

HUBUNGAN KECANDUAN MENONTON DRAMA KOREA DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA KOMUNITAS DRAKOR ID DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

The Correlation Between Addiction to Watching Korean Dramas and The Teenagers Quality of Sleep in The Drakorid Community on Facebook

Rahmah Widyaningrum^{1*}, Muhammad Nur Hasan¹, Ahmad Miftah Harist¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Madani; Jl. Wonosari Km 10, Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan Bantul. Kode Pos 55792, Yogyakarta, Indonesia.

Email: rahmah.widyaningrum@gmail.com HP: 081329429984; nurshasan@gmail.com HP: 082387851005; harit.hrt@gmail.com HP: 085105850164

*Corresponding Author

Tanggal Submission : 01 November 2022, Tanggal diterima : 26 Desember 2022

Abstrak

Latar belakang: drama korea merupakan salah satu hasil dari kebudayaan *Hallyu (Korean Wave)* yang banyak digemari oleh remaja. Kecanduan menonton drama korea merupakan suatu bentuk kegiatan yang berlebihan dalam menonton drama korea. Dampak negatif yang ditimbulkan jika terlalu lama menonton drama korea adalah kelelahan otot mata, mata merah, insomnia, dan berekspektasi tinggi. Terlebih kegiatan ini dilakukan sebelum tidur dan dilakukan berjam-jam sehingga berakibat pada kualitas tidur yang buruk. Tujuan: untuk mengetahui hubungan kecanduan menonton drama korea dengan kualitas tidur remaja akhir di komunitas *Drakor-ID* media sosial facebook. Metode: merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota grup *Drakor-ID* di media sosial Facebook dengan jumlah anggota 14.825 pada Februari 2021. Sampel diambil dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling* dengan *margin of error* 5% sebanyak 384 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Kuesioner didistribusikan ke responden di grup *Drakor-ID* Facebook secara daring melalui tautan *link google form*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil dan simpulan: kecanduan menonton drama korea dengan durasi $3,91 \pm 0,834$ jam dan rata-rata kualitas tidur yaitu $14,51 \pm 1,535$, dan dari uji *Spearman's rho* pada anggota grup *Drakor-ID* menunjukkan nilai $p < 0,05$. Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan menonton drama korea dengan kualitas tidur remaja.

Kata kunci: Kecanduan Drama Korea, Kualitas Tidur, Remaja.

Abstract

Background: Korean drama is one of the results of Hallyu culture (the Korean Wave), which is popular among teenagers. Addiction to watching Korean dramas is a form of excessive activity. The negative effects of watching Korean dramas for too long are eye muscle fatigue, red eyes, insomnia, and high expectations. Moreover, this activity is carried out before going to bed and carried out for hours, resulting in poor sleep quality. Purpose: to find out the correlation between addiction to watching Korean dramas and the sleep quality of late adolescents in the Drakor-ID Facebook community. Methods: This is a correlational quantitative study with a cross-sectional approach. The population in this study were members of the Drakor-ID group on Facebook, with a total of 14,825 members as of February 2021. Samples were taken using the consecutive sampling technique with a 5% margin of error from as many as 384 people. The instrument used in this study was the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) Questionnaire. Questionnaires were distributed to respondents in the Drakor-ID Facebook group online via the Google form link. The Spearman's rho correlation test was used to analyze the data. Results and conclusions: the

respondents' have addicted to watch Korean dramas with duration of 3.91 ± 0 hours and an average sleep quality of 14.51 ± 1.53 . The Spearman's rho test on members of the Drakor-ID group shows a value of $p < 0.05$. There is a significant correlation between addiction to watching Korean dramas and teenagers' sleep quality.

Keywords: *Korean drama addiction, sleep quality, teenagers.*

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab masalah kualitas tidur adalah kecanduan menonton drama korea. Individu dengan kecanduan drama korea cenderung menggunakan waktu tidur untuk menonton drama korea. Waktu istirahat dan tidur yang tertunda dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Adita, Rosmawati and Yakub, 2018). Hasil survei yang dilakukan oleh Nielsen mengenai rating penonton tertinggi tahun 2018 menemukan bahwa drama *Return* menduduki peringkat pertama sebagai drama yang paling banyak ditonton sebesar 17,4% dengan puncaknya mencapai 20,1% (Malfasari *et al.*, 2019). Penyebaran Drama Korea dimulai sejak tahun 2002 setelah Piala Dunia Korea Selatan dan Jepang. Momen tersebut yang diselenggarakan di stasiun televisi Indonesia, kemudian digunakan untuk memperkenalkan drama seri Korea Selatan atau K-Drama. Tercatat terdapat sekitar 50 judul drama korea yang tayang di stasiun TV swasta setiap tahunnya (Putri, 2018).

Tingkat kecanduan menonton drama korea siswa SMP di Pekanbaru berada pada kategori sedang. Perilaku kecanduan yang ditampilkan meliputi: 1) berfikir menonton hal yang menyenangkan, 2) menyanggupi tantangan yang diberikan teman dalam menonton drama korea, 3) menonton di waktu tidur, 4) penting mengetahui akhir cerita dengan cepat, 5) ingin menonton kembali dan gelisah jika tidak menonton drama korea (Adita, Rosmawati and Yakub, 2018).

Menurut (Ri'aeni *et al.*, 2019) kebiasaan menonton drama korea dapat menimbulkan dampak negatif bila dilakukan secara berlebihan, misalnya mata kemerahan dan dan perih. Hal ini muncul setelah menyaksikan drama korea selama 18 jam tanpa henti di akhir pekan. Dampak lain adalah insomnia atau kesulitan tidur. Penelitian pada mahasiswa di STIKes Payung Negeri Pekanbaru dengan 246 responden menunjukkan bahwa mahasiswa yang kecanduan drama korea sejumlah 122 responden. Mahasiswa yang kecanduan drama korea dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 29 (23,8%), dan mahasiswa yang kecanduan drama korea dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 93 (76,2%) (Malfasari *et al.*, 2019). Drama korea juga memberikan dampak negatif terhadap perilaku remaja yaitu berupa: menjadi malas, banyak membuang waktu, lebih emosional, merusak mata, mengganggu waktu tidur, kurang perhatian terhadap lingkungan sekitar, karena takut ketinggalan cerita maka harus menunda pekerjaan atau tugas yang lain (Angelicha, 2020).

Grup facebook Drakor ID merupakan grup privat yang dikhususkan bagi pecinta drama korea dan diberlakukan seleksi sebelum masuk. Grup didirikan pada 1 November 2020 oleh admin bernama Giselle Anastasia dan memiliki anggota sekitar 15.000. Terdapat 5 admin dan 1 moderator untuk mengontrol aktivitas grup ini. Grup Drakor ID diikuti oleh semua rentang usia, dari 12 tahun hingga 50 tahun, dari seluruh daerah di Indonesia.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner *google form* di grup facebook *Drakord ID* dengan anggota 14.814, didapatkan hasil dari 55 responden terdapat 75% responden yang menonton drama korea lebih dari 3 jam perhari, 60% responden menonton Drama korea sebelum tidur dan hingga larut malam, sekitar 70% menyatakan susah bangun tidur, 63% menyatakan mengantuk dikelas, dan 73% jam tidurnya terganggu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif analitik korelasional dengan studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota grup facebook *Drakor ID* dengan jumlah anggota 14.825 pada Februari 2020. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *consecutive sampling*, yaitu pemilihan sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah sampel terpenuhi. Berdasarkan tabel *sample size based on desired accuracy* dengan *confidence level* = 95% dan *margin of error* = 5%, maka didapatkan *sample* sebesar 384. Kuesioner didistribusikan ke responden di grup *Drakor-ID* Facebook secara daring melalui tautan *link google form* berikut https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegM2dDJcuJn0yz-5kaKENLkrxMWkIFZpLVCotAbQ_92y1XA/viewform?usp=sf_link. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: a) remaja akhir berusia 17-21 tahun; b) menonton drama korea > 3 jam dalam sehari; c) anggota *Drakor ID*. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: a) tidak bersedia menjadi responden; b) mengkonsumsi obat-obatan yang berefek ngantuk; c) mengkonsumsi minuman berkafein; d) dalam kondisi sakit saat penelitian berlangsung.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecanduan drama korea sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur remaja. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Instrumen ini telah di uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,83. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala rasio dengan skor keseluruhan dari 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian diantaranya kualitas tidur secara subyektif (*subjective sleep quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efisiensi tidur (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*). Semakin tinggi skor nilai yang didapatkan maka semakin buruk kualitas tidur seseorang. Uji statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antar variabel adalah uji *spearman rho*. Pengolahan data penelitian dilaksanakan pada Agustus 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dilihat dari 2 hal, yakni: usia dan jenis kelamin. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=384)

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1.	Usia		
	17 tahun	58	15.1
	18 tahun	60	15.6
	19 tahun	146	38.0
	20 tahun	44	11.5
	21 tahun	76	19.8
	Total	384	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	78	20.3
	Perempuan	306	79.7
	Total	384	100

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah responden rerata usia terbanyak pada usia 19 tahun sebanyak 146 orang (38.0%). Mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 306 orang (79.7%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Islamiyati, 2017) bahwa perempuan lebih menyukai drama korea karena melihat sosok laki-laki yang ditampilkan dalam drama korea dari segi fisik seperti tampan, tinggi dan atletis, serta setia dan perhatian.

B. Karakteristik Kecanduan Menonton Drama Korea dan Kualitas Tidur Remaja

Karakteristik responden berdasarkan kecanduan menonton drama korea dan kualitas tidur digambarkan pada tabel 2 dan 3 berikut:

Tabel 2. Tabel Karakteristik Kecanduan Menonton Drama Korea dan Kualitas Tidur (n=384)

Variabel	Mean±SD	Min	Max
Durasi menonton drama korea	3,91±0,834	3	7
Kualitas Tidur	14,51±1,53	11	19

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 2. menunjukkan bahwa rerata responden menghabiskan 3,91±0,834 jam perhari untuk menonton drama korea. Seseorang dikatakan kecanduan menonton drama korea jika lebih dari 3 jam dalam sehari seperti yang dijelaskan oleh (Adita, Rosmawati and Yakub, 2018). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Majorsy *et al.*, 2013) menyatakan bahwa individu yang memasuki fase remaja akhir dan dewasa awal memiliki kecenderungan sulit menjalin hubungan baik dengan orang lain, sehingga mengalami kecenderungan untuk kecanduan situs jejaring sosial, meliputi facebook, viu, dan lain-lain. Hal ini sejalan dengan penelitian (Putra, 2012) bahwa dewasa awal menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian berperan dalam kecenderungan kecanduan terhadap suatu perilaku.

Sedangkan kualitas tidur responden rerata adalah 14,51±1,53, dimana rentang 6-21 adalah kualitas tidur buruk. Tidur yang tidak nyenyak dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan

dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, komunikasi tidak efektif (Potter, P. A., & Perry, A. G., 2006). Dampak dari kualitas tidur yang buruk secara fisik yaitu ekspresi wajah (gelap di area sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu berkonsentrasi (kurangnya perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Secara psikologis yaitu menarik diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat menurun, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan keputusan atau pertimbangan menurun (Hidayat, 2015). Waktu tidur malam yang kurang dari enam jam dapat menyebabkan peradangan pada arteri yang berakibat resiko penumpukan plak pada yang menyumbat pembuluh darah manusia menjadi meningkat. Hal ini dikarenakan meningkatkan kadar protein C-kreatif (CPR) dalam tubuh (Sapuat, 2012).

C. Hasil Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat antara kecanduan menonton drama korea dengan kualitas tidur remaja digambarkan pada tabel 3. berikut:

Tabel 3. Tabel Hasil Analisis Bivariat Spearman's rho Hubungan Kecanduan Menonton Drama Korea dengan Kualitas Tidur (n=384)

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	P value
Kecanduan Menonton Drama Korea dengan Kualitas Tidur	0,715	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$, yani $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kecanduan menonton drama korea dengan kualitas tidur remaja. Diperoleh angka koefisien korelasi 0,715 dimana tingkat kekuatan korelasi kuat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Malfasari *et al.*, 2019) yang mengatakan bahwa kecanduan Drama korea dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Hasil penelitian (Diarti and Sutriningsih, 2017) membuktikan bahwa 28 responden (84,8%) mengalami kecanduan penggunaan internet sangat berat dan 19 responden (57,6%) mengalami gangguan pola tidur buruk. Hasil uji kolerasi spearman rank didapatkan p-value = 0,006.

Rangsangan sistem saraf pusat melalui partisipasi dalam permainan dan menonton film aksi online sebelum tidur diketahui berkontribusi memperpanjang latensi tidur (Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., & Maeda, A., 2005). Emisi cahaya biru melalui layar yang dikenal untuk menekan sekresi melatonin dari kelenjar pineal, yang menyebabkan perpanjangan latensi tidur (Moderie, C; Maren, S; Dumont, M, 2017)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut: terdapat hubungan antara kecanduan menonton drama korea dengan kualitas tidur remaja (p value 0,000). Rerata remaja menghabiskan waktu 3,91 jam per hari untuk menonton drama korea. Rerata remaja memiliki kualitas tidur buruk dengan rerata skor kualitas tidur 14,51.

Saran

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memberikan edukasi kepada remaja tentang akibat yang dapat ditimbulkan dari kecanduan drama korea, terutama terhadap kesehatan.

2. Bagi Peneliti lain

Penelitian mengenai dampak lain yang mungkin ditimbulkan selain kualitas tidur yang buruk pada remaja dengan kecanduan drama korea serta penelitian eksperimental tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kecanduan drama korea pada remaja dapat dilakukan.

3. Bagi Responden

Dampak kualitas tidur yang buruk dapat dijadikan perhatian untuk remaja. Perlu adanya langkah preventif yang bisa dilakukan untuk mencegah dampak buruk lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada admin dan seluruh anggota Drakor-ID di media sosial facebook yang bersedia membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adita, W.B., Rosmawati, R. and Yakub, E. (2018) 'Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea dan Hubungan Sosial Pada Siswa Smpn 13 Pekanbaru.', *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, 5(1), pp. 1–15.
- Angelicha, T. (2020) 'Dampak Kegemaran Menonton Tayangan Drama Korea terhadap Perilaku Remaja', *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), pp. 154–159.
- Diarti, E. and Sutriningsih, A. (2017) 'Hubungan antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa PSIK UNITRI Malang', *Nursing News*, 2, p. 11.
- Hidayat, A.A. (2015) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., & Maeda, A. (2005) 'Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables, sleep latency, slow wave sleep and REM sleep.', 14(3), pp. 267–273. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2005.00463.x>.
- Islamiyati, A.N. (2017) *Drama Korea dan Khalayak (Penerimaan Perempuan Indonesia Terhadap Budaya dan Sosok Laki-laki yang ditampilkan dalam Tayangan Drama Korea)*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Majorsy, U. *et al.* (2013) 'Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Mada Dewasa Awal', 5, p. 7.
- Malfasari, E. *et al.* (2019) 'Korean Drama Addiction and The Quality of Sleep of Indonesian Students', *Indonesian Journal of Global Health Research*, 1(1), pp. 59–72. Available at: <https://doi.org/10.37287/ijghr.v1i1.8>.
- Moderie, C; Maren, S; Dumont, M (2017) 'Circadian phase, dynamics of subjective sleepiness and sensitivity to blue light in young adults complaining of a delayed sleep schedule, *Sleep Medicine*.'., 34, pp. 148–155. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.03.021>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945717301582>).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik Edisi 4*. Jakarta: EGC.

- Putra, D.R. (2012) *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada dewasa awal*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Putri, D. (2018) *Hubungan Intensitas Menonton Tayangan Drama Seri Korea di Televisi dan Motif Menonton Tayangan Drama Seri Korea di Televisi dengan Perilaku Berpakaian Remaja*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Ri'aeni, I. *et al.* (2019) 'Pengaruh Budaya Korea (K-Pop) terhadap Remaja di KOTA Cirebon', *Communications*, 1(1), pp. 1–25.
- Sapat (2012) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMK PGRI 3 Malang.', *Jurnal Keperawatan Care* [Preprint].