

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

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

AHMAD MIFTAH HARITS

M17.01.0003

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MADANI YOGYAKARTA**

2021

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

THE RELATIONSHIP OF ADDICTION TO WATCHING KOREA DRAMAS WITH THE QUALITY OF SLEEP OF TEENAGE ENDS IN THE DRAKOR ID COMMUNITY ON SOCIAL MEDIA FACEBOOK

Ahmad Miftah Harits¹, Rahmah Widyaningrum², Muhammad Nur Hasan²

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Madani Yogyakarta

Jl. Wonosari, KM. 10, Karanggayam, Sitimulyo, Bantul, DIY, Indonesia

E-mail: harit.hrt@gmail.com

Abstrak

Kecanduan menonton drama korea merupakan suatu bentuk kegiatan yang berlebihan terhadap drama koreea, sehingga menimbulkan perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan tersebut. Hal ini dapat membuat berlanjutnya suatu perilaku yang berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif yang akan mempengaruhi gaya hidup serta kualitas tidur. Kegiatan ini tentunya dilakukan sebelum tidur dan dapat memakan waktu berjam-jam yang berakibat pada kualitas tidur yang buruk, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan menonton drama korea dengan kualitas tidur remaja. Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota grup Drakor ID dengan jumlah anggota 14.825. Dengan jumlah sampel sebanyak 384 orang dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *consecutive sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), Penggunaan uji statistik pada penelitian ini dengan menggunakan *Spearman's rho*. Berdasarkan hasil yang didapikandiketahui bahwa kecanduan menonton drama korea dengan durasi $3,91 \pm 0,834$ dan rata-rata kualitas tidur yaitu $14,51 \pm 1,535$, dan dari uji *Spearman's rho* pada anggota grup Drakor ID menunjukkan nilai $p < 0,05$. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan signifikan (berarti) antara variabel kecanduan menonton drama korea dengan kualitas tidur remaja.

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

Abstract

Addiction to watching Korean dramas is a form of excessive activity towards Korean dramas, giving rise to the feeling of repeating the activity. This can lead to the continuation of a behavior that is repetitive and has a negative impact that will affect lifestyle and sleep quality. This activity is of course done before going to bed and can take hours which results in poor sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between addiction to watching Korean dramas and adolescent sleep quality. This research design uses a descriptive correlation method with a Cross-Sectional approach. The population in this study were members of the Drakor ID group with 14,825 members. With a total sample of 384 people, the sampling technique in this study was consecutive sampling. The instrument used in this study is the PSQI Questionnaire the use of statistical tests in this study using Spearman's rho. Based on the results obtained, it is known that the addiction to watching Korean dramas has a duration of 3.91 ± 0.834 and an average poor sleep quality of 14.51 ± 1.535 , and from the Spearman's rho test on members of the Drakor ID group, $p < 0, 05$. This study proves that there is a significant (mean) relationship between the addiction to watching Korean dramas and the sleep quality of teenagers..

Keywords: Korean Drama Addiction, Korean Drama, Sleep Quality, Teenagers.

LATAR BELAKANG

Salah satu penyebab masalah kualitas tidur adalah kecanduan menonton drama Korea (Drakor). Hasil survei yang dilakukan oleh Nielsen Korea 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% (Adijaya, 2018). Serial televisi Korea menayangkan tayangan televisi remaja putri terbanyak di Semarang, dengan rentang usia 20 tahun sebanyak 36%, dan berdasarkan tingkat pendidikan remaja putri yang duduk di bangku perkuliahan sebanyak 80% (Putri, 2013). Penyebaran 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. Trans TV menjadi stasiun televisi pertama yang menayangkan K-Drama berjudul Mother's Sea pada 26 Maret 2002. Lalu menyusul Indosiar dengan Endless Love pada 1 Juli 2002. Tercatat terdapat sekitar 50 judul drama korea yang tayang di stasiun TV swasta setiap tahunnya (Putri, 2019).

Pada zaman sekarang ini pola tidur remaja sangat dipengaruhi oleh teknologi internet. Mereka rela berjam-jam hanya ada didepan komputer ataupun telepon selulernya. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri bagi remaja dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di beda tempat (Rahayuning, 2009).

Di Pekanbaru terdapat penelitian pada anak SMP yang menyatakan tingkat kecanduan siswa menonton drama korea berada pada kategori sedang. Sedangkan perilaku kecanduan menonton drama korea menunjukkan hasil tertinggi untuk *salience*, diikuti *mood modification*, *conflict*, *tolerance*, *relapse* dan *withdrawal symptoms*. Untuk perilaku yang ditampilkan meliputi berfikir menonton hal yang menyenangkan, menyanggupi tantangan yang diberikan teman dalam menonton drama korea, menonton diwaktu tidur, penting mengetahui akhir cerita dengan cepat, ingin menonton kembali dan gelisah jika tidak menonton drama korea (Wika, 2018). Penelitian pada STIKes Payung Negeri Pekanbaru dengan 246 responden menunjukkan bahwa siswa yang tidak kecanduan drama korea dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 36 (29,0%) responden, dan siswa yang tidak kecanduan drama korea dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 88 (71,0%) responden. Sedangkan siswa yang kecanduan drama korea dengan kualitas tidur yang baik sebanyak

29 (23,8%) yang tanggap, dan siswa yang kecanduan drama korea dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 93 (76,2%) (Eka, 2019).

Kebiasaan tersebut bukan tak mungkin dapat menimbulkan dampak negatif bila dilakukan secara berlebihan. Misalnya, pada apa yang dialami seorang perempuan asal Nanjing, China yang hampir buta karena menonton drama korea, 2016 lalu. Dia harus memeriksakan diri ke sebuah rumah sakit setelah kedua matanya memerah dan perih. Kondisi itu dia rasakan usai menyaksikan drama korea selama 18 jam tanpa henti di akhir pekan, dampak negatif menurut Ida (2019) Kesehatan mata, karena sering melihat ponsel dan Insomnia, karena kesulitan tidur lalu lebih Konsumtif, dan lebih boros

Individu yang kecanduan drama korea akan memanfaatkan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dengan menonton drama korea, hal ini akan membuat istirahat dan waktu tidur menjadi tertunda yang dapat mengakibatkan individu mengalami kualitas tidur yang buruk (Adita et al., 2018) sedangkan menurut Eka (2019) siswa yang kecanduan drama korea dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, namun siswa yang tidak kecanduan drama korea juga dapat mengalami kualitas tidur yang buruk akibat kegiatan lain yang dilakukan yang mengganggu istirahat dan tidurnya. Kegiatan ini tentunya dilakukan sebelum tidur dan dapat memakan waktu berjam-jam yang berakibat pada kualitas tidur yang buruk 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 (Tabitha, 2020).

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, oleh karena itu saya tertarik untuk melakukan penelitian ini, karena dari beberapa jurnal yang saya baca belum ada penelitian tentang ini yang berobyek pada remaja di komunitas facebook

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis rancangan deskriptif analitik korelatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan

antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan tambahan, atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada, bertujuan untuk melihat hubungan kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur remaja.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota grup facebook Drakor ID dengan jumlah anggota 14.825, terakhir dilihat pada bulan februari. Teknik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah sampel terpenuhi (Nursalam, 2003). Berdasarkan tabel *Sample size based on desired accuracy* dengan *confidence level* = 95% dan *margin of error* = 5%, maka didapatkan *sample* sebesar 384 (Gill, Johnson, & Clark, 2010). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- a) Remaja akhir berusia 17-21 tahun (Soetjiningsih, 2004)
- b) Menonton Drama korea > 3 jam dalam sehari
- c) Anggota Drakor ID

Ekstusi pada penelitian ini adalah :

- a) Mereka yang tidak bersedia menjadi responden
- b) Mengonsumsi obat-obatan yang berefek ngantuk
- c) Mengonsumsi minuman berkafein
- d) Mereka yang sedang sakit

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 (Buysse, 1989). Instrumen ini telah diterjemahkan kedalam 77 bahasa termasuk bahasa Indonesia (*Mapi Linguistic Validation*, 2006). 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*). Apabila semakin tinggi skor nilai yang didapatkan maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang

Pengolahan data pada penelitian ini telah dilaksanakan pada Bulan Agustus 2021 dari tanggal 1-20, dilakukan untuk meneliti setiap pertanyaan yang sudah diisi, dan dilakukan sesegera mungkin, karna apabila terdapat kesalahan data dapat segera di perbaiki, dengan cara mengklarifikasi kepada responden mengenai beberapa item pertanyaan yang tidak diisi dan memberi kesempatan sekali lagi kepada responden untuk mengisi kuesioner yang belum terisi tersebut. Setelah itu, peneliti mengumpulkan hasil jawaban kuesioner yang telah diisi oleh responden seperti apa adanya. Dalam proses *Editing* meliputi kelengkapan pengisian, kesalahan pengisian dan konsistensi dari setiap jawaban. Memberikan kode pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, kemudian dimasukkan ke dalam lembaran tabel kerja untuk mempermudah pengolahan. Memasukkan data-data hasil penelitian ke dalam tabel-tabel sesuai dengan kriteria.

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah tingkat kecanduan menonton Drama korea dan kualitas tidur remaja. Data di sajikan dalam bentuk, mean, median, dan simpang baku.

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi atau hubungan dua variabel, yaitu analisis korelatif (Saryono, 2008). Variabel yang akan dihubungkan dalam penelitian ini yaitu kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur remaja, maka jenis hipotesis yang digunakan adalah korelatif, dan skala variabel yang digunakan adalah numerik rasio. Karena korelasi yang akan diuji adalah korelasi antar variabel rasio, maka uji korelasi menggunakan *pearson*, jika memenuhi syarat yaitu distribusi data bersifat normal, nilai $p > 0,05$ jika tidak memenuhi syarat maka digunakan uji alternatif yaitu uji korelasi *spearman*. (Dahlan, 2011)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Grup facebook Drakor ID adalah sebuah grup private yang diberlakukan seleksi sebelum masuk, grup ini dikhususkan bagi para pecinta Drama korea dan dibuat untuk tujuan *sharing* informasi tentang Drama korea. Grup ini didirikan pada bulan november tanggal 1 tahun 2020 oleh admin bernama Giselle Anastasia dan beranggotakan lebih dari 15.000 anggota terakhir dilihat agustus, dan terdapat 5 admin, 1 moderator yang mengontrol aktivitas grup.

Grup Drakor ID ini diikuti oleh berbagai kalangan usia, dari yang paling muda usia 12 tahun hingga tua lebih dari 50 tahun, dan diikuti dari daerah manapun dengan syarat dia

warga Indonesia, oleh karena itu perputaran informasi terkait seputar dunia drama Korea di grup ini sangatlah cepat, didalam grup ini juga diperbolehkan jual beli baju, dan merchandise lainnya dengan syarat harus ada unsur Korea nya, dilarang ada unsur anime dan game.

Pertemuan offline, atau yang sering kita sebut dengan kopi darat juga sering terjadi di daerah masing-masing, mereka mengadakan event yang bertujuan untuk mempererat tali silaturahmi, dan yang jelas agar lebih mempermudah dalam menukarkan informasi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus tanggal 1-20 2021 dan didapatkan hasil :

Tabel 1 Karakteristik frekuensi responden berdasarkan kategori usia dan jenis kelamin (n=384)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia (tahun)		
	17	58	15.1
	18	60	15.6
	19	146	38
	20	44	11.5
	21	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)

Berdasarkan tabel 3.3 dapat diketahui bahwa kategori usia 17 tahun sebanyak 58 orang (15.1%) dan usia 18 tahun sebanyak 60 orang (15.6%) dan usia 19 tahun sebanyak 146 orang (38%) dan usia 20 orang sebanyak 44 orang (11.5%) dan usia 21 tahun sebanyak 76 orang (19.8) Dapat diketahui juga bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 306 orang (79.7%), dan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 78 orang (20.3%).

Tabel 2 Durasi menonton drama korea (n=384)

<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
384	3,91	5,00	0,834	3	7

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa rata-rata remaja menonton drama korea $3,91 \pm 0.834$

Tabel 3 Kualitas tidur remaja (n=384)

<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
384	14,51	15,00	1,535	11	19

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa rata-rata kualitas tidur remaja adalah buruk yaitu $14,51 \pm 11-19$

Diketahui bahwa uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil nilai *significant* = 0,00 yang berarti data tidak berdistribusi dengan normal karena nilai $p < 0,05$ sehingga akan dilakukan uji korelasi menggunakan *spearman's rho*.

Tabel 4 uji korelasi (*Spearman's rho*)

<i>Spearman's rho</i>	Kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur remaja	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	0,715
		<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,000
		<i>N</i>	384	384

Berdasarkan tabel 4.4 uji korelasi data menggunakan *Spearman's rho* diketahui nilai signifikansi atau *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,00, karena nilai $p < 0,05$ maka artinya ada hubungan signifikan (berarti) antara variabel kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur remaja.

Diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,715 Artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur remaja adalah sebesar 0,715 atau kuat. Penelitian ini dilakukan di grup Facebook dengan jumlah anggota kurang lebih 14.000 anggota, yang mana responden terbanyak dengan umur antara usia 19 tahun (38%), Hal ini sejalan dengan penelitian Putra (2012) bahwa dewasa awal menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian berperan dalam kecenderungan kecanduan terhadap suatu perilaku. Pada fase dewasa awal individu akan mengalami

perubahan fisik dan psikis. Memindahkan fase remaja ke masa dewasa awal membutuhkan banyak penyesuaian terhadap pola hidup yang baru dan baru harapan sosial, dan pada fase dewasa awal ini diharapkan individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri (Hurlock dalam Putra, 2012).

Penelitian Marjosy, Kinasih, Andriani, & Lisa, (2013) menyatakan bahwa orang dewasa awal mengalami kesulitan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain karena rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki oleh orang dewasa awal tersebut, sehingga individu akan mengalami kecenderungan untuk menjadi kecanduan situs jejaring sosial, meliputi facebook, viu, dan lain-lain. Penelitian Putri, (2018) juga menyebutkan bahwa remaja awal yang kecanduan media sosial akan mempengaruhi komunikasi interpersonal mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan. 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. Wanita juga memiliki perasaan yang unik, hal ini dikarenakan wanita lebih sering mengungkapkan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk selalu mengungkapkan tentang dirinya (Ariani, Elita, & Zulfitri, 2009). Namun untuk kualitas tidur Nurdilla et al., (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa pria juga rentan mengalami kecanduan game online yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, karena kecanduan dapat menyebabkan lupa dengan istirahat dan tidur.

Penelitian Khasanah & Hidayati, (2012) menyatakan bahwa seks juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, wanita mengalami kualitas tidur yang buruk akibat penurunan hormon progesteron dan estrogen sehingga muncul kecemasan, kecemasan dan emosi yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Peneliti menyimpulkan dari responden yang disurvei mayoritas wanita lebih menyukai drama korea daripada pria, wanita lebih menyukai drama korea karena drama korea membuat penonton merasa terbawa dan berkhayal memiliki pasangan seperti yang ada di drama korea. Sedangkan untuk kualitas tidur wanita bisa mengalami kualitas tidur yang buruk karena begadang dengan cara maraton menonton drama korea menghabiskan setiap episodenya, sedangkan pria menonton drama korea tidak terlalu maraton untuk menyelesaikan episodenya, pria juga bisa mengalami

kualitas tidur yang kurang baik akibat bermain game online, berselancar di internet, dan bergaul dengan teman-teman.

Hasil penelitian ini para responden mengalami kecanduan menonton Drama korea, jika dilihat dari lama waktu menonton, mayoritas menonton selama 3-7 jam dalam sehari dengan rata-rata menonton Drama korea selama 3.91 jam. Seseorang dikatakan kecanduan menonton Drama korea jika lebih dari 3 jam dalam sehari seperti yang dijelaskan oleh (Adita, Rosmawati, & Yakub, 2018). Jika seseorang sudah kecanduan Drama korea maka akan menimbulkan dampak-dampak negatif.

Terlalu asik menonton drama Korea sering kali membuat Anda rela begadang dan mengurangi waktu tidur. Padahal, kebiasaan ini jelas tidak baik karena dapat menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti depresi, gangguan cemas, diabetes, dan tekanan darah tinggi, terlalu lama menonton drama Korea juga bisa menyebabkan sakit punggung dan gangguan pada aliran darah karena terlalu lama duduk.

Menonton drama Korea ternyata bisa membuat Anda terobsesi, baik dengan cerita drama itu sendiri atau dengan pemerannya. Saat terobsesi, Anda mungkin sulit untuk berhenti memikirkannya atau bahkan tidak sabar menunggu kelanjutan ceritanya. Hal ini secara tidak langsung bisa memengaruhi kondisi emosional Anda dan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata skor yang didapatkan oleh para responden yaitu sebesar 53.1% yang berarti mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. 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 & Perry, 2005).

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) Pada penelitian lain menyatakan bahwa akibat tidur larut malam yang disebabkan kecanduan penggunaan internet dapat menimbulkan penyakit. Kurang tidur malam bisa berpengaruh pada kesehatan jantung. 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).

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden sebagian besar menonton Drama korea secara terus menerus setiap hari. Para remaja juga selalu mengabaikan tentang masalah yang akan ditimbulkan, remaja juga tidak mau mengatur waktu belajar dan waktu menonton Drama korea dan dampaknya kepada remaja sangat buruk, dampak yang ditimbulkan seperti kualitas tidur terganggu yang bisa membuat muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang.

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, Drama korea juga mengalami perkembangan yang pesat. Drama tersebut membuat remaja kecanduan dan akhirnya menonton tanpa mengenal waktu, sehingga waktu istirahat mereka justru digunakan untuk menonton sehingga mengakibatkan pengaruh pada kualitas tidurnya. Episode-episode pada Drama korea membuat remaja semakin penasaran untuk menyelesaikannya, dan pada akhirnya remaja tidak memperhatikan lama waktu menonton yang telah dilakukannya.

Sedangkan tidur yang cukup sangat mempengaruhi kualitas konsentrasi dan berpikir pada seseorang. Tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, mempertahankan kewaspadaan, penalaran dan pemecahan masalah. Karena pada jam tidur normal dapat meningkatkan memori dalam pikiran. Untuk menghindari menonton Drama korea yang berlebihan maka peran orang tua perlu mengontrol dan menasehati remaja agar tidak melakukan penggunaan internet sampai larut malam, sedangkan bagi remaja yang jauh dari

orang tua maka harus bisa mengontrol diri dan melakukan hidup sehat dengan tidur tidak larut malam.

Berdasarkan tabel 3.8 uji korelasi data menggunakan *Spearman's rho* diketahui nilai signifikansi atau *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,00, karena nilai $p < 0,05$ Ha diterima yang berarti ada hubungan kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur remaja yang signifikan (berarti) pada komunitas Drakor ID di media sosial facebook.. Hal ini sejalan dengan penelitian Eka (2019) yang mengatakan bahwa kecanduan Drama korea dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Hal ini menunjukkan remaja yang kecanduan Drama korea cenderung menghabiskan waktu lebih banyak hanya untuk serial *Drakor*, hal ini bertentangan dengan ajaran islam, yang mana islam memerintahkan kita untuk tidak menyia-nyiakan waktu, Imam Ibnul Qayyim Al-Jauziyah rohimahullah berkata :

إِضَاعَةُ الْوَقْتِ أَشَدُّ مِنَ الْمَوْتِ ؛ لِأَنَّ إِضَاعَةَ الْوَقْتِ تَقْطَعُكَ عَنِ اللَّهِ وَالْدارِ الْآخِرَةِ، وَالْمَوْتُ يَقْطَعُكَ عَنِ الدُّنْيَا وَأَهْلِهَا

“Menyia-nyiakan waktu lebih berbahaya dari kematian, karena menyia-nyiakan waktu akan memutuskanmu dari Allah dan negeri akhirat, sedangkan kematian hanya memutuskan dirimu dari dunia dan penduduknya”. [Al-Fawaid hal 44]. Dan Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang” (HR. Bukhari no. 6412), hendaknya para remaja lebih bisa memanfaatkan waktu lebih baik, dan hendaknya para orang tua lebih bisa mengontrol kegiatan anak mereka.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu keterbatasan dalam memantau pola perilaku dan tingkat stress responden karena penelitian dilakukan secara *online* sehingga peneliti kesulitan untuk mengontrolnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata remaja menonton drama korea 3,91 jam dengan standar deviasi 0.834
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata kualitas tidur remaja adalah buruk yaitu 14,51 dengan standar deviasi 1.535
3. Hasil uji statistik menggunakan *Spearman's rho* didapatkan nilai signifikansi atau *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,00, karena nilai $p < 0,05$ maka artinya ada hubungan signifikan (berarti) antara variabel kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur remaja.

B. SARAN

1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi perawat.

2. Bagi pecinta Drama korea

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengubah perilaku para pecinta Drama korea supaya bisa mengurangi intensitas menonton Drama korea.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang hubungan kecanduan menonton Drama korea dengan kualitas tidur.

4. Bagi Ilmu Keperawatan Anak

Sebagai dasar untuk melakukan *assessment* terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada dosen STIKes Madani Yogyakarta yang telah membimbing kami dalam melakukan penelitian ini, selanjutnya, terimakasih juga kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Adijaya, I. (2018). 10 Drama dengan Rating Tertinggi Tahun 2018 Versi Nielsen Korea, Kamu Sudah Nonton? Retrieved February 27, 2019, from

- Adita, W. B., Rosmawati, & Yakub, E. (2018). Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea dan Hubungan Sosial pada Siswa SMPN 13 Pekanbaru. *JOM FKIP*, 5(1), 1–15.
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Corsini. 2002. *The dictionary of psychology*. New York: Brunner Routledge
- Dahlan, M. S. 2011. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba
- Dawson, P. 2007. *Sleep Disorders*. Free Health Encyclopedia.
- Diana Annisa Fitri (2019) Pengaruh Drama Korea Terhadap Karakter Mahasiswa PAI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Eka Malfasari. 2019. *Korean drama addiction and the quality of sleep of Indonesian students*. Pekanbaru
- Hidayat, A. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Idola Perdini Putri, 2019 *K-Drama dan Penyebaran Korean Wave di Indonesia*
- Ida Ri'aeni, 2019 pengaruh budaya (K-POP) terhadap remaja di kota Cirebon
- Islamiyati, A. N. (2017). Drama Korea dan Khalayak (Penerimaan Perempuan Indonesia Terhadap Budaya dan Sosok Laki-laki yang ditampilkan dalam Tayangan Drama Korea), 1–29
- Korean Culture and Information Service. (2011). *"K-Drama: A New TV Genre with Global Appeal"*. Korea: Korean Culture and Information Service-Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
- Nuris Kuunie Maryamats Tsaniyyata, Pengaruh Minat Menonton Drama Korea Terhadap Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi, *Jurnal Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*
- Marjosy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5, 78–84.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika

- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Prasadja, A. 2009. *Ayo Bangun Tidur Dengan Buger Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Putra, D. R. (2012). Hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Dewasa Awal.
- Putri, D. (2013). Hubungan Intensitas Menonton Tayangan Drama Seri Korea di Televisi dan Motif Menonton Tayangan Drama Seri Korea di Televisi dengan Perilaku Berpakaian Remaja. *Undip*, 4(3), 1–2.
- Rahayuning. Dyah D.W. 2009. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Tanjung Pura Pontianak*. Vol. 1, No.3.
- Shim, Doobo. (2006). "Hybridity and The Rise of Korean Popular Culture in Asia". Dalam *Media, Culture, and Society* Vol.28 (1).London: SAGE Publication
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sapuat. 2012. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMK PGRI 3 Malang. *Jurnal Keperawatan Care Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*
- Tabitha Angelicha. 2020. Dampak Kegemaran Menonton Drama korea a Terhadap Perilaku Remaja, Salatiga