

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era modern informasi dapat dipermudah dengan cepat tanpa harus bepergian jauh. Semua informasi dapat dengan mudah masuk ke sebuah negara dan didapatkan oleh masyarakat. Dengan berkembangnya era teknologi ini masyarakat dapat mudah menggali informasi apapun. Bahkan teknologi ini dapat dengan mudah digunakan oleh orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak.

Perkembangan teknologi ini telah mendorong tersebarnya berbagai budaya dari suatu negara ke seluruh dunia. Salah satu budaya yang memiliki pengaruh yang paling besar ialah K-Pop atau budaya Korea (*Korean Wave*). K-Pop atau *Korean Wave* merupakan salah satu budaya yang berasal dari Korea Selatan atau yang biasa dikenal dengan Negeri Ginseng. Korea Selatan merupakan negara yang telah mengalami kemajuan yang begitu pesat. Salah satunya didukung dari bidang dunia hiburan khususnya musik dan perfilman, dan juga menjadi pedoman masyarakat dalam hal *fashion*. Masyarakat Indonesia ikut merasakan budaya Korea. Salah satu budaya dari Korea Selatan yang banyak digandrungi salah satunya drama Korea. Drama Korea ini sangat banyak digandrungi atau digemari oleh berbagai rentang usia dan jenis kelamin mulai dari orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Namun dalam drama Korea, ada juga batasan untuk usia tertentu.

Serial TV Korea atau yang biasa dikenal oleh remaja sebagai K-Drama yaitu serial drama yang sudah lama tayangkan di televisi Korea. Di Korea, drama diartikan sebagai satu genre sastra yang dibuat untuk pertunjukan. Dalam kajian sastra drama Korea, semua genre, baik drama tradisional maupun drama modern semua termasuk ke dalam kajian sastra. Namun, masyarakat umum mengenal kata drama sebagai program sejarah di televisi. Drama Korea adalah awal mulainya fenomena *hallyu* di berbagai Negara. Perusahaan televisi Korea mengeluarkan biaya besar untuk

memproduksi drama dan beberapa diantaranya yang mencetak kesuksesan besar, ditayangkan di luar negeri.¹

Drama Korea juga tidak hanya menyajikan satu genre saja, tetapi juga memiliki banyak genre berbeda yang membuatnya menarik untuk ditonton. Berbagai genre dihadirkan seperti aksi, komedi, kehidupan, fiksi ilmiah, medis, dan keluarga.² Beberapa drama Korea yang sukses menyebarkan *Hallyu wave* adalah *Boys Before Flowers* (2002), *The Heirs* (2013), *Descendants of The Sun* (2016), *Goblin* (2017), *Memories of The Alhambra* (2018), *Crash Landing on You* (2019), *The World of Married* (2020), *Start Up* (2020) bahkan pada drama ini penggemar terbagi menjadi dua kubu terkait pasangan dalam drama tersebut, *Squid Game* (2021), dan yang saat ini sedang ramai dibicarakan adalah drama dan *All of Us Are Dead* (2022), *Extraordinary Attorney Woo* (2022), dan *Bing Mouth* (2022) yang mana drama ini sedang booming di semua negara termasuk Indonesia.

Salah satu rentang usia yang menjadi penikmat drama Korea adalah remaja. Karena konflik yang disajikan dari drama Korea yang beragam dan menarik membuat banyak orang khususnya remaja merasa terbawa dalam cerita yang dilihat.³

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kehidupan kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Hurlock dalam Khoirul Bariyah dan M Farid membagi masa remaja menjadi remaja awal dari usia 13-17 tahun hingga remaja akhir dari usia 17-18 tahun. Menurut Hurlock, masa remaja awal dan remaja akhir memiliki karakteristik yang berbeda karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai tahap perkembangan yang mendekati masa dewasa.⁴

Masa remaja juga diawali dengan perubahan fisik yang cepat seperti penambahan berat badan dan tinggi badan serta perubahan fisik, perkembangan

¹ Dinda Permatasari Yohana, "Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea Dengan Perilaku Modeling Pada Remaja Putri", (Medan: Jurusan Psikologi Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, 2019), h. 25-26.

² Rahayu Putri Prasanti, Ade Irma Nurmala Dewi, "Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja", *Jurnal Pendidikan*, Vol. 11, No. 02, 2020, h. 258.

³ Rahayu Putri Prasanti, Ade Irma Nurmala Dewi, *Dampak Drama*,..., h. 258.

⁴ Khoirul Barriyah Hidayati, M Farid, "Konsep Diri Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 2, 2016, h. 137.

seksual, dan perubahan penampilan. Perubahan tersebut akan terjadi berbeda-beda pada setiap anak. Tidak hanya perubahan fisik, remaja juga akan mengalami perubahan psikologis.

Pada masa ini remaja cenderung untuk mencari hal baru yang menyenangkan bagi mereka, keinginan untuk mencari hal yang baru ini didorong oleh rasa penasaran yang tinggi akan beberapa hal yang terjadi di dalam hidupnya. Karena hal ini remaja mendapatkan pengalaman dan pelajaran dalam hidupnya, tetapi terkadang mereka juga tidak memperdulikan dampak yang akan terjadi pada dirinya dan perkembangan baik secara fisik dan psikologis. Remaja juga mengalami ketidakstabilan emosi dan membuat mereka cenderung ingin menunjukkan jati diri.

Saat ini, drama Korea sedang menjadi *trending* di kalangan remaja Indonesia. Banyak remaja yang menonton drama Korea sebagai suatu kewajiban yang harus dilakukan setiap harinya. Untuk itu, drama Korea juga bisa membuat penontonnya mengalami kecanduan dengan menonton secara terus-menerus, meng-*update* informasi apapun terkait korea khususnya drama, terjaga larut malam dan tidur saat pagi, juga sering membuat mereka melupakan pekerjaan yang seharusnya mereka lakukan, yaitu belajar atau mengerjakan tugas sekolah, makan, dan lain sebagainya.

Kecanduan menurut Ma'rifatul Laili dan Nuryono adalah suatu ketergantungan atau keterlibatan yang berkelanjutan serta membuat individu merasa puas dalam suatu perilaku meskipun itu bersifat negatif.⁵ Kecanduan dapat bersifat kronis apabila individu sulit untuk mengendalikan dirinya terhadap objek yang disenangi dan hal ini dapat mengganggu kehidupannya sehari-hari. Kecanduan juga dapat mempengaruhi perasaan emosional penderitanya yang membuat psikologisnya terganggu.

Seperti yang dimuat dalam artikel *CNN Indonesia* tentang bahaya candu drama Korea, dikatakan bahwa drama Korea dapat membuat penonton ketagihan menonton maraton (*binge watching*) dan segala cara dilakukan, mulai dari menonton semalaman suntuk, menyaksikan lewat ponsel genggam di transportasi umum, hingga

⁵ Ayu Permatasari, Asmidir Ilyas, Ifdil Ifdil, "Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal", *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 2, No. 2, 2017, h. 111.

memanfaatkan waktu libur. Menurut pengalaman seorang wanita asal Nanjing, China, yang menjadi hampir buta setelah menonton drama Korea selama 18 jam non-stop. Sebelumnya, seorang wanita asal Wuhan, China juga mengalami serangan jantung setelah menonton drama Korea hingga larut malam. Perilaku kecanduan terhadap apapun, termasuk drama Korea, dapat disebabkan oleh hormone dopamine, zat kimia otak (*neurotransmitter*) yang berperan dalam mempengaruhi emosi, gerakan, sensasi kesenangan dan rasa sakit.⁶

Upaya dalam mengatasi kecanduan dapat dilakukan melalui konseling. Salah satu konseling yang dapat dilakukan adalah *self-management* seperti yang digunakan oleh Ach. Sudrajad dan Evi Winingsih. Mereka menerapkan konseling *self-management* untuk mengurangi perilaku kecanduan dengan cara mengubah tingkah laku dan mengurangi durasi menonton. Setelah dilakukannya konseling *self-management* individu dapat mengatasi perilaku kecanduan dan perubahan diri kearah positif.⁷ Untuk mengatasi kecanduan drama Korea pada remaja madya di Kampung Kenanga peneliti melakukan bimbingan dan konseling dengan pendekatan behavioral dengan teknik *self-management*.

Self-management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral, yang mempelajari tingkah laku (individu) dengan tujuan merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Management diri adalah prosedur di mana individu mengatur perilaku mereka sendiri. Dalam penerapan teknik *self-management*, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor bertindak sebagai pencetus gagasan, fasilitator untuk membantu merencanakan program, dan memotivasi klien.⁸

⁶ Agniya Khoiri, “Bahaya Candu Drama Korea” <https://www.ccnindonesia.com/hiburan/20180317193844-220-283849/bahaya-candu-drama-korea> diakses pada Jum’at, 24 Desember 2021 pukul 13.37

⁷ Ach. Sudrajad Nurismawan Dan Evi Winingsih, “Penerapan Konseling Individu Strategi *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea pada Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan”, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 11, No. 3, 2020, h. 298.

⁸ Siska Novra Elvina, “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2, h. 125.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti menemukan 2 orang remaja madya di Kampung Kenanga Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, Banten yang mengalami kecanduan drama Korea, mereka mengalami gejala-gejala kecanduan drama Korea seperti meng-*update* informasi apapun terkait Korea Selatan khususnya drama Korea, cepat dalam mencari bahkan menonton drama Korea sampai mengorbankan banyak kuota untuk men-*download* film atau drama yang diinginkan, terkadang selalu menyelipkan kata atau kalimat menggunakan bahasa Korea ketika berbicara, menghabiskan waktu seharian penuh atau waktu libur bahkan sampai begadang untuk menonton drama Korea baik di laptop atau ponsel, mereka juga cenderung lebih dekat dengan teman yang menyukai drama Korea, menggunakan wajah aktris atau aktor Korea di wallpaper handphone tidak jarang juga sampai memasang foto-foto di dinding kamar, sosial media khususnya instagram selalu berisi tentang hal berbau Korea, mereka juga melupakan kewajiban sebagai pelajar untuk mengerjakan tugas sekolah, bahkan sampai melupakan makan.

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Gejala Kecanduan Drama Korea Pada Remaja Madya (Studi Kasus Di Kampung Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang-Banten)”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, selanjutnya penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gejala kecanduan drama Korea yang dialami oleh remaja madya?
2. Bagaimana proses penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi gejala kecanduan drama Korea pada remaja madya?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi gejala kecanduan drama Korea pada remaja madya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana gejala kecanduan drama Korea yang dialami oleh remaja madya.

2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi gejala kecanduan drama Korea pada remaja madya.
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi gejala kecanduan drama Korea pada remaja madya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari seluruh rangkaian kegiatan dan hasil proses penelitian diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Dari penelitian ini, penulis berharap dapat memperluas pemikiran dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi, serta referensi ilmiah dalam bidang bimbingan konseling, terutama penanganan untuk mengatasi gejala kecanduan drama Korea yang terjadi pada kalangan remaja madya yang berakibat membuat lupa akan kewajiban mereka mulai dari makan, mengerjakan tugas sekolah, bahkan lupa waktu hingga begadang dan menghabiskan waktu selama seharian hanya untuk menonton drama Korea dari laptop atau handphone.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan informasi dan menjadi referensi bagi mahasiswa yang ingin mempelajari kasus yang sama. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat berupa temuan penelitian tentang permasalahan terkait remaja madya dalam mengatasi kecanduan drama Korea.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mencegah kesamaan antara satu karya dengan karya lainnya, penulis meninjau beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang relevan terkait dengan masalah yang diteliti, dan diulas dalam penelitian ini. Untuk beberapa karya ilmiah yang penulis temui adalah:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Indri Apriani, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2020 dengan judul “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Drama Korea Pada Remaja”.

Dalam skripsi ini menjelaskan psikologis remaja akibat kecanduan drama Korea dan penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi kecanduan drama Korea

Tujuan yang dilakukan dalam skripsi tersebut untuk mengetahui keadaan psikologis remaja yang mengalami kecanduan drama Korea serta penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dan hasil yang didapatkan setelah melakukan konseling tersebut. Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, tindakan, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah penerapan *rational emotive behavior therapy* dapat membantu remaja yang mengalami masalah psikologis akibat kecanduan drama Korea dengan mengubah pemikiran irasional menjadi rasional.⁹

Perbedaan skripsi Indri Apriani dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode yang digunakan, peneliti menggunakan teknik *self-management* dalam mengatasi gejala kecanduan drama Korea pada remaja sedangkan dalam skripsi tersebut menggunakan teknik REBT.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Nurhalimah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2021 dengan judul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku Boros (Konsumtif) Pada Mahasiswa”. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang penyebab serta perilaku boros yang dialami mahasiswa.

Tujuan yang dilakukan dalam skripsi tersebut untuk mengetahui kondisi perilaku boros dengan penerapan teknik *self-management* dan hasil yang didapatkan. Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian tersebut bahwa teknik *self-management* dapat mengatasi perilaku boros mahasiswa dengan cara

⁹ Indri Apriani, “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Drama Korea Pada Remaja”, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020. <http://repository.uinbanten.ac.id/id/eprint/5368> diakses pada 13 September 2022 pukul 12.53

mengontrol emosi dan menahan hawa nafsu untuk membeli barang yang tidak diperlukan, dengan begitu klien dapat mengatur keuangannya dengan baik.¹⁰

Perbedaan skripsi Nurhalimah dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada permasalahan dan subjek yang diteliti. Dalam skripsi yang dibuat oleh peneliti permasalahan yang akan diteliti adalah mengurangi gejala kecanduan drama Korea, sedangkan subjeknya adalah remaja madya, juga penerapan konseling yang dilakukan peneliti secara individu.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Lilis Santika, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Tahun 2019 dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”. Skripsi ini membahas tentang permasalahan remaja yang kecanduan game online, tidak mampu mengontrol diri saat bermain game online.

Tujuan yang dilakukan dalam skripsi tersebut untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self-management* dalam menangani kecanduan game online pada remaja. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan kuesioner angket. Hasil dari penelitian ini adalah efektivitas teknik *self-management* dapat membantu dan mengendalikan pengelolaan diri klien yang kecanduan game online serta mengubah tingkah laku yang lebih efektif.

Perbedaan skripsi Lilis Santika dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada tujuan yang dicapai, topik permasalahan, dan teknik yang digunakan. Dalam skripsi yang dibuat oleh peneliti membahas mengenai penerapan teknik *self-management*, topik permasalahan yang akan diteliti adalah mengurangi gejala

¹⁰ Nurhalimah, “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku Boros (Konsumtif) Pada Mahasiswa”, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021. <http://repository.uinbanten.ac.id/id/eprint/7723>

kecanduan drama Korea, dan pada metodenya peneliti menggunakan metode kualitatif.¹¹

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Asheriyanti Tri Putri, Jurusan Sosiologi Agama, Fakultas Ushuluddin Filsafat dan Politik, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Tayangan K-Drama (Korean Drama) Terhadap Perubahan Perilaku Mahasiswi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar”. Dalam skripsi ini dijelaskan bagaimana pengaruh program tayangan drama Korea terhadap perubahan perilaku.

Tujuan yang dilakukan dalam skripsi tersebut adalah untuk mengetahui apakah tayangan drama Korea berpengaruh terhadap perubahan perilaku mahasiswi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran, yang menggunakan dua metode yaitu kuantitatif dan kualitatif dengan pendekatan sosiologis. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dan penelitian lapangan. Hasil penelitian ini mengenai pengaruh tayangan drama Korea terhadap perubahan perilaku mahasiswi dengan efisiensi sebesar 20,2% yang berarti bahwa variabel X tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel Y.¹²

Perbedaan skripsi Asheriyanti Tri Putri dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada jenis permasalahan yang akan diteliti dan subjek yang akan diteliti juga metode. Dalam skripsi yang dibuat oleh peneliti permasalahan yang akan diteliti adalah mengurangi gejala kecanduan drama Korea, sedangkan subjeknya adalah remaja madya, dan pada metodenya peneliti hanya menggunakan satu metode saja yaitu metode kualitatif.

¹¹ Lilis Santika, “Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, 2019. <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/2271> diakses pada 12 April 2021 pukul 17.15

¹² Asheriyanti Tri Putri, “Pengaruh Tayangan K-Drama (Korean Drama) Terhadap Perubahan Perilaku Mahasiswi Universitas Islam Negeri Alaudin Makasar”, Jurusan Sosiologi Agama, Fakultas Ushuluddin Filsafat dan Politik, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2019. <http://repository.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/16468> diakses pada 08 September 2021 pukul 07.26

F. Definisi Operasional

1. Teknik *Self Management*

Self-management adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling *cognitive behavior* atau konseling behavioristik. Teknik *self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi digunakan untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan individu menjadi lebih baik, membantu individu menyesuaikan, memantau dan mengendalikan diri, serta belajar mengembangkan keterampilan baru untuk peningkatan pribadi dan kemajuan diri yang lebih efektif.

Untuk mengubah perilaku, maka klien perlu mengikuti tahapan-tahapan yang ada dalam teknik *self-management*, yaitu: 1) tahap monitor diri atau observasi diri, 2) tahap evaluasi diri. 3) tahap pemberian penguatan dan penghapusan.

2. Kecanduan Drama Korea

Kecanduan merupakan sebuah bentuk perilaku ketergantungan seseorang atau individu terhadap suatu hal yang disenangi, salah satunya yaitu menonton drama Korea secara berlebihan. Aktivitas menonton drama Korea ini dilakukan oleh individu secara berulang-ulang untuk mendapatkan kesenangan dan memuaskan diri sendiri sehingga individu sulit untuk membatasi waktu dan menimbulkan dampak negatif dalam diri serta aktivitas sehari-hari.

3. Remaja Madya

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang mana dalam masa ini mencakup perkembangan dan perubahan dalam diri seperti fisik, intelektual, emosi dan sosial, juga perubahan perilaku menjadi lebih bersikap mandiri. Masa remaja berlangsung antara umur 13-18 tahun. Pada masa remaja ini perkembangan dan lingkungan sosialnya sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang karena masa ini remaja sedang mencari jati diri. Maka dari itu orang tua sangat berperan penting dalam mengawasi pergaulan anak.