JURNAL ILMIAH
PSIKOLOGI INSANI
Vol. 9 No. 1 Jan 2024

PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN MENONTON DRAMA KOREA DI SMK NEGERI 4 GOWA

Ida Ayu Diastini
ayuida872@gmail.com

Syamsul Bachri Thalib
bachrisyamsul292@gmail.com

Abdullah Pandang
abdullahpandang@unm.ac.id

Universitas Negeri Makassar

Abstract

This research uses a quantitative research approach with a Single Subject Research (SSR) type of research and uses an A-B-A design. The subjects of this research were two class XI students at SMK Negeri 4 Gowa who were addicted to watching Korean dramas. Data collection using observation instruments and assessment scales. Data analysis uses descriptive analysis and visual analysis. The results of the research show that: (1) The level of addiction to watching Korean dramas before being given treatment in the form of applying Self Management techniques is in the high category (2) The implementation of Self Management techniques to reduce the addictive behavior of watching Korean dramas among students at SMK Negeri 4 Gowa is carried out in 6 stages in 12 meetings. During the implementation of the intervention, students showed a high level of participation. (3) The application of Self Management techniques can significantly reduce the level of addiction to watching Korean dramas in students.
***Keywords**: Self Management, Korean Drama*

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research (SSR) dan menggunakan desain A-B-A. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas XI SMK Negeri 4 Gowa yang mengalami kecanduan Menonton Drama Korea. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen observasi dan skala penilaian. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecanduan Menonton Drama korea sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *Self Management* berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *Self Management* untuk mengurangi Perilaku kecanduan menonton drama korea pada siswa SMK Negeri 4 Gowa dilaksanakan sebanyak 6 tahap dalam 12 kali pertemuan. Selama pelaksanaan intervensi, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi (3) Penerapan teknik *Self Management* dapat menurunkan secara signifikan tingkat kecanduan menonton drama korea pada siswa.
Kata Kunci: Self Manajemen, Drama Korea

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil wawancara kepada seorang guru Bimbingan Konseling di sekolah SMK Negeri 4 Gowa, dan menurutnya penelitian yang akan di lakukan sangat relevan dengan kondisi sekolah tersebut dikarenakan ada beberapa siswa yang terindefikasi kecanduan drama korea yaitu : 1) Perilaku didominasi dengan aktivitas menonton drama korea, 2) adanya peningkatan perilaku menonton drama korea secara progresif selama rentan periode untuk memperoleh rasa kepuasaan, 3) Menarik diri dari interaksi sosial ketika menonton drama korea, dan 4) Dalam sehari mampu menonton antara 3 episode atau lebih serial drama korea tanpa jeda, dimana durasi rata-rata setiap episode adalah 1 jam lebih.

Salah satu contoh kasus kecanduan menonton drama Korea adalah yang dialami oleh seorang siswa di SMK Negeri 8 Makassar. Siswa tersebut memiliki masalah pada matanya. Setiap hari guru BK memperhatikannya suka menucek matanya serta berair. Ketika Guru BK melakukan pendekatan, akhirnya terungkap masalah siswa tersebut bahwa dia mengalami gangguan penglihatan setelah menjadi kecanduan menonton drama korea. Selain melakukan wawancara pada pengambilan data awal, sejalan dengan hasil penyebaran kuesioner berisi pertanyaan yang diberikan untuk satu kelas di SMK Negeri 4 Gowa. Setelah dianalisa hasil kuesioner yang diisi oleh 23 responden didapatkan 6 siswa mendapatkan skor 8 dengan persentase 80%, 7 siswa mendapatkan skor 7 dengan persentase 70%, 8 siswa mendapatkan skor 6 dengan persentase 60% dan 2 orang dengan skor tertinggi sebesar 9 dengan persentase 90% yang teridentifikasi memiliki kecanduan drama Korea lebih tinggi dari keseluruhan yang mengisi kuesioner. 2 orang responden dengan skor tertinggi tersebut secara langsung diambil dengan mempertimbangkan metode dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis faktor masalah yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami masalah pada perilaku yaitu mengalami kecanduan menonton drama korea dengan menunjukkan beberapa gejala yaitu 1) siswa kurang bersosialisasi, 2) siswa menonton hingga lupa waktu, 3) siswa mengalami gangguan belajar dan 4) siswa mengalami gangguan kesehatan. Gejala yang ditunjukkan oleh siswa di atas tentu menyebabkan gangguan pada perilaku individu maka diperlukan suatu pendekatan untuk merubah perilaku kecanduan tersebut.

Teknik self management meliputi beberapa strategi, seperti: memanipulasi motivasi diri; memberikan pengingat atau petunjuk diri; melakukan awal dari rantai perilaku; mengatur lingkungan (misalnya, menghapus atau menyembunyikan benda-benda yang berkaitan dengan drama Korea); memberikan penguatan positif atau negatif kepada diri sendiri; menggunakan instruksi diri (misalnya, berbicara kepada diri sendiri tentang perilaku yang diinginkan); menggunakan habit reversal (misalnya, melakukan perilaku yang tidak sesuai dengan kebiasaan buruk); menggunakan desensitisasi sistematis (misalnya, berlatih relaksasi dalam situasi yang menimbulkan ketertarikan untuk menonton drama Korea); dan menggunakan massed practice (misalnya, melakukan perilaku yang diinginkan berulang-ulang).

Teknik self management dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat kecanduan menonton drama korea mengacu pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, Siskawati (2022) menuliskan bahwa gejala kecanduan yang dialami seperti durasi menonton tinggi, perilaku konsumtif dan pola makan dan tidur tidak teratur dapat diobati dengan Teknik self managemen. Nurismawan dan Winingsih (2020) dalam penelitiannya menunjukkan perilaku kecanduan drama korea turun setelah diberikan perlakuan berupa Teknik self management ditunjukkan dari persentase durasi menonton yang berkurang. Bedasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut diharapkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat menurunkan tingkat kecanduan peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah adalah eksperimen Single Subject Research (SSR). Menurut Creswell (Pandang & Anas, 2019), "penelitian subjek tunggal juga disebut penelitian N of 1 research, behavior analysis, atau within-subjects research yang melibatkan studi individu tunggal, desain penelitian subjek tunggal yang digunakan adalah desain A-B-A. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik "Teknik Self Management" sebagai variabel bebas (X) atau variabel yang memberikan pengaruh (Independent Variabel) dan variabel terikat (Y) atau variabel yang dipengaruhi (Dependent Variabel) yaitu target behavioral atau target perilaku yang menggambarkan kecanduan drama korea yaitu menurunkan durasi menontan drama korea berdasarkan frekuensi menonton.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subjek penelitian merupakan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut ditetapkan siswa teridentifikasi mengalami kecanduan drama Korea dengan 2 orang subjek penelitian. Instrumen yang digunakan sebagai panduan melakukan peneltian ini ialah Angket berisi butir-butir pernyataan atau pertanyaan yang diberikan kepada responden, Proses wawancara dilakukan untuk menjalin hubungan secara terbuka, akrab, intensif, dan empati kepada antara guru wali kelas dan juga konseli sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli,

Dalam penelitian ini ada tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian dan penyusunan hasil penelitian. Dan data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik statistic deskriptif Diawali dengan target behavior yang diukur secara kontinyu pada kondisi baseline (A1) dengan periode waktu tertentu kemudian mengukur pada kondisi intervensi (B), setelah itu memberikan pengukuran pada kondisi baseline kedua (A2). Penambahan kondisi baseline kedua (A2) ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat, kemudian Analisis visual Analisis perubahan dalam kondisi adalah analisis mengenai perubahan data pada suatu kondisi, seperti kondisi baseline atau kondisi intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea Sebelum Intervensi (baseline A1)

Pertemuan Pertama berlangsung pada tanggal 21 September 2023 di Rumah Subjek Yang di dampingi oleh Sepupu. Hasil yang diperoleh dari subjek YA ialah frekuensi Menonton 6 kali dengan durasi 14 jam dalam sehari sedangkan subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 14 jam dalam sehari. Pertemuan kedua berlangsung pada tanggal 25 September 2023 Di rumah subjek. Adapun gambaran tingkat kecanduan menonton drama korea yang dialami oleh subjek dengan inisial YA dapat ditandai dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 14 jam dalam sehari, sedangkan subjek PA dapat frekuensi menontonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 13 jam dalam sehari.

Pertemuan ketiga berlangsung pada tanggal 28 september 2023. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah gambaran tingkat kecanduan menonton drama korea yang dialami oleh subjek dengan inisial YA dapat ditandai dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 14 jam dalam sehari, sedangkan gambaran tingkat kecanduan menonton drama korea pada subjek PA dapat dilihat dari frekuensi menonton yaitu 5 kali dengan durasi 14 jam dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan menonton drama korea pada kedua subjek masih berada pada kategori tinggi.

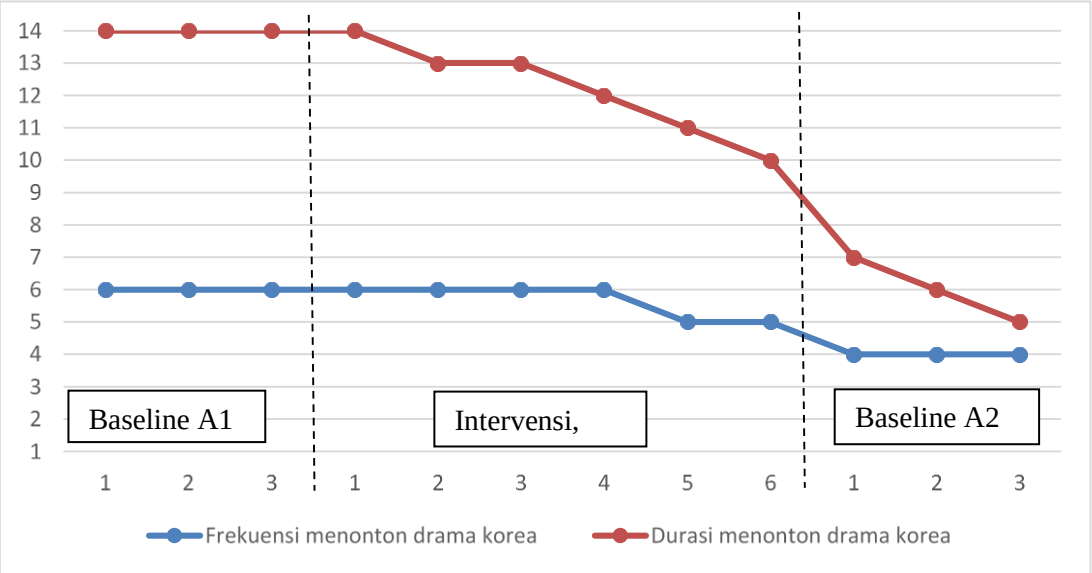
2. Pelaksanaan Teknik Self Manajemen Untuk Menurunkan Kecanduan Menonton Drama Korea (baseline B)

Treatmen teknik self manajemen dilakukan selama 6 kali tahapan, Pertemuan pertama dilakukan untuk pengenalan Teknik self manajemen pada konseli, dan dilakukan pengukuran pertama pada baseline B dengan hasil subjek YA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 14 jam dalam sehari dan subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 5 kali dengan durasi 12 jam dalam sehari. Pertemuan kedua dilakukan untuk memonitoring perilaku yang dilakukan oleh konseli sendiri, dan dilakukan pengukuran kedua pada baseline B dengan hasil subjek YA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 13 jam dalam sehari dan subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 5 kali dengan durasi 12 jam dalam sehari. Pertemuan ketiga dilakukan untuk Self Evaluation, dan dilakukan pengukuran ketiga pada baseline B dengan hasil subjek YA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 13 jam dalam sehari dan subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 5 kali dengan durasi 12 jam dalam sehari. Pertemuan keempat dilakukan untuk self reinforcemen, dan dilakukan pengukuran keempat pada baseline B dengan hasil subjek YA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 6 kali dengan durasi 12 jam dalam sehari dan subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 5 kali dengan durasi 11 jam dalam sehari. Pertemuan kelima dilakukan untuk Evaluasi Kemajuan, dan dilakukan pengukuran kelima pada baseline B dengan hasil subjek YA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 5 kali dengan durasi 11 jam dalam sehari dan subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 5 kali dengan durasi 10 jam dalam sehari. Pertemuan keenam dilakukan untuk Evaluasi dan pemberian reward, dan dilakukan pengukuran keenam pada baseline B dengan hasil subjek YA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 5 kali dengan durasi 9 jam dalam sehari dan subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 4 kali dengan durasi 7 jam dalam sehari. Hasil pengukuran pada baseline B menunjukkan hasil yang berbeda antara subjek YA dan subjek PA, subjek YA diketahui lebih lambat dalam menurunkan kecanduan drama korea dibandingkan subjek PA.

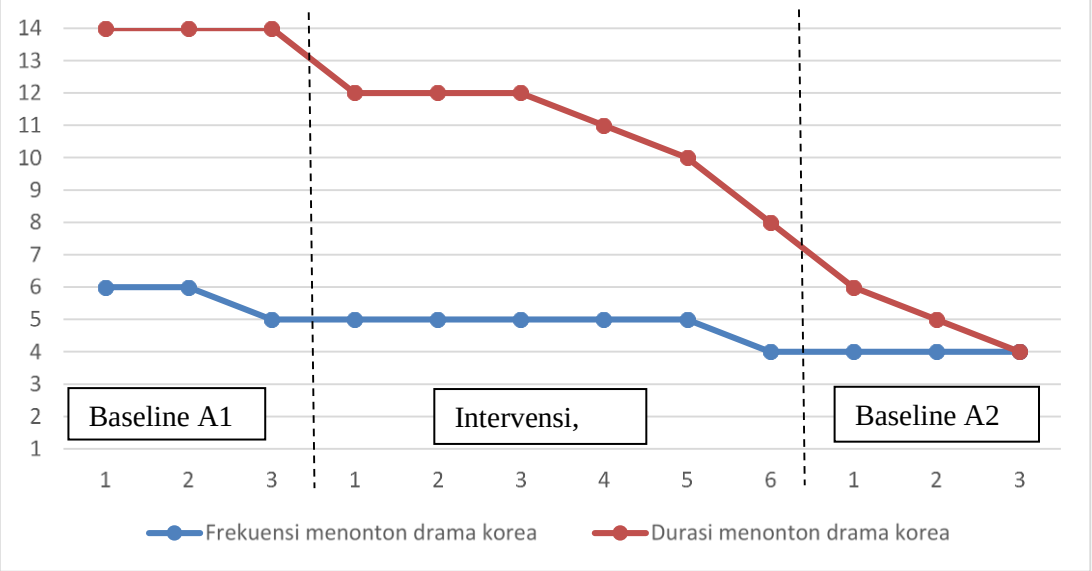
3. Gambaran Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea Setelah Intervensi (baseline A2)

Pengukuran pertama kecanduan menonton drama korea pada baseline A2. Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 23 Oktober 2023 di rumah subjek YA dan pada hari Selasa, 24 Oktober 2023 di rumah subjek PA. Kegiatan yang dilaksanakan ialah dengan melakukan pengukuran kecanduan menonton drama korea terhadap dua orang subjek. Adapun hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat kecanduan menonton drama korea pada subjek YA dengan frekuensi yang menurun menjadi 4 kali dengan durasi 6 jam sedangkan pada subjek PA dengan frekuensi menonton drama korea yaitu 4 kali dengan durasi 6 jam dalam sehari. Pengukuran kedua kecanduan menonton drama korea pada baseline A2 ini, berlangsung pada hari Kamis, 26 Oktober 2023 di rumah subjek YA dan pada hari jumat 27 Oktober 2023 di rumah subjek PA. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat kecanduan menonton Drama Korea subjek YA frekuensi menonton drama korea yaitu 4 kali dengan durasi 6 Jam dan objek PA dengan frekuensi 4 dan durasi 5 jam dalam sehari. Pengukuran ketiga kecanduan menonton drama korea pada baseline A2 ini, berlangsung pada hari Senin, 30 Oktober 2023 di rumah subjek YA dan pada hari Selasa 31 Oktober 2023 di rumah subjek PA. Peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat kecanduan Menonton Drama Korea dan didapatkan hasil pada subjek YA frekuensi Menonton drama korea yaitu 4 kali dengan durasi 5 jam dan pada Subjek PA frekuensi Menonton drama korea yaitu 4 kali dengan durasi 4 jam dalam sehari.

Grafik 1. Perbandingan Hasil Pengukuran Nilai Kecanduan Menonton Drama Korea subjek YA



Grafik 2. Perbandingan Hasil Pengukuran Nilai Kecanduan Menonton Drama Korea subjek PA



KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, terlihat bahwa adanya perbedaan kecanduan menonton drama korea lebih sering terjadi pada Perempuan, dikarenakan tayangan pada drama korea lebih memfokuskan pada perasaan penontonnya dan rata-rata Perempuan lebih reaktif terhadap gambar-gambar yang bersifat emosional Hal ini sejalan dengan penelitian (Ramadhan.,2020) mengatakan bahwa rata-rata remaja Perempuan menyukai drama korea karena pemainnya mendukung dan ceritanya bagus. Menurut mereka drama korea dibuat untuk memuaskan hasrat penonton Perempuan. 2. Pelaksaan teknik Self Management untuk mengurangi kecanduan menonton darama korea ketika diberikan kepada subjek YA dan PA siswa SMK Negeri 4 Gowa telah dilaksanakan sesuai skenario yaitu sebanyak 6 tahap dalam dua belas kali pertemuan. Selama pelaksanaan intervensi pengukuran nilai kecanduan dilakukan dan menunjukkan hasil yang tidak sama antara subjek YA dan PA, subjek PA menunjukkan penurunan drastis durasi menonton pada pengukuran pertama Baseline B dibandingkan dengan subjek YA.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Pandang, A. & Anas, M. (2019). Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap Demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Kadir. 2016. Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data Menggunakan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian. Jakarta: Rajawali Press.

Komalasari, G., Wahyunu, E. & Karsih. 2016. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks.

Kurnanto, M. E. 2014. Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta.

Rusmana, N. 2017. Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah. Bandung: Rizqi Press.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sunanto, J. dkk. 2005. Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal. CRICED Universitu of Tsukuba.

Jurnal

Danuri, M. (2019). Perkembangan dan transformasi teknologi digital. Jurnal Ilmiah Infokam, 15(2).

Dhamayanti, W., Sumanggala, K. J., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self- management dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu. Perspektif Ilmu Pendidikan, 35(2), 149-159.

Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 3(2), 123-138.

Fortunata, F., & Utami, L. S. S. (2021, August). The Effect of Addiction of Watching Korean

Drama Series on Imitation Behavior of Adolescents. In International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021) (pp. 876-883). Atlantis Press.

Janastri, W., & Raihana, P. A. (2022). Hubungan Kecanduan Menonton Drama Korea.

Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi Psikologi UMS (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Kim, J. Y. (2017). Single Vietnamese Women's Relationship Satisfaction and Commitment: An Interpretation Using Cultivation Theory.

Oktadianti, R., Umari, T., & Yakub, E. (2018). Perilaku kecanduan menonton drama Korea dan selfcontrol (kontrol diri) siswa sman 7 Pekanbaru. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 5(1), 462-475.

Nawawi, M. I., Anisa, N., Syah, N. M., Risqul, M., Azisah, A., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh Tayangan K-Drama (Korean Drama) terhadap Motivasi Belajar. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(6), 4439-4447.

Pamungkas, H. R. D. (2020). Hubungan antara fanatisme dengan perilaku agresif verbal pada remaja penggemar korean pop (k-pop) (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).