

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 di Indonesia tidak membuat drama Korea kehilangan kepopulerannya, justru semakin eksis karena semakin banyak masyarakat Indonesia yang memilih untuk menonton dan menjadi penggemar drama Korea baru. Pemberlakuan PSBB di Indonesia dan seluruh kegiatan dilakukan dari rumah, membuat masyarakat memilih alternatif lain untuk mencari hiburan selama masa PSBB berlangsung. Masyarakat yang sebelumnya tidak tahu atau tidak berminat untuk menonton drama Korea, pada akhirnya mau menonton dan menjadi penggemar drama Korea yang ternyata sesuai dengan hiburan yang dibutuhkannya. Motif remaja dalam menonton drama hanya untuk mengisi waktu luang dan sebagai hiburan untuk menghilangkan kejenuhan, namun ada juga yang menjadikan drama Korea sebagai kebutuhan sehari-hari. Tidak sedikit remaja berlama-lama menonton drama Korea hingga menghabiskan waktu dengan sia-sia, melupakan lingkungan baik, teman, keluarga, dan masyarakat serta melupakan kehidupan nyata. Dampaknya sangat nyata, dari dampak positif di bidang fashion, makanan, globalisasi, dan dunia perfilman, ada juga dampak negatif yang mengganggu yaitu berdampak pada gangguan pola tidur seseorang yang gemar drama Korea. (Khoiri, 2017). Gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologinya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi,

kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. *Gallup Youth Survey (GYS)* pada akhir tahun (2001) melakukan survey terhadap 512 orang tentang banyak waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas seperti menonton drama korea menggunakan internet, membaca buku, membaca koran dan majalah. Hasilnya menunjukkan bahwa menonton drama korea menduduki tingkat pertama yaitu sekitar 2,5 jam. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa menonton drama korea merupakan aktivitas yang paling sering dilakukan baik anak-anak, remaja dan orang tua (Sindhi, 2013)

Drama korea saat ini sangat mendunia dimasa sekarang, banyak orang-orang yang gemar akan drama korea. Hal ini pula yang mendasari para ahli untuk mencari tahu penyebab seseorang gemar dan menonton secara maraton seluruh episode sebuah film (Alam, MD 2015). Seorang psikiater di Northwestern Medicine behavioral Health Service mengatakan bahwa gemar atau maraton film disebabkan oleh produksi dopamine atau hormon kebahagiaan. Sebuah drama korea melibatkan penyajian situasi atau menceritakan sebuah cerita dalam hal semacam gerakan fisik, apakah itu gerakan orang menari ataupun berjalan. Sebuah studi di inggris yang melibatkan 423 orang dewasa muda berusia sekitar 18-15 tahun menyebutkan bahwa *binge watching* terbukti. *binge watching* adalah film yang memiliki banyak episode seperti anime, drama korea, hingga serial. Survei yang dilakukan oleh organisasi nirlaba *American Academy of Sleep Medicine* (Akademi Amerika untuk Ilmu Kedokteran Tidur) pada 2019 menemukan 88% orang dewasa di Amerika mengalami kurang tidur karena tidak bisa berhenti menonton acara televisi atau film dari platform layanan

penyedia hiburan lewat internet. Setidaknya 80% partisipan mengaku bahwa mereka mengalami insomnia, kelelahan, terbangun di malam hari, hingga tidur berjalan selama mengalami *binge watching*. Pada saat itulah awal mula bangkitnya sinetron asing di Indonesia. Menurut KBS World radio (2011) jumlah penggemar *hallyu* (penggemar Korea) mencapai 3,3 juta orang di seluruh penjuru dunia. Berbeda dengan sinetron-sinetron asing lainnya eksistensi drama Korea sangat besar di dunia saat ini. Menurut Pacis (2012:13). Di Indonesia sendiri Demam Korea begitu terasa sejak tahun 2012. Tidak hanya drama, music dari Negeri Gingseng inipun banyak digemari masyarakat. Penggemarnya pun beragam dari anak-anak, remaja bahkan dewasa menggemari budaya Korea.

Menurut penelitian Islamiyati (2017) bahwa beberapa orang menyukai drama Korea karena melihat sosok pria 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 (Elita, & Zulfitri, 2009). Salah satu penyebab kenapa perilaku menonton drama korea yang buruk menyebabkan gangguan pola tidur tidak terpenuhi adalah saat menonton drama korea seseorang akan cenderung menerima cahaya yang banyak yang dapat mengakibatkan seseorang sulit untuk tertidur. Tidur juga dipengaruhi oleh cahaya, cahaya yang redup dapat membantu untuk memenuhi tidur. Menurut Na'imah (2014) salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur adalah dengan mematikan lampu saat tidur. Dalam gelap tubuh akan menghasilkan hormon

melatonin. Hormon melatonin memiliki peran penting dalam siklus tidur-bangun. Seorang psikolog dari The American Academy of Sleep Medicine mengatakan ada beberapa cara untuk mencegah *binge watching*, dan yang saya sarankan jika tidak menonton drama sendirian dan mencari teman untuk menonton Breus Ph. D. (2007). Menonton di tempat yang gelap dapat menyebabkan layar perangkat menjadi satu-satunya fokus perhatian yang mana sulit putus. Menonton di tempat yang terang, selain lebih bagus untuk kesehatan mata, memungkinkan pandangan seseorang teralihkan untuk melakukan sesuatu. Membatasi diri dengan berkomitmen untuk hanya menonton satu atau dua episode. Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chicago, yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Menentukan kapan kita harus tidur dan kapan harus bangun. Para ahli tidur meyakini ritme dan jadwal tidur yang tetap serta teratur akan memberikan kontribusi positif terhadap tidur yang sehat. Jumlah jam tidur total normal berkisar 6-7jam pada lanjut usia (Khasanah dalam Qoys Muhammad, 2014).

Individu yang kecanduan drama Korea akan menggunakan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dengan menonton drama Korea, ini akan membuat istirahat dan waktu tidur yang tertunda yang dapat mengakibatkan individu mengalami kualitas tidur yang buruk (Adita et al., 2018). Hasil studi pendahuluan melalui kuisioner tanggal 7 maret 2022 yang dilakukan dengan 10 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Airlangga didapatkan bahwa 8 mahasiswa suka menonton drama korea begadang karena episode drama korea

selalu menarik, kemudian 2 mahasiswa mengatakan tidur tepat waktu dan tidak begadang karena masih bisa menyambung drama korea keesokan harinya. Kuisioner dengan mahasiswa S1 Keperawatan yang dilakukan pada 8 mahasiswa didapatkan sebanyak 6 orang menyukai drama korea dan menonton sebelum tidur sehingga tidur tidak tepat waktu dikarenakan begadang menonton, maka hanya 2 orang mengatakan tidak terlalu menyukai drama korea dan selalu tidur tepat waktu. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada gangguan pola tidur akibat menonton drama korea, namun ada juga siswa yang selalu menonton drama korea tetapi pola tidurnya buruk, tidak terganggu. Oleh karena itu peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara kecanduan drama Korea dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan gemar menonton drama korea dengan gangguan pola tidur mahasiswa yang di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan gemar *menonotn drama Korea* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

2. Mengidentifikasi gemar menonton drama korea pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
3. Menganalisis hubungan kegemaran drama korea dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi responden

Melakukan pencegahan pada mahasiswa yang memiliki gangguan pola tidur yang diakibatkan oleh gemar menonton drama korea

1.4.2 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu wawasan informasi pada perawat mengenai gangguan pola tidur untuk pencegahan masyarakat yang gemar drama korea.

1.4.3 Bagi institusi keperawatan

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan pada institusi sebagai referensi tentang gangguan pola tidur pada mahasiswa yang gemar drama korea