

(Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan Nonton Drama Korea Pada Siswa di SMP Negeri 1 Polewali)

Application of Self Control Techniques To Reduce Addiction To Watching Korea Drama In Student at SMP Negeri 1 Polewali)

Ayu Sari Utami^{1*}, Abdullah Pandang², Nur Fadhilah³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Penulis Koresponden: ayusariutam@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah pengaruh dari penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan Nonton Drama Korea di SMP Negeri 1 Polewali. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu : (1) Bagaimana gambaran perilaku kecanduan nonton drama korea pada siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *self control* di SMP Negeri 1 Polewali? (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik *Self Control* di SMP Negeri 1 Polewali? (3) Apakah penerapan teknik *Self Control* dapat mengurangi kecanduan nonton drama siswa di SMP Negeri 1 Polewali?. Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR) dan menggunakan desain A- B- A. Adapun subjek pada penelitian ini adalah 1 orang siswa kelas IX- G SMP Negeri 1 Polewali yang mengalami kecanduan nonton drama korea yang tinggi. Teknik Pengumpulan data menggunakan metode observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Tingkat kecanduan nonton drama siswa sebelum diberikan perlakuan teknik *self control* berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan nonton drama siswa di SMP Negeri 1 Polewali dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan dimana 3 kali observasi awal, 4 kali pemberian intervensi dan 3 kali setelah pemberian intervensi (3) Penerapan teknik *self control* dapat mengurangi kecanduan nonton drama siswa.

Kata Kunci: Kata Kunci: Teknik *Self Control*, Kecanduan Nonton Drama

Abstract

This study examines the effect of applying Self Control Techniques to Reduce Addiction to Watching Korean Dramas at SMP Negeri 1 Polewali. The problems in this study are: (1) What is the description of the behavior of watching Korean drama addiction in students before and after giving self-control techniques at SMP Negeri 1 Polewali? (2) What is the description of the implementation of the Self Control technique in SMP Negeri 1 Polewali? (3) Can the application of Self Control technique reduce students' addiction to watching dramas at SMP Negeri 1 Polewali?. This approach uses a quantitative approach with the type of research Single Subject Research (SSR) and uses an A-B-A design. The subject in this study is 1 student in class IX-G of SMP Negeri 1 Polewali who has a high addiction to watching Korean dramas. Data collection techniques using the method of observation. Data analysis used descriptive analysis and visual analysis. The results showed that: (1) The level of students' addiction to watching dramas before being given treatment with self-control techniques was in the high category (2) The implementation of self-control techniques to reduce students' addiction to watching dramas at SMP Negeri 1 Polewali was carried out 10 times in which 3 observations were made. initial, 4 times giving the intervention and 3 times after giving the intervention (3) The application of self-control techniques can reduce students' addiction to watching dramas.

Keywords: *Self Control Techniques, Addicted to Watching Korean Drama*

1. PENDAHULUAN

Hallyu atau *Korean- Wave* merupakan istilah populer saat ini yang digunakan untuk menjelaskan penyebaran kebudayaan korea selatan secara mendunia sekitar awal tahun 1990. *Hallyu* atau *Korean- Wave* terdiri dari 4 bagian, salah satu diantaranya yaitu *Hallyu (K-Drama)*. Drama korea merupakan hasil dari kebudayaan *Hallyu* yang paling banyak digemari oleh remaja di Indonesia. Drama korea yang merupakan salah satu hasil dari budaya korea yang telah tersebar ke seluruh mancanegara yang dimana drama ini digunakan untuk memperoleh hiburan apalagi mengingat saat ini kita mengalami masa covid 19 yang mengharuskan untuk melaksanakan semua kegiatan di rumah.

Berdasarkan penelitian Rahayu Putri Prasanti, (2020) pada masa pandemi Covid 19 saat ini penikmat drakor sangat meningkat mulai dari kalangan remaja sampai orang tua. Banyak dari kalangan siswa yang menonton drama untuk mencari hiburan dalam menghilangkan rasa jenuh atau bosan mereka selama melakukan aktivitas di rumah saja. Maka, untuk menghilangkan rasa jenuhnya siswa memilih melakukan aktivitas yang disenangi sebagai salah satu bentuk meredakan rasa bosannya, salah satunya dengan menonton drama korea. Menikmati tayangan drama memanglah bukan suatu kesalahan tetapi ketika menghabiskan waktu menonton Drama Korea secara terus menerus daripada berkumpul dengan saudara, keluarga teman dan lingkungan maka itu menjadi masalah yang harus ditangani (Oktadianti, Umari, & Jacob, 2018).

Berdasarkan hasil survey awal dan wawancara awal pada tanggal 3 maret 2021 di SMP Negeri 1 Polewali diketahui bahwa selama masa pandemic covid 19 ini ia menyatakan bahwa selama masa pandemic ia menghabiskan waktunya menonton drama korea bahkan biasanya ia akan menonton drama secara maraton atau menghabiskan satu judul drama dalam sehari.

Berdasarkan wawancara tersebut maka dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut memiliki perilaku kecanduan nonton (k-drama) yang dimana menurut Ach. Sudrajad Nurismawan & Evi Winingsih (Adita, Rosmawati dan Yaqub, 2018) ciri- ciri dari siswa yang kecanduan Drama Korea, dimana perilaku yang ditampilkan meliputi berpikir menonton hal yang menyenangkan, menonton di waktu tidur, penting mengetahui akhir cerita dengan cepat, ingin menonton kembali dan gelisah jika tidak menonton K-Drama. Oleh karena itu hal terpenting yang dimiliki siswa saat ini adalah memiliki kontrol diri yang baik.

Oleh karena itu, dalam mengatasi masalah ini peneliti menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *self control* yang dimana pada teknik *self control* ini akan

berfokus pada kemampuan pada individu untuk menahan keinginan dan mengatur serta membawa ke arah yang lebih positif (Khusnul & Endang, 2018).

Self control akan membantu konseli dalam mengarahkan perilakunya ke arah yang positif serta bagaimana cara konseli dalam mengendalikan dorongan dari dalam dirinya Hurlock (Khairunnisa 2013:223). Teknik *self control* ini merupakan prosedur yang nantinya akan dijalankan dalam mengontrol diri dimana nantinya konseli akan terlibat dalam proses treatment untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mengurangi kecanduan nonton drama.

Dalam hasil dari penelitian Novandina Izzatillah Firdausi (2020) menunjukkan bahwa tahapan Konseling Islam dengan terapi *self control* dapat mengurangi durasi konseli dalam menonton K-pop, mengurangi kebiasaan berbohong dan meningkatkan tugas serta kewajibannya. Sedangkan bagi siswa yang memiliki kontrol diri rendah kurang mampu mengendalikan dirinya dan akan berlebihan dalam menonton dan akan mengakibatkan kecanduan. Maka ketika siswa mampu mengontrol dirinya maka akan rendah juga tingkat kecanduannya. Maka, dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa diperlukan untuk memberikan teknik *self control* yang di dalamnya terdapat cara mengelola situasi, perilaku, dan konsekuensi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengurangi kecanduan nonton drama siswa dengan menggunakan teknik *self control*. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Nonton Drama Pada Siswa di SMP Negeri 1 Polewali”**

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kecanduan Nonton Drama Korea

Menurut Chaplin (2011:11) kecanduan merupakan kondisi yang bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Yang umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap obat bius. Kecanduan dulunya memang selalu dikaitkan mengenai obat-obatan tetapi semakin kesini telah mengalami pergeseran makna yang lebih luas.

Kecanduan atau addiction menurut Young and Cristiano (Jhon Wiley and Sons. 2011) merupakan kebiasaan terlibat dalam sebuah aktivitas tertentu tanpa memperdulikan konsekuensi buruk pada kesehatan fisik, sosial, spiritual, mental, maupun financial setiap individu.

Drama korea atau dalam bahasa Korea dikenal dengan istilah (*Hangul* : *한글드라마*) yang mengacu pada drama televisi format mini seri yang berbahasa

Korea. Drama Korea atau K-Drama merupakan salah satu mini seri dari negara Korea yang mendapatkan perhatian dari berbagai masyarakat.

Suryanti (2016) menjelaskan bahwa drama Korea tersebut mempengaruhi masyarakat dimana drama Korea menampilkan kisah yang menarik, visual, dan alur cerita yang bagus sehingga membuat masyarakat yang mengikuti terhanyut dalam ceritanya.

Menurut penelitian Islamiaty (2017) bahwa seseorang menyukai Drama Korea karena melihat sosok yang tampan, cantik, tinggi, mempunyai tubuh atletis, perhatian dan setia. Drama Korea merupakan salah satu fenomena hallyu yang paling diminati di kalangan remaja.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa drama Korea merupakan salah satu bagian dari budaya dari negara Korea Selatan yang berbentuk mini seri yang terdiri dari kurang lebih 16 episode yang sudah merambah ke seluruh dunia salah satunya di Indonesia.

Kecanduan nonton drama Korea merupakan salah satu gangguan kegiatan menonton serial drama secara berulang-ulang dengan durasi yang lama guna memperoleh kesenangan diri.

2.2 Aspek Kecanduan Drama Korea

Menurut Adita, Rosmawati & Yakub (2018) siswa atau individu yang mengalami kecanduan nonton drama, memiliki kategori sebagai berikut :

1. Perilaku yang mendominasi dengan aktivitas menonton drama Korea. Yang berarti dapat dilihat dari intensitas menonton selama 1 harian.
2. Adanya peningkatan perilaku menonton drama Korea secara progresif selama rentan periode untuk memperoleh rasa kepuasan.
3. Menarik diri dari interaksi sosial ketika menonton drama Korea
4. Dalam sehari dapat menonton antara 3 episode atau lebih serial drama yang dimana rata-rata setiap episode memiliki 1 jam durasi.

Sedangkan, kecanduan nonton drama Korea menurut Vanderwater (Dinda Permatasari, 2019) terlihat dari intensitas menonton yang dibagi menjadi empat ciri yang diantaranya :

1. Perhatian dalam menonton drama Korea bagaimana kemampuan seseorang dalam memahami isi dari drama yang ditonton.
2. Durasi dalam menonton, berapa lama seseorang menonton dalam sehari.
3. Frekuensi menonton, berapa kali seseorang menonton dalam seminggu.

Aspek selanjutnya sebagaimana yang dikemukakan

Hurlock (Dinda Permatasari, 2019) ada 2 aspek yang memengaruhi yang pertama aspek kognitif yang dimana didasarkan pada keuntungan dan kepuasan pribadi yang dapat diperoleh dari menonton. Yang kedua yaitu aspek afektif merupakan aspek yang dibangun oleh emosional perkembangan dari pengalaman pribadi yang dianggap penting terhadap aktivitas menonton yang dimana pengalaman pribadi ini yang memperkuat intensitas menonton.

2.3 Dampak Kecanduan Nonton Drama Korea

Menurut Angelicha, T. (2020) drama Korea memberikan dampak negatif terhadap perilaku remaja berupa, menjadi malas, banyak membuang waktu, lebih emosional, merusak mata, mengganggu waktu tidur, kurang perhatian terhadap lingkungan sekitar, menunda pekerjaan atau tanggung jawab yang lain dikarenakan tidak ingin meninggalkan tontonan.

Adapun dampak dalam kecanduan drama Korea menurut Hakim dan Raj (2017) yang dimana dampaknya sendiri sama dengan kecanduan game online yaitu :

1. Berkurangnya interaksi sosial dengan teman-teman. Karena cenderung asik dengan bermain handphone dibandingkan bermain bersama temannya
2. Seringnya menunda-nunda pekerjaan, menunda mengerjakan pekerjaan sekolah misalnya.
3. Mengalami insomnia atau susah tidur
4. Terganggunya kesehatan mata
5. Menurunnya prestasi belajar individu

Kemudian, menurut Putri Rahayu & Ade Irma, 2020 ada beberapa dampak drama Korea :

1. Munculnya gejala halusinasi atau yang dikenal dengan halusinasi. Hal ini sering dikaitkan dengan wajah aktor maupun aktris yang rupawan dan tidak sedikit dari individu yang berhalusinasi menjadikan pasangan.
2. Gangguan tidur, seperti yang diketahui bahwa remaja memerlukan tidur kurang lebih 8-9 jam/hari. Apabila kurang dari itu maka individu cenderung sulit berkonsentrasi saat di sekolah.
3. Sulit berkonsentrasi, hal ini terjadi karena cerita dari drama yang menarik sehingga jika ada drama yang berkesan pada individu itu akan terus diingat dan juga di dalam drama biasanya terdapat adegan dewasa yang dimana dapat merusak otak individu.

Selanjutnya menurut Alimudin dkk (2019) bahwa dampak dari menonton serial drama Korea yaitu peserta didik lupa waktu, kurangnya bersosialisasi dan meninggalkan aktivitas nyata dalam kesehariannya.

2.4 Pengertian Teknik Self-Control

Self control merupakan salah satu kecakapan

individu dimana berfokus pada perubahan tingkah laku, mengontrol dan mengelola faktor- faktor perilaku, agar individu nantinya dapat mengambil keputusan yang tepat serta membantu menghilangkan tindakan yang berlebihan. Teknik Self Control merupakan bagian dari pendekatan behavioristic, dimana pendekatan behavioristik ini menaruh perhatian pada upaya perubahan perilaku yang dimana perilaku tersebut dapat diubah dari hasil segenap pengalamannya dengan lingkungan. Melalui pendekatan ini upaya untuk melatih atau mengajar konseli tentang pengelolaan diri yang dapat digunakan untuk mengelola ataupun mengendalikan dirinya.

Menurut Chaplin (2011) self control merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku seorang individu atau kemampuan yang menekan kemampuan impulsif. Menurut Baumeister dkk (Putri Agus, 2016) bahwa kontrol diri merupakan usaha yang dilakukan untuk mengontrol perilaku dimana nantinya individu akan terlibat dalam treatment untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan usaha individu dalam mengendalikan dirinya sendiri.

Self control atau kontrol diri menggambarkan sebuah keputusan dari individu melalui pertimbangan kognitif untuk membuat keputusan perilaku dimana guna menghasilkan tujuan sebagaimana dihasilkan. Individu yang memiliki *self control* yang rendah mengalami akan mengalami kesulitan menentukan tindakan mereka. Sedangkan individu yang memiliki self control yang tinggi maka akan lebih memperhatikan cara-cara yang tepat saat berperilaku atau mengambil keputusan.

2.5 Aspek Self Control

Menurut Averill (dalam Wahida, 2016) self control atau kontrol diri memiliki 2 aspek, yaitu :

1. Behavior control (kontrol perilaku)

Behavior control itu terbagi menjadi 2 yakni, regulasi administrasi yang dimana memiliki arti memodifikasi stimulus- stimulus dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan kondisi dirinya sendiri atau faktor luar. Sedangkan modifikasi stimulus adalah suatu keadaan dimana kita mampu menghendaki stimulus.

2. Behavior decisional (kontrol keputusan)

Individu akan mampu mengontrol segala keputusannya sendiri tanpa ada intervensi dari orang lain yang ada disekitarnya

2.6 Fungsi Self Control

Kontrol diri mempunyai peranan yang besar bagi setiap individu dalam kesehariannya. Gul dan Pesendor (Lilik Sriyanti, 2012) bahwa self control

berfungsi untuk menyelaraskan antara kebutuhan dan godaan. Menurut Surya (Lilik Sriyanti, 2012) self control atau kontrol diri memiliki peran untuk mengontrol dorongan- dorongan dalam diri individu dengan kemampuan, keberanian serta keyakinannya sendiri. Kontrol diri sangat penting bagi individu agar mencegah dari pelanggaran- pelanggaran aturan dalam lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Sedangkan menurut Massina & Massina (Singgih Gunarsa, 2009: 138-139) bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi, yaitu :

1. Membatasi individu dalam berperilaku negative
2. Membantu individu menyesuaikan kebutuhan dalam hidupnya
3. Memberi batasan seseorang mengendalikan orang lain

2.7 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Self Control

Menurut Yahya & Megalia, 2016 ada beberapa faktor yang mempengaruhi self control, diantaranya :

5. Kepribadian

Kepribadian individu mempengaruhi self control dalam dirinya sebagaimana pribadi tersebut bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya berpengaruh pada hasil yang diperolehnya.

2. Situasi

Situasi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam self control

3. Etnis

Etnis merupakan faktor dalam kontrol diri dikarenakan dalam bentuk keyakinan individu setiap individu memiliki keyakinan tersendiri dalam bereaksi terhadap lingkungannya.

4. Pengalaman

Dalam diri individu memiliki pengalaman yang berbeda dan pengalaman tersebut memiliki pelajaran bagi dirinya sendiri. Oleh karenanya setiap dirinya memiliki proses belajar yang berbeda yang dimana proses belajar itu memegang penting dalam kontrol diri seseorang.

5. Usia

Seiring bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti bertambahnya kematangan berpikir dan bertindak seseorang.

2.8 Langkah- Langkah Teknik Self Control

Skinner (Yahya & Megalia, 2016) menguraikan beberapa teknik yang digunakan dalam mengendalikan perilaku yang sudah banyak dipelajari oleh social-learning theorist yang tertarik dalam bidang modifikasi. Seorang yang dikatakan memiliki kontrol diri yang baik apabila mereka secara aktif melakukan perubahan yang

menentukan perilaku mereka. Adapun proses pembentukan tingkah laku seseorang sebagai berikut :

6. Individu melakukan identifikasi hal yang merupakan keuntungan bagi tingkah laku yang nantinya dibentuk
7. Individu melakukan analisis komponen tingkah lakunya. Komponen yang dimaksud ialah urutan yang tepat yang dilakukan individu dalam terbentuknya tingkah laku.
8. Mempergunakan komponen tersebut sebagai tujuan keuntungan masing- masing komponen
9. Membentuk tingkah laku sesuai dengan komponen yang dibuat dan memberikan sebuah reinforcement kepada dirinya.

Adapun langkah- langkah yang diberikan dalam teknik self control yaitu:

1. Teknik Pemantauan Diri
Teknik ini didasarkan dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri dan individu memahami dengan objektif tentang perilakunya sendiri.
2. Teknik Pengukuhan diri
Asumsi dasar bahwa perilaku diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan akan cenderung diulang dan teknik ini akan menekankan pada pemberian pengukuhan positif setelah perilaku yang diharapkan individu muncul.
2. Teknik Kontrol Stimulus
Teknik ini berasumsi bahwa respon dapat dipengaruhi ada atau tidaknya stimulus yang dimana nantinya control stimulus bertujuan untuk mengontrol stimulus yang berpengaruh.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni dimana pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang dimana teknik pengambilannya bisa secara random atau menggunakan instrumen penelitian yang bersifat kuantitatif statistic dapat diukur nantinya akan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian *Single Subjek Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang dimana peneliti menentukan sampel sesuai dengan kriteria yang telah diteliti.. Penelitian ini menurut Sunanto dkk (2005) dalam bukunya ialah penelitian eksperimen yang dimana dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu *treatment* yang diberikan kepada subyek yang telah ditentukan dalam waktu tertentu. Begitu Pula menurut (Pandang & Anas, 2019:92) bahwasanya SSR berusaha untuk menentukan suatu intervensi apakah berdampak pada perilaku siswa dengan mengamati dan mencatat perilaku dalam waktu tertentu. Dimana dalam

hal ini peneliti akan menerapkan teknik Self Control untuk mengatasi kecanduan menonton drama korea pada siswa.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan jenis desain A – B – A yaitu pengukuran dilakukan dengan membandingkan kondisi A-1 (baseline-1) pada periode tertentu dengan kondisi B (intervensi) pada periode tertentu, kemudian melakukan pengukuran kembali dalam kondisi A-2 (baseline-2) pada periode tertentu sebagai penambahan untuk mengetahui atau meyakini adanya hubungan fungsional yang kuat antara variable bebas dan variable terikat sehingga dapat dirumuskan sebuah kesimpulan dari hasil pengukuran tersebut.

3.3 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel adalah objek dari penelitian yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik self control sebagai variabel bebas (X) atau yang memengaruhi (*independent variable*) dan kecanduan nonton drama korea sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

- a. Kecanduan nonton drama merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku menontonnya karena rasa penasaran yang tinggi sehingga melakukan kegiatan tontonnya secara terus menerus. Perilaku kecanduan siswa ditandai dengan menonton dengan waktu durasi yang lama lebih dari 3 jam, intensitas yang lebih dari 3 kali, tidur terlambat (begadang), menunda mengerjakan tugas- tugasnya, menarik diri dari lingkungan sosial atau menghabiskan waktunya sendiri dengan menonton drama.
- b. Teknik self control merupakan salah satu cara untuk mengontrol tindakan- tindakan yang berlebihan dari berbagai macam faktor. Self control dapat membantu individu dalam mengatasi kesulitan mengambil tindakan sehingga mencegah diri dalam melakukan pelanggaran dalam kehidupan sehari- hari. Adapun tahap- tahap yang dilakukan pada teknik self control adalah pemantauan diri, pengukuhan diri, control stimulus dan self evaluasi.

3.4 Subyek Penelitian

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 wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti ditetapkan 1 siswa teridentifikasi mengalami kecanduan nonton drama .

3.5 Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti digunakan untuk melihat perubahan perilaku secara real yang dilakukan oleh siswa mulai dari durasi, frekuensi menonton drama setelah pemberian teknik self control. Adapun indikator yang diobservasi ialah durasi atau waktu dalam menonton serta frekuensi atau tingkat keseringan menonton dalam sehari, jadwal tidur, ketepatan dalam mengerjakan tugas, interaksi dengan keluarga dan teman. Cara penggunaannya adalah dengan memberikan tanda ceklis (√) pada perilaku yang dilakukan siswa.

3.6 Teknik Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecanduan nonton drama siswa di SMP Negeri 1 Polewali. Diawali dengan target behavior yang diukur secara berkelanjutan pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran kedua pada *baseline* (A2) diberikan. Hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

b. Analisis Visual

a. Analisis dalam kondisi

Analisis perubahan dalam kondisi adalah analisis mengenai perubahan data pada satu kondisi, misalnya kondisi *baseline* atau kondisi intervensi, sementara komponen-komponen yang dianalisis meliputi:

1) Panjang Kondisi

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data dan sesi pada kondisi atau fase tertentu. Panjang kondisi atau banyaknya data dalam kondisi *baseline*

tidak ada ketentuan yang pasti. Namun, data pada kondisi tersebut dikumpulkan sampai data menunjukkan stabilitas dan arah yang jelas.

2) Kecenderungan arah

Kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintasi semua data dalam suatu kondisi dimana banyaknya data yang berada di atas dan di bawah garis tersebut sama banyak.

3) Kecenderungan Stabilitas

Tingkat kestabilan data dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya data yang

berada didalam rentang 80-90% di atas dan di bawah mean. Jika sebanyak 80% atau lebih data berada pada 80% di atas dan di bawah mean, maka data tersebut dapat dikatakan stabil.

4) Jejak data

Jejak data yaitu perubahan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan data satu ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan, yaitu menaik, menurun, dan mendatar, masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya. Arah data pada suatu grafik sangat penting untuk memberikan gambaran perilaku subjek yang diteliti.

5) Rentang

Rentang yaitu jarak antara data terkecil dengan data data terbesar dalam suatu kondisi. Rentang memberikan informasi yang sama seperti pada analisis tentang tingkat perubahan.

6) Tingkat perubahan

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan antara dua data. Tingkat perubahan data ini dapat dihitung untuk data dalam kondisi maupun data antar kondisi. Tingkat perubahan data dalam suatu kondisi merupakan selisih antara data terakhir dan data pertama.

b. Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi adalah perubahan data antar suatu kondisi, misalnya kondisi *baseline* A1 ke kondisi intervensi B. Komponen-komponen analisis antar kondisi meliputi:

- 1) Jumlah Variabel Yang Diubah
- 2) Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya
- 3) Perubahan Kecenderungan Stabilitas dan Efeknya
- 4) Perubahan Level Data
- 5) Data Yang Tumpang Tindih

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran dampak kecanduan nonton drama pada siswa pada *baseline* A1, pada saat intervensi B dan pada saat *baseline* A2. Target behavioral dalam penelitian ini adalah berkurangnya durasi dan frekuensi nonton drama pada siswa. Subjek penelitian ini berjumlah satu orang yang berinisial AN.

1. Profil subjek penelitian

- 1) Nama : AN

- 2) Umur : 14 Tahun
 3) Jenis Kelamin : Laki-laki

2. Gambaran Tingkat Kecanduan Nonton Drama Siswa Sebelum Diberikan Intervensi Berupa Tehnik Self Control

Tingkat perilaku kecanduan nonton drama korea pada subjek AN sebelum pemberian teknik *Self Control* terbilang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan dari observasi pada Baseline A1, adapun gambaran tingkat perilaku kecanduan menonton pada subjek AN dapat dilihat dari perilaku kecanduan nonton subjek seperti sering menonton lebih dari 3 kali dalam sehari, menonton hingga larut malam, menunda mengerjakan tugas dan jarang bersosialisasi di dalam rumah. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh data pada kondisi baseline A1 yaitu subjek AN melakukan aktivitas menonton drama hingga larut sebanyak 3 kali dalam seminggu, menonton lebih dari 3 kali, menghabiskan waktu dikamar untuk menonton, serta terlambat bangun pagi hal tersebut dilakukan dengan alasan penasaran dengan episode yang ada karena sudah lama menantikan drama tersebut. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu yang dilakukan di hari yang tidak ditentukan mulai pada tanggal 13 November hingga 18 November 2021. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan pada hari tersebut subjek AN memiliki tingkat perilaku kecanduan yang tinggi. Adapun indikator yang digunakan menurut Putri et al(2018) bahwa gejala kecanduan dapat dilihat dari peningkatan durasi menonton, menonton lebih dari 3 kali, lebih banyak menghabiskan waktu menonton, menonton menjadi prioritas, memiliki perasaan menonton kembali atau menonton secara berulang.

3. Gambaran pelaksanaan penerapan teknik Self Control subjek AN kondisi Intervensi

Penerapan teknik *Self Control* ini diberikan kepada siswa ataupun subjek sebanyak 4 kali pertemuan. Adapun hasil rincian kegiatan dijabarkan sebagai berikut :

1) Sesi Pertama (Tahapan Persiapan)

Pada pertemuan keempat ini berlangsung pada hari Jumat, 19 November 2021 di Ruang Bk SMP Negeri 1 Polewali. Peneliti memulai sesi dengan perkenalan kepada konseli untuk membangun hubungan yang baik dengan konseli, selanjutnya peneliti dan subjek melakukan kontrak waktu yaitu berupa lamanya proses konseling. Peneliti menjelaskan mengenai tahap- tahap konseling kepada subjek agar nantinya subjek tidak merasa kebingungan dalam proses pemberian konseling. Setelah menyepakati kesepakatan bersama, peneliti membagikan lembar komitmen kepada subjek sebagai tanda bahwa subjek siap mengikuti segala tahapan proses konseling. Peneliti juga menjelaskan asas- asas dalam BK agar dalam proses konseling subjek tidak ragu dalam bercerita dan juga tidak

merasa terpaksa dalam mengungkapkan masalah yang dialaminya.

Peneliti membagikan lembar kerja kepada subjek maupun konseli untuk memantau dan mengetahui apa yang menjadi masalah pada siswa yang mengalami kecanduan nonton drama selama ini. Pada proses teknik *Self Control* konseli atau subjek diminta untuk menuliskan penyebab dari perilaku kecanduan nonton dramanya yang ia alami. Kemudian, konseli diberikan tugas berupa menuliskan jurnal harian dan lembar monitoring di tiap pertemuan hal ini dilakukan dengan tujuan agar dapat mengetahui apakah subjek mengalami perubahan pada tiap pertemuan proses konseling atau tidak.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini bahwa subjek AN memiliki intensitas menonton yang tinggi dimana subjek menonton drama sebanyak 3 kali dalam sehari, menghabiskan judul dramanya seharian, begadang atau tidur terlambat dan juga mengulang beberapa scene episode yang menurutnya menarik. Meskipun terdapat penurunan pada item observasi, tetapi target yang ditentukan oleh konseli terhadap perubahan yang dia inginkan belum tercapai, tetapi sudah ada perubahan pada pilihan item lumayan baik di awal pertemuan. Hal tersebut dilihat dari hasil observasi yang dibantu oleh keluarga.

2) Pertemuan Kedua : *Self Control* (Penguatan Diri)

Kegiatan ini dilakukan pada hari senin, 22 November 2021 di Taman Baca Sekolah. Peneliti memulai kegiatan ini dengan menyambut konseli dengan menanyakan mengenai kabar dari konseli. Pada tahap ini peneliti meminta untuk mengumpulkan jurnal harian yang telah dibuat dan monitoring dirinya serta menjelaskan apa kesulitan yang dihadapi konseli saat melaksanakan hal tersebut. Hal ini dilakukan untuk melihat perilaku apa saja yang masih muncul serta komitmen konseli. Kemudian konselor memberikan lembar kerja yang dimana konseli diminta untuk mengenali target perilaku sasaran yang nantinya akan menuntun menjadi perilaku baru yang akan menuntun konseli mencapai perilaku yang ingin dicapainya serta daftar rencana seperti apa yang konseli inginkan.

Pada kegiatan ini konseli diminta untuk menjelaskan bagaimana langkah- langkah yang diambil konseli untuk mengurangi kecanduan nonton drama yang ada pada dirinya. Sehingga pada tahap ini, komitmen dalam merubah kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru dibutuhkan Konseli dalam menyikapi Kecanduan Nonton Dramanya. Sehingga, identitas tersebut nantinya dapat menjadi kontrol terhadap kemampuan konseli dalam membantu mengurangi Kecanduan Nonton Drama pada siswa nantinya. Sebelum peneliti menutup kegiatan, peneliti memberikan tugas berupa lembar monitoring untuk nantinya konseli mengisi jurnal tersebut sampai pada pertemuan berikutnya.

Adapun hasil observasi terkait perilaku kecanduan

Nonton Drama siswa pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: Dapat dilihat bahwa subjek AN telah menjalankan dengan baik tahapan teknik pelaksanaan yang diberikan yang dimana terlihat perubahan perilaku pada konseli tetapi pada tahap ini jadwal menonton konseli masih lebih dari 3 kali dalam sehari.

3) Pertemuan ketiga : Kontrol Stimulus

Kegiatan ini dilakukan pada hari Jumat, 26 November 2021 pada tahap ini peneliti lembar monitoring dan tugas yang telah dikerjakan konseli sebelumnya lalu, setelah itu peneliti meminta konseli hal apa saja yang sulit dihadapi oleh konseli. Kemudian konselor melanjutkan tahap dengan memberikan gambaran- gambaran peristiwa yang kiranya memungkinkan memunculkan timbulnya kecanduan nonton drama dalam dirinya. Hal tersebut bertujuan untuk melihat sejauh mana kemampuan siswa dalam mengurangi kecanduannya melalui respon yang diberikan oleh konseli.

Selanjutnya peneliti memberikan lembar kerja pada konseli berupa jurnal harian yang dimana nantinya digunakan konseli untuk mengatur pola perilaku yang dimiliki konseli selama di rumah, komitmen pada siswa diharapkan mampu mengontrol segala perilaku yang dilakukan konseli pada saat di rumah. Sebelum mengakhiri kegiatan konselor mengembalikan lembar monitoring kepada konseli guna dikerjakan sampai pertemuan berikutnya.

Hasil dari pertemuan ini didapatkan bahwa subjek AN masih memiliki kecanduan nonton yang tinggi, yang dimana dapat dilihat dari hasil observasi oleh orang tua ataupun wali selama di rumah. Yang dimana konseli mengalami penurunan item meskipun masih memiliki intensitas menonton yang lebih dari 3 kali serta durasi menonton yang lama.

4) Pertemuan keempat: Self Evaluasi

Kegiatan ini berlangsung pada hari Rabu, 1 Desember 2021 di ruang Bk. Peneliti membuka kegiatan dan menanyakan mengenai kabar konseli. Kemudian peneliti meminta catatan harian dan juga lembar monitoring untuk membandingkan hasil catatan dan target perilakunya yang telah ia buat. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas konseling yang telah dilakukan. Setelah itu, peneliti meminta konseli untuk menceritakan kembali proses yang telah dijalani berupa hambatan-hambatan yang didapatkan selama proses konseling. Setelah itu peneliti memberikan motivasi kepada konseli agar tetap mempertahankan perilaku yang telah dilakukan.

Hasil dari pertemuan ini bahwa subjek AN memiliki tingkat kecanduan nonton Drama yang berangsur berkurang yang dimana subjek AN sudah tidak mengulang beberapa kali jadwal menonton dalam sehari dan juga subjek AN sudah tidak melakukan perilaku begadang dan menunda mengerjakan tugas sekolah. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung oleh orang tua ataupun wali siswa

selama di rumah.

4. Gambaran Kecanduan Nonton Drama Siswa pada subjek AN setelah perlakuan (Intervensi)

Setelah diberikan intervensi berupa teknik self control diketahui bahwa perilaku kecanduan nonton drama siswa mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum pemberian intervensi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 3 kali pengukuran, siswa AN berhasil mengurangi perilaku nonton dramanya yang dimana dapat dilihat observasi ke delapan yang dilakukan didapatkan hasil indikator perilaku menonton siswa yaitu 4, kemudian pada observasi ke sembilan didapatkan hasil indikator perilaku menonton siswa 3 dan observasi terakhir didapatkan hasil perilaku indicator nonton siswa yaitu 2.

4.2 Pembahasan Hasil

Penelitian ini membahas mengenai perilaku kecanduan nonton drama yang dimana pada subjek AN perilaku kecanduan tersebut dapat dilihat dengan gejala perilaku seperti menunda mengerjakan tugas sekolah, tidur larut malam, frekuensi menonton secara berulang lebih dari 3 kali dalam sehari dan dengan durasi yang lama yaitu lebih dari 3 jam.. Hal tersebut terjadi dikarenakan siswa tidak dapat mengontrol rasa penasaran yang ada pada dirinya, sehingga siswa melakukan kegiatan tersebut secara terus menerus hingga tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam dalam melakukan kegiatan menonton.

Penelitian ini menggunakan teknik *self control* dengan pendekatan behavior yang dimana manusia itu bersifat dinamis atau bias melakukan penyesuaian dari hasil proses pengalaman belajarnya Teknik *self control* dibutuhkan oleh siswa adalah penanganan untuk mengontrol rasa penasarannya tersebut, mengontrol stimulus- stimulus yang ada karena itulah pada masalah ini digunakan teknik *self control* untuk menangani kecanduan nonton nya. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik *self control* yang dimana teknik ini memiliki 4 tahap yaitu pemantauan diri, pengukuhan diri, control stimulus dan evaluasi.

Gejala perilaku kecanduan yang muncul ini, sesuai dengan dasar teori peneliti pada bab sebelumnya, Putri dkk (2018) bahwa gejala kecanduan muncul karena ada rasa penasaran yang tinggi seseorang terhadap nonton drama yang dimana tidak dapat di control gejala ini dapat dilihat dari peningkatan durasi menonton, menonton lebih dari 3 kali, lebih banyak menghabiskan waktu menonton, menonton menjadi prioritas, memiliki perasaan menonton kembali atau menonton secara berulang. Gejala yang peneliti dapatkan pada subjek AN merupakan gejala yang harus ditangani agar gejala

tersebut tidak mengganggu aktivitas keseharian subjek.

Mula-mula pengukuran kecanduan nonton subjek AN dilakukan sebanyak 3 kali pada baseline A1 untuk melihat sejauh tingkat perilaku kecanduan nonton yang dimiliki subjek AN kemudian pada kondisi baseline B dilakukan kembali pengukuran sebanyak 4 kali dengan adanya intervensi pada subjek. Setelah itu, peneliti melakukan pengukuran kondisi A2 sebanyak 3 kali untuk melihat kesimpulan yang ada pada variabel bebas dan terikatnya.

Pada kondisi baseline A1 peneliti menggunakan observasi terhadap subjek untuk melihat tingkatan perilaku kecanduan nonton drama yang dimana terlihat bahwa subjek AN memiliki perilaku kecanduan nonton drama yang tinggi yang dimana terlihat gejala perilaku durasi menonton lebih dari 3 jam, menonton lebih dari 3 kali dalam sehari, menunda mengerjakan tugas, menonton hingga larut malam, terlambat bangun pagi. Gejala perilaku kecanduan tersebut berada di kategori tinggi dan ini terlihat pada pengukuran observasi perilaku kecanduan nonton drama dari pedoman observasi.

Maka dari itu, subjek tersebut layak untuk mengikuti tahap selanjutnya yaitu pemberian intervensi. Pada tahap intervensi ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 4 kali. Pada tahap pertemuan pertama (pemantauan diri) konselor membangun rapport dengan konseli kemudian dilanjutkan dengan mengarahkan mengisi lembar kerja pertama untuk melihat masalah apa saja yang terjadi pada konseli akibat kecanduan nonton drama dalam kesehariannya. Selanjutnya konselor menjelaskan kepada konseli mengenai masalah kecanduan dan materi mengenai kontrol diri berupa manfaat serta tips-tips kontrol diri. Selanjutnya konselor memberikan tugas rumah kepada konseli berupa jurnal harian dan lembar monitoring diri.

Pada tahap kedua (pengukuhan diri) konselor memeriksa tugas rumah siswa dan merefleksikan hasil tugas rumah siswa. Selanjutnya konseli mengisi lembar kerja dengan menentukan target perilaku sasaran yang diinginkan konseli dalam merubah perilakunya. Kemudian, konselor memberikan tugas rumah berupa jurnal harian yang dimana nantinya digunakan konseli untuk mengatur pola perilaku yang dimiliki konseli selama dirumah. Setelah itu, konselor melakukan evaluasi kepada konseli.

Pada tahap ketiganya (kontrol stimulus) konselor memeriksa tugas rumah siswa dan merefleksikan hasil tugas rumah tersebut. Selanjutnya konselor memberikan stimulus berupa gambaran-gambaran peristiwa kepada konseli yang dimana mampu memicu timbulnya kecanduan siswa terhadap drama korea yang ada dalam dirinya. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan konseli dalam merespon dan mengurangi kecanduan nontonnya. Selanjutnya konselor membagikan

lembar jurnal harian.

Pada tahap keempat (evaluasi diri) pada tahap ini konselor memberikan hasil refleksi seluruh kegiatan dan pencapaian ke siswa. Selanjutnya konselor memberikan lembar refleksi kegiatan dan memberikan waktu kepada konseli untuk menceritakan kesan selama dia mengikuti kegiatan konseling serta menceritakan bagaimana dia menghadapi kesulitan dan keberhasilan dia dalam menangani kecanduannya.

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Polewali pada subjek yang berinisial AN mengalami kecanduan nonton drama yang tinggi dimana ketika diberikan teknik *self control* mengalami penurunan. Penurunan yang terjadi dapat dilihat dari grafik berdasarkan hasil dari observasi orang tua dan lembar monitoring yang telah disediakan. Dimana pada lembar monitoring dan observasi dapat dilihat pada minggu pertama siswa mengalami perilaku menonton lebih dari 3 kali, menghabiskan waktu atau menonton 1 judul drama salam sehari menjadi berkurang mulai dari frekuensi menonton dan durasinya, yang dimana bisa dilihat berdasarkan hasil lembar monitoring dan observasi kepada siswa di minggu ke dua. Teknik *Self control* digunakan dalam mengatasi kecanduan nonton drama dikarenakan dalam teknik *self control* ini merupakan teknik yang dimana membantu subjek dalam mengontrol stimulus yang berada diluar dalam hal ini kecanduan nonton drama dan mengubah perilaku yang kurang tepat tersebut menjadi perilaku yang baru.

Penelitian yang dilaksanakan ini melakukan pengukuran sebanyak 4 kali pengukuran baseline B yang bertujuan untuk melihat kemampuan subjek dalam mengontrol dan mengurangi kecanduannya dalam menonton drama korea. Hasil intervensi perilaku awal menonton lebih dari 3 kali, menonton dengan durasi lama, begadang, menunda mengerjakan tugas dan menghabiskan waktu menonton drama di dalam kamar. Setelah diterapkan teknik *self control* perilaku kecanduan subjek AN beransur berkurang seperti durasi menonton tidak terlalu lama, mampu mengedepankan tugas dan tanggung jawabnya, berinteraksi dengan orang di lingkungannya, mampu meminimalisir jadwal nontonnya.

Keefektifan teknik *self-control* tidak pernah terlepas dari kemampuan subjek dalam menjalankan proses konseling sesuai dengan prosedurnya. Meskipun pada sesi pertama baseline B tidak mengalami penurunan pada tahap kedua dikarenakan pada tahap awal pemberian teknik subjek AN masih belum memahami proses konseling dengan baik namun seiring dengan penjelasan dan arahan konselor subjek AN dapat memahami dan menjalani proses konseling sesuai prosedur dengan baik dan menghasilkan perilaku kecanduan nonton dramanya seiring dengan waktu berkurang sampai pada kondisi

baseline A2. Pada fase baseline A2 kembali dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali dan peneliti menemukan bahwa subjek AN mampu mengurangi perilaku kecanduannya.

5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat perilaku kecanduan nonton pada subjek An pada baseline A1 (sebelum pemberian teknik *Self control* berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan intervensi yaitu teknik *Self Control* tingkat kecanduan nonton siswa berkurang).
2. Pelaksanaan teknik *Self control* untuk mengurangi kecanduan nonton subjek AN dilaksanakan sebanyak 4 tahap. Yang dimana pada tahap pertama dilakukan pemantuan diri, kemudian di tahap kedua dilakukan pengukuhan diri, lalu tahap ketiga diberikan control stimulus, selanjutnya di tahap terakhir diberikan evaluasi diri.
3. Perolehan skor kecanduan nonton pada subjek AN menunjukkan berkurangnya tingkat kecanduan nonton yang dilihat dari baseline A1 ke baseline A2. Dan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Self control* dapat mengurangi perilaku kecanduan nonton siswa di SMP Negeri 1 Polewali.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad & Muhammad Asrori. 2018. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Alimudin, M., Yuline, Y., & Wicaksono, L. (2019). ANALISIS DAMPAK MENONTON DRAMA KOREA TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS VIII MTS N 2 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8 (3).
- Angelicha, T. (2020). Dampak Kegemaran Menonton Tayangan Drama Korea Terhadap Perilaku Remaja. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 154-159.
- Ardia, V. (2014). Drama Korea dan Budaya Populer. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(3).
- Baumeister, R. F., Vohs, K. control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-
- Chaplin, J. P. 2011. Kamus Lengkap Psikologi (Edisi 1 Cetakan 12). Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chita, R. C., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2011. *eBiomedik*, 3(1).
- Damayanti, N., & Ilyas, A. (2019). Self-control profile of students in implementing discipline in school. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 103-109.
- Fauziyah, S. (2018). *HALLYU WAVE DAN DAMPAKNYA TERHADAP REMAJA INDONESIA TAHUN 1997-2015* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Hakim, Raj. 2017. "Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja". *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Vol 1 (31): hal. 280 – 284.
- Islamiyati, A. N., Kusuma, R. S., & Kom, M. I. (2017). *Drama Korea dan khalayak (penerimaan perempuan Indonesia terhadap budaya dan sosok laki-laki yang ditampilkan dalam tayangan drama Korea)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- J. P. Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Rajawali Press.
- Khotimah, K., & PGRI, P. S. N. F. U. (2016). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN BEHAVIORAL TEKNIK KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS X TKR SMK MUHAMMADIYAH 6 ROGOJAMPI.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Novandina, I. F. (2020). *Konseling Islam dengan Terapi Self Control Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan K-pop pada Seorang Remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Pandang, A & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Prasanti, R. P., & Dewi, A. I. N. (2020). Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 256-269.
- Putri, I. P., Liany, F. D. P., & Nuraeni, R. (2019). K-Drama dan penyebaran Korean wave di

- Indonesia. *ProTVF*, 3(1), 68-80.
- Putri, RY, Rosmawati, & Yakub, E. (2018). Kecanduan Menonton Drama Korea dan Perilaku Imitasi pada Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru. *JOM FKIP*, 5(1), 1–15.
- Rahma, A. Z., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Tentang Perilaku Konsumtif Siswa yang Kecanduan Drama Korea di SMAN 1 Manyar Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 11(2).
- Ramlah, R., Suparman, A. R., & Larasati, C. N. (2019). DAMPAK PERILAKU KECANDUAN TAYANGAN DRAMA KOREA TERHADAP PRESTASI BELAJAR KIMIA REMAJA USIA 17 HINGGA 19 TAHUN DI SMA NEGERI 1 MANOKWARI. *Arfak Chem: Chemistry Education Journal*, 2(1), 99-105.
- Rini risnawati M. nur ghufron. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media
- Sidik, S. N., Rahman, I. K., & Asmahasanah, S. (2020). HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KECANDUAN DRAMA KOREA DI KALANGAN MAHASISWA (Penelitian di Universitas Ibn Khaldun Kota Bogor). *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 79-88.
- Sihombing, W. (2016). IMPLEMENTASI TEKNIK KONTROL DIRI DAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEBERFUNGSIAN SOSIAL BAGI KLIEN “DN” PENYALAHGUNA NAPZA DI YAYASAN GRAPIKS BANDUNG. *Pekerjaan Sosial*, 15(1).
- Simbar, F. K. (2016). Fenomena Konsumsi Budaya Korea pada Anak Muda di Kota Manado. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Singgih Gunarsa. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Sriyanti, L. (2012). Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1).
- Suminar, R. (2019). Fenomena Hallyu di Indonesia. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(12), 128-137.
- Suryanti, D. (2016). Kekerasan Simbolik Tayangan Drama Seri Korea Terhadap Perilaku Remaja Asrama Putri Kabupaten Kutai Timur. *dalam Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, 4(2).
- Wahida, S. (2011). Pengaruh dukungan orang tua dan self-control terhadap kecenderungan kenakalan remaja SMK Bina Potensi Palu-Sulawesi Tengah.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.
- Yohanna, D. P. (2019). *Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea dengan Perilaku Modeling pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).