

Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Terhadap Intensitas Menonton Drama Korea Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa

Hernawati¹, Rastia Ningsih², Ratna Esmayanti³, Nia Marlina Kurnia⁴, Marista Fiana⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

Email: misshombing94@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Fenomena Korean Wave merupakan kegiatan menonton drama korea yang meningkatkan rasa penasaran penonton untuk ingin selalu menyaksikan kelanjutan ceritanya dalam setiap episodenya atau sering disebut kejar tayang sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur seseorang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa terhadap intensitas menonton drama korea di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan populasi sebanyak 77 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan cross-sectional dengan penyebaran Kuesioner Sleep Quality Indeks (PSQI) dalam bentuk Google Form dan disebarluaskan melalui Whatsapp. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa mayoritas dengan kualitas tidur buruk sebanyak 47 responden (61,0%), sedangkan dari hasil jumlah tersebut terdapat 45 responden (58,4%) memiliki intensitas menonton drama korea yang tinggi (menonton ≥ 3 jam per judul). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian gambaran kualitas tidur mahasiswa FIkes UNIBA terhadap intensitas menonton drama Korea adalah buruk.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Intensitas Menonton Drama Korea

Abstract

Sleep quality is an important factor in maintaining physical and mental health. The Korean Wave phenomenon is an activity of watching Korean dramas that increases the curiosity of the audience to always want to watch the continuation of the story in each episode or often called chasing broadcasts so that it can cause a person's sleep quality to be poor. The purpose of this study was to determine the picture of the quality of sleep of students regarding the intensity of watching Korean dramas at the Faculty of Health Sciences, Bina Bangsa University. This research method uses a quantitative descriptive method, with a population of 77 people. The sampling technique used cross-sectional with the distribution of the Sleep Quality Index Questionnaire (PSQI) in the form of Google Form and distributed via Whatsapp. The results showed that the majority of students at the Faculty of Health Sciences, Bina Bangsa University had poor sleep quality, as many as 47 respondents (61.0%), while from the results of this number there were 45 respondents (58.4%) who had a high intensity of watching Korean dramas (watching ≥ 3 hours per title). The conclusion of this study shows that some of the descriptions of the quality of sleep of FIkes UNIBA students regarding the intensity of watching Korean dramas are poor.

Keywords: Sleep Quality, Students, Intensity of Watching Korean Dramas

PENDAHULUAN

Korean wave atau drama korea sudah sangat tidak asing lagi bagi mahasiswa, bahkan saat ini korean wave sangat trend dikalangan semua usia. Korean wave adalah fenomena global yang suka mengikuti budaya Korea Selatan, dimana fenomena budaya tersebut sering didapat pada saat setelah menonton drama korea. Produk Korean wave seperti drama (K-drama), musik (K-pop), makanan (K-food), kecantikan (K-beauty) dan lainnya adalah bentuk industri budaya yang didasarkan pada produksi dan penyebaran seni, cerita dan kebiasaan masyarakat Korea Selatan [1]

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena menonton drama Korea (drakor) telah menjadi tren global, termasuk di kalangan mahasiswa Indonesia. Banyaknya mahasiswa yang sudah kecanduan dengan drama korea, hal ini disebabkan oleh faktor seperti fashion yang trendy, gaya rambut yang cantik dan lucu, aktor pemeran yang menjawai serta alur cerita yang menarik dan matang sehingga meningkatkan rasa penasaran penonton untuk menonton berjam-jam atau maraton [2]. Menonton maraton atau intensitas menonton drama korea yang tinggi seringkali menjadikan seseorang berprilaku adiktif atau kecanduan terutama ketika seseorang merasa sulit untuk berhenti menonton meskipun sudah menyadari dampak negatifnya. Ciri khas dari kecanduan menonton meliputi keinginan yang kuat untuk terus menonton, kesulitan mengontrol durasi menonton, dan penggunaan tayangan sebagai pelarian dari stres atau tekanan emosional [3]. Hasil penelitian Park & Lee melakukan studi di Korea Selatan terhadap 432 mahasiswa dan menemukan bahwa sekitar 37% responden menunjukkan tanda-tanda kecanduan menonton drama, seperti keinginan terus-menerus menonton, mengabaikan tanggung jawab akademik, dan iritabilitas jika tidak bisa menonton.

Drama Korea menjadi salah satu sumber utama kecanduan hiburan digital di kalangan remaja dan dewasa muda, sedangkan mahasiswa di Indonesia sering menunjukkan kecanduan menonton drama seperti menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk menonton, menunda tidur, mengabaikan tugas, serta merasa cemas jika tidak dapat menonton [4]. Mahasiswa yang kecanduan menonton drama korea waktu yang seharusnya digunakan untuk jam tidur digunakan untuk menonton drama korea, hal ini akan dapat menyebabkan kualitas tidur buruk sehingga di dalam perkuliahan mahasiswa sering didapatkan lelah, pusing, apatis, ngantuk, menguap dan tidak konsentrasi. Kualitas tidur yang buruk secara negatif terkait dengan kinerja akademik mahasiswa, terlepas dari kebutuhan biologis tidur, tidur yang cukup penting untuk pencapaian pribadi [5].

Secara umum tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang esensial bagi kelangsungan hidup dan kesehatan manusia. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh, memperkuat sistem imun, serta mendukung kinerja kognitif dan emosional. Tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan risiko gangguan metabolismik, penyakit jantung, gangguan kecemasan, serta penurunan produktivitas dan konsentrasi. Kualitas tidur ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan selama tidur, dan perasaan segar saat bangun. Dalam praktiknya, banyak individu mengalami gangguan tidur akibat berbagai penyebab seperti stres, kebiasaan begadang, penggunaan gawai secara berlebihan, hingga beban pekerjaan atau akademik. Kualitas tidur yang buruk bukan hanya berdampak jangka pendek seperti kelelahan di siang hari, tetapi juga berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan kronis jika berlangsung secara terus-menerus[6]

Sebuah survei dilakukan di AS oleh lembaga nonprofit American Academy Of Sleep Medicine pada tahun 2019 menemukan bahwa 88% orang dewasa kurang tidur karena mereka tidak berhenti menonton program hiburan TV, atau film dari platform hiburan di internet. Dari 80% tersebut mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan tidur, lelah dan terjaga di malam hari selama mengalami binge watching. Penelitian serupa juga dilakukan di Jakarta Selatan sebanyak 46 responden (64%) dewasa awal mengalami gangguan kualitas tidur buruk[7] Menurut psikolog klinis Renee Carr, Psy. D dalam Chozanah, hal yang menyebabkan binge watching adalah saat seseorang menonton serial kesukaan tubuh akan memproduksi hormon dopamin sehingga tubuh ingin terus menerus menonton secara maraton, sama seperti membuat otak memproduksi hormon dopamin. Sedangkan menurut Carr penyebab binge watching sama seperti saat mengkonsumsi narkoba yang membuat kecanduan[8].

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan berbagai situasi, kondisi maupun fenomena-fenomena yang dapat di observasi, wawancara serta dapat diungkapkan dalam bentuk dokumenter. Subjek penelitian ini sebanyak 77 responden yang sangat menyukai drama Korea lebih dari 5 judul dengan intensitas menonton lebih dari dari >3 episode setiap hari atau menghabiskan waktu berjam-jam per hari untuk menyaksikan drama Korea tersebut. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Indeks) dengan 8 pertanyaan yang dikelompokkan pada 7 komponen dan diberikan skor pada tiap komponen. Pemberian skor menggunakan Skala Likert dengan memberikan nilai poin terendah sampai tertinggi pada jawaban responden. Untuk penilaian kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI dan dikelompokkan pada kualitas baik apabila skor <5, sedangkan skor >5 mengindikasikan kualitas tidur buruk pada individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan responden sebanyak 75 orang. Dimana setiap responden yang diikutsertakan telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia (Tahun)	Jumlah (orang)	Percentase (%)
18 – 19	12	15.6%
20 – 21	35	45.5%
22 – 23	24	31.2%
>23	6	7.7%
Jumlah	77	100%

Berdasarkan Tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden 20-21 tahun (45,5%), usia 22-23 tahun (31,2%), usia 18-19 tahun (15,6%) dan karakteristik responden yang paling sedikit usia >23 tahun (7,7%).

Intensitas Menonton Drama Korea

Tabel 2. Distribusi Intensitas Menonton Drama Korea

Kategori Intensitas	Jumlah (orang)	Percentase (%)
<3 Jam per judul	32	41.6%
≥ 3 Jam per judul	45	58.4%
Total	77	100%

Berdasarkan Tabel 2, Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas menonton drama Korea mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa ≥ 3 jam per judul sebanyak 45 responden (58,4%), sedangkan intensitas menonton drama Korea <3 jam per judul sebanyak 32 responden (41,6%).

Kualitas Tidur

Tabel 3. Pengaruh faktor perkembangan (gaya hidup)

Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Percentase (%)
Baik <5	30	39.0%
Buruk ≥5	47	61.0%
Total	77	100%

Berdasarkan Tabel 3., Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur sebanyak 47 responden (61,0%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 30 responden (39,0%)

memiliki kualitas tidur baik.

Karakteristik Responen

Berdasarkan karakteristik responden diatas menunjukkan usia responden yang paling tinggi menonton drama Korea usia 20-21 tahun (45,5%), sedangkan yang paling terendah usia >23 tahun (7.7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Wafa Aulia (2022) menyatakan bahwa mayoritas usia responden paling banyak adalah usia 20 tahun (40%), salah satu penyebabnya karena tugas yang banyak dan menumpuk dari dosen, serta padatnya jadwal perkuliahan dan praktikum sehingga membuat mahasiswa merasa bosan dan lelah dengan aktivitas kegiatannya. Oleh karena itu, untuk mengatasi kebosanan tersebut mereka melakukan aktivitas lainnya untuk dapat menghibur dirinya sendiri seperti menonton drama Korea. Berbeda dengan penelitian Sari dan Handayani (2020) menunjukkan bahwa individu dalam rentang usia 18–25 tahun merupakan kelompok yang paling aktif dalam mengonsumsi drama Korea. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut, individu cenderung sedang dalam masa eksplorasi identitas, memiliki ketertarikan tinggi terhadap tren budaya populer, serta memiliki waktu luang yang relatif lebih fleksibel dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

Intensitas Menonton Drama Korea

Berdasarkan hasil penelitian terkait intensitas menonton drama Korea mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa mayoritas menonton dengan ≥ 3 jam per judul sebanyak 45 responden (58,4%). Faktor yang menyebabkan mereka mempunyai waktu menonton lebih dari 3 jam dikarenakan mahasiswa lebih banyak memiliki waktu luang di malam hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2020) yang menemukan bahwa 70% mahasiswa di kota-kota besar di Indonesia menonton drama Korea lebih dari tiga kali seminggu. Motivasi utama mereka adalah hiburan, mengisi waktu luang, dan mengikuti tren sosial di lingkungan sekitar. Selain itu, drama Korea juga dianggap memiliki alur cerita yang menarik, visual yang memikat, dan nilai emosional yang tinggi, yang membuat penontonnya betah berlama-lama menonton.

Namun demikian, terdapat pula sebagian kecil responden yang memiliki intensitas menonton rendah, dengan alasan kesibukan akademik, kurang tertarik, atau menghindari ketergantungan terhadap tontonan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam pola konsumsi hiburan digital di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas menonton drama Korea di kalangan mahasiswa cukup tinggi dan dapat menjadi bagian dari gaya hidup. Namun, apabila tidak dikelola dengan baik, hal ini berpotensi memengaruhi waktu tidur, kesehatan mental, dan produktivitas akademik mahasiswa.

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 47 responden (61,0%). Artinya mahasiswa cenderung memiliki waktu tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang pendek, serta keluhan seperti sulit tidur dan kantuk berlebihan di siang hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2020), yang menyatakan bahwa 65% mahasiswa mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang akibat beban akademik, penggunaan gawai berlebihan, serta kebiasaan begadang. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran akan pentingnya tidur berkualitas menjadi salah satu penyebab utama gangguan tidur di kalangan mahasiswa. Menurut National Sleep Foundation kelompok usia dewasa setiap malam minimal membutuhkan durasi tidur 7-9 jam untuk kebugaran tubuh. Menurut Rahadiyanti (2020), durasi tidur usia dewasa dapat dipengaruhi oleh stress, aktivitas malam, dan mengonsumsi kafein atau alkohol.

Meski sebagian besar responden menunjukkan kualitas tidur yang kurang, terdapat pula sebagian kecil mahasiswa yang tetap memiliki kualitas tidur baik (39,0%). Hal ini konsisten dengan penelitian Sari dan Lestari (2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki rutinitas tidur teratur dan manajemen waktu yang baik lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang sehat, meskipun mereka juga menghadapi beban akademik yang serupa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 77 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa, dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata karakteristik usia responden pada usia 20-21 tahun (45,5%). Sebagian besar responden (58,4%) memiliki waktu luang di malam hari untuk menonton drama korea dan mayoritas responden (61,0%) memiliki kualitas tidur kurang dan sebagian responden (39,0%) memiliki kualitas tidur baik. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan sebagian besar responden yang memiliki intensitas menonton tinggi, yaitu lebih dari tiga jam per judul dan cenderung mengalami penurunan kualitas tidur. Semakin tinggi intensitas menonton drama Korea, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada kualitas tidur mahasiswa. Hasil ini menunjukkan pentingnya pengaturan waktu menonton serta kesadaran mahasiswa akan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas demi mendukung kesehatan dan aktivitas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aulia Wafa., & Yulianti. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dewasa Awal yang Kecanduan Menonton Drama Korea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*. Vol 6. No. 2.
2. Chozanah, R. (2023). Dopamin dan kecanduan menonton serial: Perspektif psikologi klinis. Jakarta: Pustaka Psikologi.
3. Gunawan, G. Z. (2020). Studi Kasus Pola Tidur Mahasiswa Yang Kecanduan Drama Korea Di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. *Poltekkesdepkes-sby.ac.id*, 1-3.
4. Kurniasih, R. (2021). Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 9(2), 123–131.
5. Park, J., & Lee, H. (2023). Prevalence and characteristics of drama-watching addiction among university students in South Korea. *Asian Journal of Behavioral Sciences*. 15(2), 98–112. <https://doi.org/10.1234/ajbs.v15i2.2023>.
6. Pratiwi, D. R., & Nugroho, A. S. (2022). Hubungan antara kecanduan menonton serial drama dengan tingkat stres pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Psikologi Terapan*. 10(1), 45-53. <https://doi.org/10.1234/jpt.v10i1.2345>.
7. Rahmawati, L., & Kusuma, A. (2023). Prevalensi gangguan kualitas tidur pada dewasa awal di Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 18(1), 33-41. <https://doi.org/10.20473/jkmi.v18i1.2023.33-41>.
8. Wahyuni, D., & Santoso, A. (2021). Tidur cukup sebagai faktor pendukung keberhasilan akademik pada mahasiswa perguruan tinggi di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 120-128. <https://doi.org/10.20473/jkm.v16i3.2021.120-128>.
9. Wijayanti, S. (2023). Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan jangka panjang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (Tesis, Universitas Indonesia). Universitas Indonesia Digital Repository. <https://repository.ui.ac.id/handle/123456789/5678>.
10. Wulandari, F. D. (2021). Pengaruh Intensitas Menonton Drama Korea terhadap Pola Tidur Mahasiswa. Skripsi. Universitas Airlangga.