

Penerapan Teknik Untung Rugi Dalam Mengurangi Kecanduan Menonton Drama Korea dalam Konseling Individu Siswa Kelas X di SMK Negeri 3 Kota Medan

Amalia Rahma Putri¹, Khairina Ulfa Syaimi², Nurlaili³, Rhiza Khairani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Nusantara Al-Wasliyah Medan, Indonesia

Email: amaliarahmaputi5@gmail.com¹, khairinaulfasyaimi12@gmail.com², nurlailiumnaw@gmail.com³, rhizakhairani30@gmail.com⁴

ABSTRAK

Fenomena Korean Wave (Hallyu), khususnya Drama Korea (K-Drama), telah menyebar luas berkat kemajuan teknologi, memengaruhi berbagai kalangan di Indonesia, terutama remaja. Meskipun populer sebagai hiburan, kegembiraan berlebihan terhadap K-Drama dapat menimbulkan kecanduan yang berdampak negatif pada aspek kehidupan siswa, seperti penurunan prestasi akademik, gangguan tidur, dan kelalaian tanggung jawab. Studi kasus pada siswa berinisial K di SMKN 3 Medan menunjukkan bahwa kecanduan ini bahkan berujung pada penyitaan gawai oleh orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan menonton Drama Korea pada siswa melalui konseling individu dengan menerapkan teknik untung rugi. Menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Layanan (PTL), data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, angket, dan wawancara, dengan kolaborasi dari guru BK.

Hasil penelitian yang dilaksanakan dalam tiga siklus menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecanduan pada subjek. Siklus pertama berfokus pada peningkatan kesadaran siswa tentang dampak negatif kecanduan. Siklus kedua membantu siswa mengatasi pemikiran irasional. Puncaknya pada siklus ketiga, penguatan perilaku positif diberikan melalui kontrak perilaku berbasis teknik untung rugi. Pasca-intervensi, siswa K menunjukkan perubahan positif yang nyata, meliputi durasi menonton yang lebih terkontrol, peningkatan pola tidur dan energi, alokasi waktu yang lebih baik untuk belajar dan hobi, serta perasaan yang lebih positif. Selain itu, siswa juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pemicu kecanduan dan strategi pengelolaannya. Disimpulkan bahwa penerapan teknik untung rugi dalam konseling individu efektif dalam membantu siswa

mengurangi kecanduan menonton Drama Korea. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pemberian informasi rasional untuk optimalisasi penerimaan dan penerapan teknik oleh klien.

Kata Kunci: Kecanduan Drama Korea, Konseling Individu, Teknik Untung Rugi, Remaja

ABSTRACT

The Korean Wave (Hallyu) phenomenon, particularly Korean Dramas (K-Dramas), has spread widely thanks to technological advancements, influencing various groups in Indonesia, especially teenagers. While popular as entertainment, an excessive fondness for K-Dramas can lead to addiction, negatively impacting students' lives, such as declining academic performance, sleep disturbances, and neglected responsibilities. A case study of a student identified as K at SMKN 3 Medan showed that this addiction even resulted in parents confiscating their device. This research aimed to reduce K-Drama viewing addiction in students through individual counseling by applying the cost-benefit analysis technique. Using a Service Action Research (SAR) approach, data was collected through participatory observation, questionnaires, and interviews, with collaboration from a school counselor.

The study, conducted in three cycles, showed a significant decrease in the subject's addiction level. The first cycle focused on raising the student's awareness of the negative impacts of addiction. The second cycle helped

the student address irrational thoughts. The third cycle culminated in reinforcing positive behaviors through a behavioral contract based on the cost-benefit analysis technique. Post-intervention, student K exhibited noticeable positive changes, including more controlled viewing duration, improved sleep patterns and energy, better time allocation for studying and hobbies, and more positive feelings. The student also demonstrated a better understanding of addiction triggers and management strategies. In conclusion, the application of the cost-benefit analysis technique in individual counseling proved effective in helping students reduce K-Drama viewing addiction. This research also highlights the importance of providing rational information to optimize client acceptance and application of the technique.

Keywords: Korean Drama Addiction, Individual Counseling, Cost-Benefit Analysis Technique, Adolescents

PENDAHULUAN

Pada era teknologi seperti yang kita rasakan saat ini, semua terasa mudah dan pesat pesatnya teknologi dewasa ini memudahkan masuknya budaya suatu Negara ke seluruh belahan dunia. Salah satu contohnya adalah semakin canggihnya teknologi sterkini yang menyebabkan kita mampu mengakses segala macam informasi dan berita terbaru dari segala penjuru dunia seperti adanya android dan laptop dengan spesifikasi tinggi sehingga dengan mudah kita dapat mengakses aplikasi dan informasi seperti apa yang kita mau. Salah satu budaya yang banyak digemari dan hype di kalangan remaja adalah budaya K-POP. Secara umum, penyebaran budaya K-POP disebut dengan *Korea Wafe*.

Korea adalah salah satu negara di Asia yang telah mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat. Kemajuan negara Korea ini salah satunya didukung dari bidang dunia hiburan khususnya perfilman dan musik. Dalam setiap kesempatan mereka selalu menampilkan kebudayaannya melalui dunia hiburan ini yang tanpa disadari telah menyebar dan diikuti bahkan menjadi pedoman masyarakat khususnya dalam bidang fashion dan berperilaku dalam kehidupan masyarakat dari berbagai negara dan tidak terkecuali Indonesia.

Semua yang berbau Korea mewabah di semua kalangan, tidak hanya remaja anak kecil hingga orang dewasa pun merasakannya. Musiknya digemari, film atau dramanya ditonton hingga gaya berpakaian dan make-up ala Korea pun mulai ditiru. Salah satu yang paling merasakan dampaknya adalah para remaja, karena drama dan musik Korea tersebut memang sasarannya adalah remaja walaupun tidak jarang orang dewasa pun ikut menyaksikan tayangan-tayangannya. Industri pertelevisian khususnya di Indonesia sendiri berlomba-lomba menayangkan program-program yang berbau Korea, khususnya drama Korea atau lebih dikenal dengan K-Drama. Sebagai salah satu negara yang memiliki penggemar Korea terbanyak sudah pasti tayangan-tayangan yang berbau Korea banyak diminati. Melalui televisi, remaja terinspirasi oleh perilaku idola mereka. Tahapan ini dimulai dari melihat cara berpakaian atau tingkah laku yang ditampilkan dalam tayangan tersebut. Kemudian barulah mulai diadopsi dan tercermin dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam kaitannya dengan menonton banyak dari mereka yang memiliki motif beragam. Ada yang hanya mendapatkan informasi, mencari identitas diri, interaksi sosial atau sekedar mengisi waktu luang untuk menghilangkan kejenuhan.

Penyebaran budaya K-POP juga terasa di Indonesia, sebagai Negara

berkembang. Ditandai dengan adanya boyband dan girlband yang diadaptasi dari Korea secara langsung. Kegemaran remaja akan budaya K-POP semakin meningkat dengan banyaknya aktor dan aktris yang mereka idolakan. Tak ayal, menonton film Korea atau mendengarkan lagu Korea di sering di jadikan aktivitas penghalang lelah dan bosan

Namun, dibalik dampak positif yang diberikan oleh menonton drama Korea, disisi lain juga memiliki dampak yang negative. Seperti yang ditemukan pada salah satu siswa kelas X APL 3 yang bernama K, yang setiap harinya bisa menghabiskan waktu berjam-jam hingga larut malam untuk menonton drama Korea. Yang setiap harinya dapat menghabiskan 3-5 episode. Perilaku ini dapat di kategorikan sebagai kecanduan drama Korea. Perilaku kecanduan drama Korea ini semata-mata bukan aktivitas biasa yang dilakukan melainkan merupakan suatu aktivitas yang buruk dan dapat berdampak negative bagi siswa tersebut. Seperti yang telah dituturkan K, Karena perilaku kecanduan ini segala akses menuju menonton drama Korea, seperti gawai yang dimiliki hingga di sita oleh kedua orangtuanya. Karena dengan menghabiskan waktu yang lama untuk menonton drama Korea dapat menyebabkan perilaku lalai akan tugas, tanggung jawab dan perannya sebagai siswa.

Sebagaimana dikemukakan oleh (Aisyah, 2021) bahwa perilaku kecanduan menonton drama Korea akan menimbulkan permasalahan sebagai berikut: bersikap berlebihan dalam menyikapi tayangan drama Korea, sering berkhayal setelah menonton drama Korea, banyak menggunakan waktu luang hanya untuk menonton drama Korea, hingga timbul perilaku konsumtif dalam hal berpakaian seperti membeli pakaian atau aksesoris yang bertema artis Korea Selatan secara berlebihan. Dari uraian-uraian yang telah disampaikan tersebut, konseli atau peserta didik sendiri menyadari dampak negatif perilaku kecanduan menonton Korea terhadap prestasi akademiknya. Sehingga peserta didik tersebut akhirnya bersedia untuk dibantu mengurangi perilaku menonton drama Korea melalui konseling individu strategi *Untung Rugi*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Layanan (PTL). PTL didefinisikan oleh Sutja, dkk (2017:140) sebagai upaya sistematis, siklus, dan reflektif untuk menemukan, memperbaiki, atau memantapkan praktik layanan Bimbingan dan Konseling. PTL ini dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif, bisa dalam setting kelas, kelompok, atau individual. Untuk mendapatkan data yang akurat, peneliti menggunakan beberapa instrumen:

1. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data di mana peneliti terlibat langsung dalam proses layanan untuk mengamati secara cermat. Sutja, dkk (2017:151) menjelaskan bahwa observasi membantu peneliti mendapatkan data yang benar, akurat, dan orisinal, bahkan bisa mengungkapkan informasi yang awalnya enggan disampaikan subjek karena bersifat sensitif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipatif, di mana peneliti menjadi bagian dari subjek penelitian dan mengamati proses layanan secara tidak langsung, seolah-olah menjadi "mata-mata" (Sutja, 2017:151)

2. Angket atau Kuesioner

Angket atau kuesioner adalah instrumen umum dalam Penelitian Tindakan Layanan (Sutja, dkk, 2017:162). Instrumen ini sering digunakan untuk mengukur hasil, penilaian, opini, persepsi, kebiasaan, bahkan sebagai alat evaluasi diri.

3. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang memiliki tujuan tertentu, melibatkan pewawancara (yang bertanya) dan terwawancara (yang menjawab). Menurut Lincoln dan Guba (1985:266), wawancara bertujuan untuk: Membangun pemahaman mengenai individu, peristiwa, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, dan kekhawatiran, Mengkonstruksi pengalaman masa lalu dan memproyeksikan pengalaman di masa depan dan Memverifikasi, mengubah, dan memperluas informasi dari sumber lain (triangulasi), serta memverifikasi, mengubah, dan memperluas konstruksi yang dikembangkan oleh peneliti sebagai bagian dari pengecekan anggota.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan selama 1 bulan di SMKN 3 Medan kepada salah satu peserta didik dengan subjek siswa satu orang yang berinisial K. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, AKPD dan rekomendasi guru BK terdapat siswa yang memiliki kecanduan terhadap menonton drama korea secara berlebihan sehingga mengganggu proses belajar dan hasil belajar dikarenakan begadang hingga menonton drama korea hingga larut malam. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 3 siklus. Dari penelitian yang dilakukan, peneliti mendapatkan hasil yang terbaik pada siklus keempat di mana hasil rata-rata proses dari penilaian kolaborator mencapai 2,8 dengan presentase dari kriteria keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa mendapat nilai 87%.

Penelitian ini dilakukan dengan berkolaborasi dengan guru BK yang ada di SMKN 3 Medan. Peneliti memilih layanan konseling individu karena dianggap efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah kecanduan drama Korea terhadap salah satu siswa yang berinisial K. Dalam konseling individu, Klien dapat mengungkapkan apa yang menjadi permasalahannya. Berdasarkan hasil observasi bersama kolaborator, terlihat penurunan kecanduan drama Korea setelah menggunakan teknik untung rugi yang diterapkan dalam 3 siklus. Hasil terbaik didapatkan pada siklus ketiga. Berikut adalah gambaran singkat dari setiap siklus, Siklus 1: Peneliti mencoba membantu peserta didik untuk menyadari bahwa perilaku kecanduan menonton drama Korea memberikan dampak yang negatif bagi dirinya. Siklus 2: Peneliti terus berusaha membantu, dengan mengajak siswa untuk tidak berfokus pada pemikiran irasional mereka. Peneliti juga memberikan informasi dan koreksi terhadap pemikiran yang salah, Siklus 3: Peneliti memberikan penguatan atas perilaku-perilaku yang ingin ia ubah melalui kontrak perilaku dari teknik untung rugi yang digunakan. Setelah siklus ketiga, siswa secara perlahan memperlihatkan perubahan yang ada pada dirinya, siswa juga melaporkan durasi menonton drakor yang lebih terkontrol dan teratur, Peningkatan dalam pola tidur dan energi harian, Waktu yang dialokasikan untuk belajar atau mengerjakan tugas meningkat, Adanya partisipasi dalam aktivitas sosial atau hobi baru yang sebelumnya terabaikan,

perasaan lebih positif dan kurangnya rasa bersalah atau penyesalan setelah menonton, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pemicu kecanduan mereka dan strategi untuk mengelolanya. Mereka menjadi lebih mampu membuat keputusan yang rasional mengenai penggunaan waktu luang mereka.

Pada pertemuan keempat, peneliti juga memberikan motivasi agar siswa dapat mengelola waktu dengan baik, sehingga permasalahan dapat diminimalisir. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan masalah kecanduan menonton drama Korea dalam teknik untung rugi dalam layanan konseling individu efektif. Penelitian ini juga mengajarkan kepada peneliti bahwa meskipun awalnya kesulitan dalam melatih konseli menerapkan teknik untung rugi dan pelaksanaan kontrak perilaku, peneliti akhirnya menemukan cara yang paling efektif, yaitu dengan memberikan informasi rasional agar klien dapat menerimanya dengan baik. Ini membantu mengatasi tantangan awal yang dialami peneliti dalam sesi inti.

KESIMPULAN

Perkembangan teknologi telah memfasilitasi menyebarnya budaya K-Pop dan Hallyu (Korean Wave) secara global, termasuk di Indonesia. Fenomena ini, terutama drama Korea (K-Drama), sangat digemari dan memengaruhi berbagai kalangan, khususnya remaja, yang sering meniru gaya berpakaian dan perilaku idolanya. Meskipun memberikan hiburan, kegemaran berlebihan terhadap K-Drama dapat menyebabkan kecanduan, seperti yang dialami siswa berinisial K di SMKN 3 Medan. Kecanduan ini berdampak negatif pada prestasi akademik, pola tidur, dan tanggung jawab siswa, bahkan hingga penyitaan gawai oleh orang tua.

Menyadari dampak negatif tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada siswa melalui konseling individu dengan menerapkan teknik untung rugi. Penelitian Tindakan Layanan (PTL) ini melibatkan observasi partisipatif, angket, dan wawancara sebagai instrumen pengumpul data, serta berkolaborasi dengan guru BK.

Hasil penelitian yang dilakukan dalam tiga siklus (meskipun teks menyebutkan "siklus keempat" pada bagian hasil dan pembahasan) menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecanduan siswa K. Pada siklus pertama, peneliti berupaya menyadarkan siswa akan dampak negatif kecanduan. Siklus kedua berfokus pada membantu siswa mengatasi pemikiran irasional. Puncaknya pada siklus ketiga, peneliti memberikan penguatan perilaku positif melalui kontrak perilaku berbasis teknik untung rugi.

Setelah intervensi, siswa K menunjukkan perubahan positif seperti durasi menonton drakor yang lebih terkontrol, peningkatan pola tidur dan energi, alokasi waktu yang lebih baik untuk belajar dan hobi, serta perasaan yang lebih positif. Siswa juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pemicu kecanduan dan strategi pengelolanya. Kesimpulannya, penerapan teknik untung rugi dalam layanan konseling individu terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi kecanduan menonton drama Korea. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya memberikan informasi rasional agar klien dapat menerima dan menerapkan teknik tersebut secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Panggabean, S. Y. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Art Therapy terhadap Kontrol Diri Penggemar Drama Korea. *Journal of Education Research*, 4(4), 2588–2593. (Meskipun menggunakan bimbingan kelompok dan art therapy, ini relevan untuk konteks kontrol diri dan penggemar drama Korea).
- Prasanti, R. P., & Dewi, A. I. N. (2020). Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 256-269. (Membahas dampak umum drama Korea terhadap remaja).
- Rahmawati, D. N., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Saat Pembelajaran Online. *Jurnal BK UNESA*, 12. (Relevan untuk efektivitas konseling individu dan kontrak perilaku)
- Rohmah, Q. A. N., Susilowati, A. P., & All Habsy, B. (2024). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak TPQ Ash Shobri Gresik. *DEDIKASI SAINTEK. Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 78–87. (Meskipun kecanduan gadget, relevan untuk penerapan kontrak perilaku yang sering menjadi bagian dari teknik untung rugi).
- Valenciana, C., & Pudjibudojo, J. K. K. (2022). Korean Wave; Fenomena Budaya Pop Korea pada Remaja Milenial di Indonesia. *Jurnal Diversita*, 8(2), 205–214. (Menjelaskan fenomena umum Korean Wave di kalangan remaja).