



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**APLIKASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MENANGANI KECANDUAN DRAMA KOREA PADA
REMAJA DI DESA DUNGUS, SUKODONO, SIDOARJO**

Skripsi

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)

Oleh

Fitria Fadillahwati

Nim. B73218088

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitria Fadillahwati

NIM : B73218088

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Aplikasi Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Drama Korea Pada Remaja Di Desa Dungus, Sukodono. Sidoarjo adalah benar karya sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya, dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 01 Februari 2022


METERAI
TEMPEL
AC2XJX851993409
Fitria Fadillahwati
NIM. B73218088

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fitria Fadillahwati
NIM : B73218088
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Aplikasi Teknik Self Management
Dalam Menangani Kecanduan Drama
Korea Pada Remaja Di Desa Dungus,
Sukodono, Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Sidoarjo, 01 Februari 2022
Menyetujui Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mierrina', written over a large, stylized 'X' or 'Z' shape.

Dra. Mierrina, M.Psi., Psikolog
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Aplikasi Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan
Drama Korea Pada Remaja Di Desa Dungus, Sukodono, Sidoarjo
SKRIPSI

Disusun Oleh:

Fitria Fadillahwati

B73218088

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam Ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 04 Februari 2022
Tim Penguji

Penguji I



Dra. Mierrina, M.Psi., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji II



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP.197008251998031002

Penguji III



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Sidoarjo, 04 Februari 2022

Dekan



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitria Fadillahwati
NIM : B73218088
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : cindertia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

APLIKASI TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENANGANI KECANDUAN
DRAMA KOREA PADA REMAJA DI DESA DUNGUS, SUKODONO, SIDOARJO

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Februari 2022

Penulis

(Fitria Fadillahwati)

ABSTRAK

Fitria Fadillahwati (B73218088), Aplikasi Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Drama Korea Pada Remaja di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses aplikasi teknik self management dalam menangani kecanduan drama korea pada remaja di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo?, (2) Bagaimana hasil aplikasi teknik self management dalam menangani kecanduan drama korea pada remaja di Desa Dungus, Sukodono, Sidoarjo?.

Agar bisa menjawab permasalahan di atas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan membandingkan perspektif teori yang terdiri dari 5 langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi / treatmen, evaluasi dan follow up. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatmen yakni pengaplikasian teknik self management (reinforcement positif dan menetapkan kontrak diri), meminta konseli agar memperhatikan dan memberikan tugas pada konseli.

Hasil akhir dari proses konseling adalah ada perubahan perilaku pada diri konseli. Perubahan tersebut seperti konseli sudah mulai mengurangi dan mengontrol kegiatan melihat drama korea yang berlebihan, dapat memanfaatkan waktu dengan baik, dan dapat berfikir dengan baik.

Kata kunci : Teknik Self Management, Kecanduan Drama Korea, Remaja.

ABSTRAK

Fitria Fadillahwati (B73218088), Application of Self Management Techniques in Handling Korean Drama Addiction in Teenagers in Dungus Sukodono Village, Sidoarjo.

The focus of this research is (1) How is the application process of self management techniques in dealing with Korean drama addiction in adolescents in Dungus, Sukodono Village, Sidoarjo?, (2) How are the results of the application of self management techniques in dealing with Korean drama addiction in adolescents in Dungus Sukodono Village, Sidoarjo?.

In order to be able to answer the problems above, this study uses qualitative research methods by comparing the theoretical perspective which consists of 5 steps, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, therapy / treatment, evaluation and follow-up. In this counseling process, the counselor provides treatment, namely the application of self-management techniques (positive reinforcement and establishing a self-contract), asking the counselee to pay attention and assigning tasks to the counselee.

The end result of the counseling process is that there is a change in the counselee's behavior. These changes are like the counselee has begun to reduce and control excessive viewing of Korean dramas, can use time well, and can think well.

Keywords: Self Management Techniques, Korean Drama Addiction, Teenagers.

نبذة مختصرة

تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية في ، *Fitria Fadillahwati (B73218088)* ،
Dungus Sukodono التعامل مع إدمان الدراما الكورية لدى المراهقين في قرية
سيدوارجو ،

يركز هذا البحث على (1) كيف يتم تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية في التعامل مع
Dungus Sukodono إدمان الدراما الكورية لدى المراهقين في قرية
سيدوارجو ؟، (2) كيف هي نتائج تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية في التعامل مع
Dungus ، Sukodono ، إدمان الدراما الكورية لدى المراهقين في قرية
Sidoarjo؟.

للتمكن من الإجابة على المشكلات المذكورة أعلاه ، تستخدم هذه الدراسة طرق
البحث النوعي من خلال مقارنة المنظور النظري الذي يتكون من 5 خطوات ،
وهي: تحديد المشكلة ، والتشخيص ، والتشخيص ، والعلاج / العلاج ، والتقييم
والمتابعة. في عملية الاستشارة هذه ، يقدم المستشار العلاج ، أي تطبيق تقنيات
الإدارة الذاتية (التعزيز الإيجابي وإنشاء عقد ذاتي) ، ويطلب من المستشار الانتباه
وتعيين المهام للمستشار

النتيجة النهائية لعملية الاستشارة هي أن هناك تغييرًا في سلوك المستشار. هذه
التغييرات مثل أن المستشار قد بدأ في الحد من المشاهدة المفرطة للدراما الكورية
والسيطرة عليها ، ويمكنه استخدام الوقت بشكل جيد ، ويمكنه التفكير جيدًا

الكلمات المفتاحية: تقنيات الإدارة الذاتية ، إدمان الدراما الكورية ، المراهقون

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. KAJIAN TEORITIK.....	17
1. Teknik Self Management	17
a. Pengertian Teknik Self Management	17
b. Tujuan Teknik Self Management.....	18

c. Teknik Konseling Self Management.....	19
d. Manfaat Teknik Self Management.....	21
e. Tahapan – Tahapan Self Management	22
f. Kelebihan dan Kelemahan Self Management	23
2. Kecanduan Drama Korea	24
a. Kecanduan	24
1) Definisi Kecanduan	24
2) Faktor Penyebab kecanduan	27
3) Dampak Kecanduan	29
4) Cara Mengatasi kecanduan	30
b. Drama Korea.....	30
1) Definisi Drama Korea.....	30
2) Dampak Drama Korea.....	33
c. Kecanduan Drama Korea	35
1) Definisi Kecanduan Drama Korea	35
2) Ciri – ciri kecanduan Drama Korea.....	39
3. Remaja.....	40
a. Definisi remaja.....	40
b. Ciri – ciri Reamaja	42
c. Karakter Remaja	45
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	46
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	49
B. Sasaran dan Lokasi	50
C. Jenis dan Sumber Data.....	50
D. Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Tahap – Tahap Penelitian.....	54
F. Teknik Analisis Data	57
G. Teknik Keabsahan Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	59
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	59

2. Deskripsi konselor dan Konseli	61
3. Deskripsi Masalah.....	65
B. Penyajian Data	67
1. Deskripsi Proses Aplikasi Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Drama Korea Pada Remaja di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo	67
a. Identifikasi Masalah	67
b. Diagnosis	73
c. Prognosa	74
d. Treatmen atau Terapi	75
e. Evaluasi dan Follow Up	79
2. Deskripsi Hasil Aplikasi Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Drama Korea Pada Remaja di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo	84
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	85
1. Perspektif Teori	85
2. Perspektif Islam	91
BAB V PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	97
C. Keterbatasan Penelitian	97
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN – LAMPIRAN	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahluk hidup terutama manusia mereka akan mengalami tumbuh kembangan dalam tubuhnya. Manusia akan berkembang dengan bertahap dari mereka bayi menuju ke anak-anak, berkembang ke masa remaja dan akan tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja adalah masa seseorang individu akan memiliki perasaan keingin tahuan yang besar terhadap kegiatan maupun aktivitas baru yang menarik bagi mereka yang tidak mereka dapat saat mereka masih anak - anak. Kata remaja memiliki istilah “*adolescence*” kata latin dari “*adolescere*” atau “*adolescentia*” yang artinya perkembangan seorang anak menuju ke remaja dan berakhir menjadi orang dewasa.² Menurut papalia, periode dari masa remaja memiliki yaitu masa kanak-kanak yang dimulai dari ia balita hingga umur 11 tahun, masa remaja dimulai dari 17 tahun hingga 20 tahun dan pada usia 21 tahun.³ Sedangkan menurut Santrok, masa remaja adalah pertumbuhan manusia yang diawali dari bayi hingga tumbuh menjadi dewasa. mereka akan mengalami perkembangan secara biologis, kognitif, sosial dan emosi.⁴ Ditarik kesimpulan dari pengertian menurut para ahli jika masa remaja adalah pertumbuhan tumbuh kembang dari bayi tumbuh menuju masa dewasa, yang dimana dalam masa itu adalah masa yang memiliki

² Desmiita, “Psikologi Perkembangan”, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal: 189

³ Balasiska ruth pranindhita, “Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Melalui Layanan Bibliotherapy”, EdupsycounsJournal, (Vol. 02 No. 2 Tahun 2020) hal: 27

⁴ Rumini Sri dan sundari Siti, “Perkembangan Anak dan Remaja” (jakarta : Rineka Cipta:2004) hal.53

perkembangan dalam pikiran, sosial dan emosi. Masa remaja terjadi di usia 12 dan berakhir di umur 20 tahun.

Masa tumbuh menjadi remaja sering dari mereka mencari tau hal-hal baru serta yang menyenangkan bagi mereka. Hal itu karena adanya dorongan dari rasa keingin tahuan yang tinggi. Sehingga mereka akan merasa kebingungan dalam bertindak untuk mencoba hal baru tersebut. Saat seseorang sudah berada dimasa remaja sering melakukan kegiatan yang membuat mereka senang tanpa harus memikirkan dampak yang akan terjadi pada dirinya, mulai dari perkembangan fisik maupun psikis dalam dirinya. Jadi, remaja akan meninggalkan kebiasaan anak-anak dan secara perlahan dan memulai kebiasaan baru sebagai seorang remaja.

Dengan dukungan teknologi pada saat ini mereka akan mendapatkan hal baru yang sangat mudah dan cepat di dapatkan. Namun, tidak jarang mereka banyak terjebak dalam zona yang membahayakan dan sebagian dari mereka dapat salah dalam menentukan jati dirinya. Jati diri seseorang bisa di dapat dari manapun, bisa dari lingkungan, pertemanan dan dari tontonan yang mereka lihat. Saat ini banyak beredar hiburan-hiburan berupa film yang merupakan hasil cipta karya dari luar negeri yang ditayangkan melalui siaran televisi di Indonesia dan menjadi tontonan yang disukai oleh masyarakat di Indonesia. Salah satunya yaitu Drama Korea yang berasal dari negara gingseng Korea.

Korean wave atau hallyu merupakan istilah yang digunakan dalam penyebaran budaya negara gingseng Korea yang tersebar di belahan dunia, termasuk Indonesia. Korean wave yang sangat terkenal ini bisa berdampak besar pada kehidupan masyarakat, seperti gaya berpakaian, makanan, musik, dan gaya hidup. Korean wave atau halyu di kenal dengan perempuan atau laki-laki yang dibentuk secara berkempok yang memiliki pimpinan atau instansi

yang bisa dengan boy grup atau girl grup. Lee Min Ho, Lee Jong suk, Kim Soo Hyun, Gong Yoo dan Song Joong Ki adalah beberapa nama pemain Drama Korea yang populer dan sering di gandrungi oleh banyak remaja wanita. Perkembangan drama Korea begitu pesat berkat media sosial seperti instagram, youtube, tiktok, telegram dan Drama Korea.id membuat para pencinta Drama Korea tidak kebingungan dalam mengaksesnya. Oleh karena itu, mereka dapat mengakses dengan sangat mudah dan hal tersebut bisa menimbulkan sikap berlebihan, histeris, dan fanatik bagi yang melihatnya.

Drama Korea yang sering disebut sebagai Drama Korea ini sangat berpengaruh besar bagi para remaja. Drama Korea dengan genre komedi, fantasi, horror, maupun percintaan yang sangat disukai dan sering ditonton, terutama bagi para remaja. Perkembangan teknologi sangat berpengaruh besar bagi para remaja yang sedang bertumbuh kembang dan sedang mencari jati diri. Hal tersebut membuat peluang bagi mereka untuk lebih mudah mengakses aplikasi maupun media yang mereka inginkan secara mudah dan gratis dengan mengandalkan kuota internet di smartphone maupun laptop milik mereka.

Penyebaran Korean wave di Indonesia sangat booming, terutama pada serial drama Koreanya yang ditayangkan dengan bebas dan mudah diakses oleh setiap orang. Bahkan saat ini drama Korea menjadi salah satu tontonan favorit para remaja di Indonesia. Tak bisa disangkal lagi aktingnya yang bagus, wajah yang tampan dan cantik, gaya yang keren dan trendi, serta didukung dengan cerita yang menarik dan romantis yang menggugah selera penonton. Drama Korea tidak hanya memiliki dampak yang positif dan negatif bagi penggemarnya. Drama Korea dapat menjadi hiburan di saat yang membosankan, yang bisa menambah tentang pengetahuan terhadap negara Korea, mereka juga dapat mempelajari

lebih tentang budaya dari negara Korea, dan masi banyak lagi. Oleh karena itu, Drama Korea bisa meningkatkan kualitas pengetahuan para penonton. Tetapi selain faktor yang positif drama Korea juga berakibat buruk yang dapat berdampak tidak baik pada siapa saja penggemarnya. Mereka bisa menjadi lupa waktu, malas dalam melakukan beraktivitas, telat dalam beribadah, sering berhayal, tidak bergaul dengan orang lain bahkan dengan lingkungannya, mereka juga memiliki dunianya pribadi, sering halusinasi secara berlebih, dan yang lebih buruk mereka memiliki permasalahan terhadap kecanduan menonton drama Korea.

Menurut Cooper kecanduan merupakan perilaku yang adiktif terhadap sesuatu yang hal yang menyenangkan bagi mereka. Mereka biasanya melakukan apa yang ingin mereka lakukan pada kesempatan yang ada. Seseorang bisa di kategorikan sebagai pecandu jika mereka melakukan kegiatan yang sama dalam lima kali bahkan lebih dari dari itu dalam sehari penuh. Ketergantungan adalah kondisi dimana seseorang memiliki kebiasaan yang kuat dan mereka tidak mampu berhenti melakukan kebiasaan tersebut. Serta hal ini membuat individu tidak bisa mengendalikan diri mereka untuk tidak melakukan aktivitas yang disukainya.⁵ Menurut Ma'rifatul Laili dan Nuryono, kecanduan adalah kegiatan pada aktivitas yang dilakukan secara terus - menerus dan dapat menimbulkan rasa kepuasan serta kenikamatan tersendiri bagi seseorang, meskipun hal tersebut dapat berdampak negatif.⁶

⁵ Psychologymania, “ Definisi kecanduan”, PT. Nirmala satya devlopment, (<https://www.psychologymania.com/2012/12/definisi-kecanduan.html>) Diakses Desember 2012

⁶ Sari permata ayu, Ilyas asmidir, Ifdil Ifdil. “Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal”, Padang 2017, “Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia”. (Vol.3 No 2, tahun 2017) Hal : 111

Seringkali melihat drama Korea menjadikan seseorang menjadi jatuh cinta dan menjeratnya, hingga mengalami permasalahan kecanduan dalam melihat drama Korea. Remaja yang seharusnya bisa berpikir dan bersikap lebih rasional. Mereka perlu dijauhkan dari tontonan yang kurang terdidik dan merusak moral perkembangan mereka, terutama mereka yang berusia di bawah 17 tahun yang sedang mencari jati diri.

Permasalahan dari kasus penelitian ini peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada remaja di Desa Dungus, Sukodono, Sidoarjo yaitu remaja yang menyukai Drama Korea hingga candu menonton serial drama Korea. Peneliti mencoba melakukan observasi remaja di Desa Dungus, Sukodono, Sidoarjo. Karena menurut penulis, seorang remaja yang seharusnya berpikir dengan luas serta berperilaku secara rasional dan positif bukan hanya sekedar menonton Drama Korea di smartphone mereka. Fokus penelitian ini tertuju pada remaja yang menyukai Drama Korea. Selain ini, remaja perlu fokus untuk merencanakan atau melakukan aktivitas yang berguna bagi kedepannya. Peneliti lakukan observasi untuk menemukan hal – hal yang menarik para remaja yang suka menonton drama Korea serta mengumpulkan drama Korea di handphone dan laptopnya. Peneliti menemukan alasan kenapa mereka menyukai drama Korea antaranya untuk mengisi waktu luang agar tidak menjadi waktu yang membosankan.

Drama Korea memiliki jam tayang yang lama. banyak episode yang di pertontonkan dengan suguhan yang menarik. Terutama pada topik tentang percintaan dan konflik yang berujung dramatis, serta di dukung oleh para aktor dengan wajah tampan. Sehingga para penontonya dibuat suka dalam melihatnya. Terutama remaja yang sedang di masa pubertas mereka akan tergila – gila saat melihat laki – laki yang tampan. Memang menyukai sesuatu itu normal bagi seseorang, termasuk menyukai tontonan

drama Korea. Namun, jika menyukainya dengan cara berlebihan itu sama sekali tidak baik dan tidak diperbolehkan sebagai mana yang sudah dijelaskan dalam firman Allah SWT:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang – (Qs.Az-zumar ayat 53)

أَحِبُّ حَبِيبِكَ هَوْنًا مَا عَسَىٰ أَن يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا وَأَبْغَضُ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا عَسَىٰ أَن يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا

Artinya: “Cintailah kekasihmu (secara) sedang-sedang saja, siapa tahu disuatu hari nanti dia akan menjadi musuhmu, dan bencilah orang yang kau benci (secara) sedang-sedang saja, siapa tahu suatu hari nanti dia akan menjadi kecintaanmu.” (HR. At-Tirmidzi).

Menonton drama Korea memang menyenangkan tetapi secara tidak sadar mereka banyak membuang waktu yang seharusnya di lakukan dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat. Untuk itu peneliti berupaya meminimalisir permasalahan kecanduan terhadap drama Korea yang di alami oleh remaja. Peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Aplikasi Teknik *Self management* Dalam Menangani Kecanduan Drama Korea Pada Remaja di Dungus, Sukodono, Sidoarjo ”. Tujuan dibentuknya *self management* diri bagi konseli yang kecanduan drama Korea

adalah agar mereka atau individu dapat terbebas dari kecanduan menonton drama Korea dan dapat membantu diri mereka sendiri, karena segala hal yang berlebihan tidak pernah berakhir dengan baik. *Self management* itu sendiri tergolong teknik kognitif behaviorial yang setiap manusianya dipandang memiliki sisi baik atau sisi buruk pada dirinya. Individu memiliki hasil berperilaku yang baik karena berasal dari proses belajar serta dari pengalaman dari lingkungan.

Gantina menjelaskan manajemen diri merupakan prosedur dimana seseorang mengatur dirinya secara sendiri.⁷ Menurut Stewart dan Luwis manajemen diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengarahkan dirinya berperilaku untuk melakukan sesuatu secara sendiri meskipun sangat sulit dilakukan.⁸

Dalam penjelasan diatas bahwasannya *self management* atau manajemen diri merupakan proses dimana seseorang mengatasi tingkah lakunya menggunakan kegiatan yang dipelajari selama treatmen. Dengan saling bekerja sama antara konseli dan konselor akan memudahkan proses bimbingan dan konseling. Individu dapat mengembangkan semua elemen yang terkandung dalam diri mereka sendiri, termasuk pikiran, perasaan dan perilaku. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu sudah memiliki *self management* atau manajemen diri pada dirinya.

Seperti permasalahan yang dialami oleh remaja di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo yang dimana konseli mengalami kecanduan dengan Drama Korea, serta sering menghabiskan waktunya seharian penuh di dalam kamar

⁷ Komalasari Gantina, “Teori dan Teknik Konseling”, (Jakarta: PT Indeks 2014), hal : 180

⁸ Gunarsa Singgih D, “Konseling Dan Psikoterapi”, (Jakarta: Libri, 2011), hal :225.

untuk menonton Drama Korea bahkan bisa dilakukannya secara terus menerus dan menjadikannya candu. Boomingnya suatu Drama Korea dengan bermacam-macam tema dan gendre selalu di lihatnya. Pada awalnya konseli ini mengetahui Drama Korea dari kakaknya yang menonton salah satu Drama Korea. Dari hal itu membuat konseli mulai penasaran dan ingin mencari tau sendiri, serta menontonnya melalui laptop bahkan handphone miliknya. Sebelumnya konseli belum mengenal aplikasi apa saja yang dapat mengakses Drama Korea secara gratis, konseli hanya mengetahui aplikasi yang dapat menonton Drama Korea yang berbayar. Awalnya konseli memiliki pemikiran untuk menonton Drama Korea yang bertema romantis tetapi pada saat itu konseli masi duduk di bangku kelas 6 SD sehingga untuk menontonnya konseli tidak diperbolehkan bahkan saat itu belum diperbolehkan untuk memegang handphone. Akhirnya setelah masuk SMP konseli meluapkannya semua keinginannya. Dengan akses internet yang ada di rumah dan keinginan untuk menontonnya sangat besar, sehingga konseli sampai mencari tau aplikasi apa saja yang dapat di download dan dapat menonton Drama Korea secara gratis bahkan konseli mencari web khusus untuk menonton Drama Korea. Permasalahan yang dialami konseli ini yaitu tidak dapat mengontrol dirinya saat menonton drama Korea dan fasilitas yang memadai membuat konseli bebas untuk memenuhi keinginannya.

Berdasarkan keprihatinan awal akan munculnya permasalahan di kalangan remaja di Dungus, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Aplikasi Teknik Self management Dalam Menangani Kecanduan Drama Korea Pada Remaja di Dungus, Sukodono, Sidoarjo”***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti memfokuskan permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses aplikasi teknik *self management* pada seorang remaja yang kecanduan Drama Korea Di Desa Sukodono Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil aplikasi teknik *self management* pada seorang remaja yang kecanduan Drama Korea Di Desa Sukodono Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui proses aplikasi teknik *self management* pada seorang remaja yang kecanduan Drama Korea di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil akhir aplikasi teknik *self management* pada seorang remaja yang kecanduan Drama Korea di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini, peneliti berharap akan muncul kegunaan teoritis dan praktis dari hasil penelitian ini. Diantara kelebihan penelitian ini, baik secara teori maupun praktik, peneliti dapat menguraikan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling tentang pengembangan aplikasi teknik *self management* pada remaja yang mengalami permasalahan dengan kecanduan Drama Korea.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat membantu konseli terutama dalam permasalahan kecanduan dan menjadikan daftar pelengkap penelitian terdahulu dengan permasalahan yang lebih beragam serta menjadi sumber informasi dan referensi bagi

pembaca terutama dalam bidang bimbingan dan konseling sendiri.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi siapa saja yang mengalami masalah kecanduan
- b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi siapa saja yang benar – benar peduli dengan korban yang memiliki masalah kecanduan.

E. Definisi Konsep

1. Teknik *Self Management*

Self management merupakan teknik yang efektif dalam berperilaku. *Self management* dapat digunakan pada seseorang yang sedang belajar berlatih dengan keterampilan baru, mengurangi ketergantungan dan mengajarkan konseli agar dapat menjadi manager bagi dirinya sendiri.

Gunarsa mengatkan *self management* atau manajemen diri merupakan prosedur di mana seseorang menggunakan keterampilan yang dimilikinya dan teknik perawatan diri untuk menangani masalah mereka.⁹ *Self management* mencakup tentang pemantauan diri, reinforcement yang positif, kesempatan dengan diri sendiri, dan pengendalian diri.¹⁰

Self management mengajarkan konseli untuk dapat memantau dirinya (*Self Monitoring*), konseli mengontrol hal yang mempengaruhi munculnya perilaku (*Stimulus Control*), konseli membuat komitmen sendiri secara tertulis dengan target perubahan yang ditentukan sendiri (*Self Contracting*) dan adanya penghargaan (*Self Reward*) dari diri

⁹ Gunaarsa, “Konseling dan Psikoterapi”, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal :223.

¹⁰ Gunaarsa, “Konseling dan Psikoterapi”, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal: 225.

sendiri untuk sebuah keberhasilan yang sudah dilakukan pada target tertentu oleh dirinya.¹¹ Terdapat tiga tahap untuk melakukan teknik *self management*, yaitu: (1) tahap observasi diri, yaitu dimana konseli mengamati perilakunya sendiri dan mencatatnya, (2) tahap penilaian diri, yaitu di mana konseli membandingkan hasil rekaman atau catatan tingkah laku konseli dengan tujuan awal, (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman, yaitu dimana konseli menjalankan suatu program yang sudah dibuat serta memberikan hukuman pada dirinya.¹²

2. Kecanduan Drama Korea

Kecanduan di tafsirkan sebagai suatu aktivitas atau kegiatan yang terus menerus atau berulang-ulang dan dapat berdampak negatif pada mereka yang mengalaminya.¹³ Kecanduan atau ketagihan terhadap sesuatu sehingga menjadikan seseorang ketergantungan dan berakibat kurangnya kontrol terhadap perilaku tersebut. Oleh karena itu, mereka yang mengalami kecanduan merasa dihukum karena tidak melakukan hal – hal yang di sukai.¹⁴ Individu secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Candu adalah perilaku

¹¹ Wahyuningsih dewi diana, “Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP”, (Purwodadi : CV.Sarnu Untung, 2020), hal: 3

¹² Komala Sari Gantina,dkk, “Teori dan Teknik Konseling”, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal: 182

¹³ Fitri Ma’rifatul Laili,dkk, “Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya”, Jurnal BK, Vol.05 No. 01 tahun 2015, Hal: 66

¹⁴ Yuli yani, ”Bimbingan Konseling Dengan Terapi Realitas Pada Remaja Awal Yang Kecanduan Gadget” skripsi program sarjana priode bimbingan dan konseling Islam (2019) Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten

berlebihan dalam menghargai sesuatu kegiatan, tanpa adanya batasan yang ada dan saat mereka mengalami permasalahan kecanduan mereka tidak mampu bertindak secara rasional. Kecanduan ialah keinginan untuk sesuatu yang menjadikan seseorang ketergantungan terhadap sesuatu hal dan menjadikan mereka mengalami kurangnya kontrol atas perilakunya. Sehingga mereka merasa terhukum jika tidak melakukan kegiatan yang di senangnya itu.¹⁵

Drama Korea merupakan hasil dari budaya kesenian yang di tayangkan di cene televisi yang berasal dari Korea yang disajikan sebagai cerita bersambung. Drama Korea menceritakan kisah kehidupan yang memakai penggunaan bahasa Korea.¹⁶ Drama Korea juga merupakan efek dari fenomena Korean wave atau Hallyu. Menurut Jumiaty, drama Korea adalah pertunjukan yang menampilkan aktor dan aktris dari Korea yang menceritakan cerita yang disajikan dalam bentuk percakapan melalui sebuah media.¹⁷

Drama Korea memiliki genre yang bermacam-macam yaitu romantis, fakta dari sejarah masa lalu, komedi, fantasi, genre keluarga, aksi, thriller, serta Drama yang menyatukan dua atau lebih genre dengan melibatkan aktor dan aktris yang berbakat. Di dukung oleh lokasi yang digunakan begitu indah, dan penulis skenario dalam episode yang sangat matang

¹⁵ Yuli yany, "Bimbingan Konseling Dengan Terapi Realitas Pada Remaja Awal Yang Kecanduan Gadget" skripsi program sarjana priode bimbingan dan konseling Islam (2019) Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten

¹⁶ Kompasiana, "Perspektif mereka akan "Drama Korea"", <https://www.kompasiana.com/adindakart/5c0914a912ae947ec3654c44/perspektif-mereka-akan-Drama-korea>, terakhir diakses pada 6 Desember 2018

¹⁷ Jumiaty, "Efek Suka Menonton..." , hal: 9.

yang membuatnya begitu apik untuk di lihat. Drama Korea memiliki tema yang berbeda - beda. Topik yang dibahas dan disajikan dengan sangat cara yang sangat menarik seperti tema sejarah, psikologi, kedokteran, politik dan dunia hukum. Drama Korea sering kali melibatkan aksi bela diri, adu pedang, perebutan tahta, pemimpin militer, kompetisi, pencarian bakat, pencarian jodoh, dan sebagainya. Hal tersebut yang membuat penontonya dibuat penasaran dan ingin terus-menerus menonton Drama Korea.

Kecanduan drama Korea adalah aktivitas di mana orang menonton drama Korea secara terus menerus dan dimana mereka bertidak didasarkan oleh adanya rasa senang terhadap kegiatan tersebut. Saat seseorang mengalami kecanduan Drama Korea mereka akan memiliki sifat bermalas-malasan, banyak membuang waktu untuk melihat Drama Korea seharian penuh, gangguan pada mata karena terlalu sering menatap layar handphone atau laptop, berhayal yang berlebihan dan terganggunya waktu untuk tidur. Kebanyakan individu yang kecanduan Drama Korea mereka rela tidak tidur sampai pagi karena ingin menonton Drama Korea hingga selesai.

Perilaku kecenderungan menonton drama Korea yang dimaksud adalah drama Korea yang mengarah pada kegemaran seseorang untuk menonton drama Korea yang ditandai dengan semangat dan minat menonton drama Korea, yang dapat di lakukan secara rutin pada waktu senggang atau sebagai hiburan bagi intensitas menonton drama Korea yang cukup lama membuat individu berpotensi menunda bahkan melalaikan aktivitas dan kewajibannya.

3. Remaja

Kata latin remaja yaitu “*adolensence*” artinya berkembang menuju dewasa. Kata “*adolensence*”

memiliki arti, antara lain yaitu mental yang matang, emosional, dan perubahan fisik.¹⁸ Remaja cenderung ingin melakukan hal-hal baru dan tidak mau ditahan atau dilarang oleh siapapun. Ketika seseorang berada di masa remaja mereka akan merasakan malas dengan melakukan jenis pekerjaan tugas sekolah, mereka akan mencari jalan keluar untuk menenangkan diri dengan melakukan kegiatan yang mereka suka. Remaja akan melakukan segala sesuatu yang mereka ingin lakukan termasuk melakukan kegemaran mereka.

Masa remaja ialah masa seseorang mengalami perubahan diantaranya fisik, seksual, psikologis dan perubahan sosial. Perubahan-perubahan yang dialami ini membuat para remaja berusaha untuk mencapai kematangan pada diri mereka. Dengan mencari pengalaman baru dan mencoba kesempatan-kesempatan untuk pertumbuhan kepribadian mereka itulah masa remaja.

F. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab pertama merupakan bagian yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika penelitian

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bagian ini peneliti akan membahas tentang kajian teoritik yang terdiri: Teknik *self management* yang di dalamnya terdapat tentang pengertian dari teknik *self management*, tujuan dari teknik *self management*, teknik dari konseling *self management*, manfaat dari teknik *self*

¹⁸ Desmita, "Psikologi Perkembangan" (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal:189

management, tahap-tahap dari *self mangement*, kelebihan dan kekurangan dari teknik *self management*. Kemudian dalam sub bab Kecanduan Drama Korea yang meliputi pengertian kecanduan, faktor kecanduan, dampak kecanduan dan cara mengatasi kecanduan. Sub bab Drama Korea yang meliputi pengertian Drama Korea, dampak Drama Korea, kecanduan Drama Korea yang terdiri dari pengertian, ciri-ciri, dan dampak dari kecanduan Drama Korea. Serta memuat tentang remaja yang terdiri dari pengertian remaja, ciri-ciri remaja dan karakter remaja.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bagian ini peneliti membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi pada penelitian, objek dari penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap dari penelitian, teknik dari pengumpulan data, teknik validitas data dan juga teknik analisis data penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ke empat peneliti membahas tentang gambaran subyek dari penelitian, penyajian data penelitian, mendeskripsikan proses terapi dan konseling saat penelitian, mendeskripsikan hasil terapi dan konseling, dan juga membahas hasil penelitian secara persepektif teori dan persepektif secara Islam.

BAB V PENUTUP

Dalam bab kelima terdiri dari bagian penelitian yang akan membahas tentang kesimpulan, saran, rekomendasi dan keterbatasan peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self management*

Teknik *self management* satu dari sekian banyak teknik dalam konseling behavioral. Dalam tekniknya membahas perilaku pada manusia dengan bertujuan untuk merubah perilaku buruk menjadi perilaku baik.¹⁹ Teknik *Self management* yaitu proses konseli mengarahkan perubahan tingkah laku yang ingin dirubahnya. Teknik *Self management* adalah merupakan teknik untuk seseorang bisa mengelola diri sehingga tercipta pribadi sehat, efektif, serta produktif untuk dapat mengelola perilaku secara universal, termasuk pikiran, perasaan, dan perkataan. Teknik *Self management* berhubungan dengan keterampilan yang mengatur keadaan di sekitar yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang secara sendiri.

Menurut Sukadji teknik pengelolaan diri atau di kenal dengan teknik *self management* adalah proses dimana seseorang mengontrol perilakunya secara sendiri. Teknik pengelolaan diri ini menginginkan seseorang terlibat aktif dalam beberapa teknik dasar dalam merubah

¹⁹ Sa'diyah Halimatus, dkk, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", Jurnal Ilmiah Counsellia,) Vol. 6, No. 2, 2016,) hal :69.

perilaku terutama menentukan perilaku yang menjadi sasaran untuk di rubah, memonitor terhadap perilaku yang akan dirubah, memilih prosedur yang digunakan, pelaksanaan dari prosedur, dan menilai prosedur itu.²⁰ Menurut Gunarsa *self management* adalah proses dimana konselor menggunakan keterampilan yang dimilikinya dalam penggunaan teknik pengelolaan diri untuk menangani permasalahan konseli. Dalam proses terapinya keberhasilan tidak diperoleh secara langsung namun dengan cara bertahap. Keterampilan ini dipelajari selama bimbingan konseling berlangsung, sehingga dapat dilihat perubahan apa yang terjadi pada konseli. Teknik *self management* terdiri dari pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguatan terhadap stimulus (*stimulus control*).²¹

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan teknik *self management* merupakan teknik terapi behavior yang dipakai sebagai proses perubahan perilaku dari perilaku buruk menjadi perilaku baik yang dikelola secara langsung dan sadar oleh konseli dengan di bantu konselor.

b. Tujuan Self Management

²⁰ Komalasari Gantina, "Teori dan Teknik Konseling", (jakarta: PT.Indeks, tahun 2011), hal : 180.

²¹ Gunaarsa, "Konseling dan Psikoterapi", (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal:223-225.

Tujuan teknik *self management* yaitu dapat menempatkan perilaku dalam situasi yang bisa mencegah timbulnya perilaku atau masalah. Teknik *self management* dapat membuat individu mengelola pemikirannya, perasaannya dan perbuatannya sehingga mereka dapat melihat sesuatu yang baik dan yang buruk.

Ratna Lilis mengemukakan, tujuan dari teknik *self management* yaitu mengembangkan diri dalam mengelola tingkah yang dimiliki. Pengelolaan yang terdiri dari pikiran mereka, perasaan yang dirasakan, dan melakukan perubahan yang sebelumnya mengakibatkan kerugian pada dirinya.²²

Teknik *self management* memiliki tujuan utama yaitu: 1) mereka dapat berperan lebih aktif dalam proses bimbingan dan konseling. 2) mendapatkan keterampilan dari sesi belajar yang terarah. 3) dapat mengelola pemikiran, perasaan, dan perbuatannya ke arah yang lebih baik. 4) adanya perubahan yang sesuai dengan keinginan.²³

c. Teknik konseling *self management*

Konseling ialah cara berkomunikasi dalam proses membantu konseli atau klien dalam menyelesaikan masalah yang dimilikinya. Dalam sesi konseling diperlukan keterampilan dalam

²² Lilis Ratna, Teknik-Teknik Konseling, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), hal 59.

²³ Nurzaakiah Siri dan Budiman Nanang, "Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic", Jurnal Psikologi dan Bimbingan, 2019, hal 19.

pelaksanaan yang matang dari konselor. Teknik konseling *self management* meliputi:

1) Pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Pemantauan diri adalah cara mengamati dan mencatat sesuatu yang ada pada dirinya seperti saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar maupun orang disekitarnya. Dalam tahap pemantauan diri konseli akan belajar mengamati perilakunya dan mencatat perilaku yang bermasalah pada dirinya, kemudian mengendalikan masalah tersebut dengan memakai konsekuensi untuk mengatasi masalah tersebut.

2) *Reinforcement* positif (*Self Reward*)

Reinforcement positif diperlukan konseli dalam membantu mengarahkan, menjaga dan memperkuat perilaku yang ingin diubahnya. Teknik ini dipakai untuk menjaga tingkah laku yang ingin dirubah oleh konseli.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri (*Self Contracting*)

Langkah yang perlu dilakukan dalam tahap ini, yaitu:

- a) Konselor membantu konseli merencanakan perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkan oleh konseli ke arah yang lebih baik.
- b) Konseli meyakini perilaku yang ingin diubahnya.
- c) Konselor meminta bekerja sama dengan lingkungan dari konseli dalam penerapan teknik *self management*
- d) Konseli siap menanggung hukuman yang diperoleh dalam program *self*

management jika konseli melanggar aturan yang dibuatnya.

- e) Mengenai harapan perubahan pola pikir, perilaku dan perasaan konseli yang diinginkan oleh dirinya berasal dari dirinya sendiri.
 - f) Konseli mencatat larangan untuk dirinya sendiri selama menjalani pengaplikasian teknik *self management*.
- 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus Control*)

Pada tahap ini konselor menekankan kembali pada kpnseli mengenai modifikasi lingkungan sebagai respon terhadap perilaku konseli. Stimulus control merujuk pada stimulus control dan stimulus respon.²⁴

d. Manfaat Teknik Self Management

Manfaat dari Teknik *self management* diantaranya:

- 1) Dapat membantu pengelolaan diri dengan lebih baik terutama pada pemikiran, perasaan dan perbuatannya sehingga dapat berjalan baik.
- 2) Secara aktif akan menimbulkan perasaan bebas dari tekanan.
- 3) Adanya proses tanggung jawab pada perubahan pada dirinya.
- 4) Individu mampu menjalani hidup yang di arahkan secara sendiri dan tidak bergantung

²⁴ Martin Garry, Pear Joseph, "Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya", Traslated by: Yudi Santoso, S. Fil (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal: 225.

pada orang lain untuk menghadapi masalah mereka hadapi.²⁵

e. Tahapan-Tahapan Teknik *Self management*

Cormier mengemukakan, ada tiga cara dalam tahapan *self management*, antara lain: (1) self monitoring, (2) stimulus control, dan (3) self reward. Cormier juga berpendapat program *self management* terdapat lima karakteristik yang mendukung, antara lain: (1) penggunaan kombinasi teknik lebih bagus, (2) konsisten dalam penerapan teknik, (3) evaluasi diri dan penetapan target yang diinginkan, (4) adanya penggunaan penguatan, (5) adanya dukungan dari lingkungan.

Selain itu, beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam menerapkan teknik *self management* Sebagaimana dikemukakan cormier yaitu pengelolaan diri dapat dilakukan dalam beberapa tahap:²⁶

1) Pemantauan diri (*self monitoring*)

Pemantauan diri adalah di mana klien mengamati dan mencatat perilakunya dan interaksi mereka sendiri dengan lingkungan.²⁷ Dalam pemantauan perlu diperhatikan oleh klien saat melakukan *self monitoring* adalah logika, menentukan reaksi, mencatat reaksi, membuat peta reaksi, memperlihatkan data, dan menganalisis data. Tahapan ini untuk sementara dipakai untuk menilai suatu

²⁵ Ratna Lilis, "Teknik-Teknik Konseling", (Yogyakarta: Deepublish, 2013),hal : 59.

²⁶ Nursalim Mochammad, "Strategi dan Intervensi Konseling", hal:153 - 157

²⁷ Nursalim Mochammad, "Strategi dan Intervensi Konseling",hal: 153.

masalah, penyebab dari masalah dan mengamati masalah yang kemudian menjelaskan kebenaran dari laporan tentang konseli terhadap perilaku bermasalah pada konseli.

2) Stimulus kontrol

Stimulus control adalah rencana terhadap situasi di lingkungan yang sudah ditentukan dan terlaksananya perilaku tersebut. Stimulus kontrol di pakai untuk menilai pengaplikasian teknik *self management* pada akhir sesi konseling. Teknik ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku dari negatif ke positif yang diinginkan oleh konseli.

3) Reinforcement yang positif (*Self Reward*)

Reinforcement positif atau self reward dipakai untuk memperkuat sifat maupun tingkah laku yang akan dirubah. Serta dipakai untuk mengontrol perilaku buruk ke arah yang lebih baik. *Self reward* sendiri berfungsi untuk mempercepat target dalam melakukan perubahan tingkah laku yang diinginkan oleh konseli.

f. Kelebihan dan kekurangan teknik *self management*

Pengaplikasian teknik *self management* memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penerapannya, antaranya:

1) Kelebihan Teknik *self management*

- a) Pengaplikasian yang mudah.
- b) Pengaplikasiannya di kombinasikan dengan beberapa teknik yang lain.

- c) Pengaplikasian yang dapat merubah perilaku melalui perasaan dan perilakunya.
 - d) Dapat dilakukan oleh sendiri maupun secara bersama - sama.
 - e) Dapat merubah perilaku yang di inginkan berjalan lebih tahan lama.
 - f) Peran dari konselor dalam proses mengubah perilaku yang di inginkan oleh konseli sangat sedikit.
- 2) Kekurangan teknik *self management*
- a) Motivasi dan komitmen dari konseli masi rendah.
 - b) Target perubahan pada konseli seringkali bersifat pribadi dan sulit untuk di deskripsikan. Sehingga membuat konselor sulit untuk mengontrol dan mengevaluasi perubahan dari konseli.
 - c) Perubahan diri di masa mendatang tidak dapat diperkirakan.
 - d) Adanya paksaan dalam penerapan program.
 - e) Membutuhkan pengalaman dalam pengetahuan dan keterampilan yang cukup.
 - f) Kurang ada dukungan lingkungan.²⁸

2. Kecanduan Drama Korea

a. kecanduan

1) Definisi Kecanduan

Candu adalah nafsu yang berlebih dan dalam melakukan sesuatu dan tidak ada batasannya.²⁹ Orang yang dapat

²⁸ Komalasari Gantina, "Teori dan Teknik Konseling", hal: 245.

²⁹ udarsono, "Kamus Konseling", (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal:73

dikualifikasikan mengalami kecanduan saat mereka melakukan aktivitas yang sama sebanyak lima kali atau lebih dalam sehari.³⁰ Candu adalah sikap berlebihan dalam melakukan sesuatu yang di sukai. Kecanduan adalah ketagihan terhadap sesuatu yang mengakibatkan kurangnya kontrol atas perilaku tersebut dan akan merasa dihukum tidak melakukan hal – hal tersebut.³¹

Kecanduan di dalam kamus besar berbahasa Indonesia memiliki dua arti. (1) kecanduan memiliki arti hobi berlebih yang dapat melupakan kegiatan yang lain, seperti kecanduan permainan yang menyenangkan. (2) kecanduan dalam arti ketagihan terhadap sesuatu, sehingga bersifat ketergantungan seperti mengkonsumsi obat-obatan, minuman keras, dan sebagainya. Banyak contoh yang terjadi pada para remaja yang hancur masa depannya karena kecanduan pada hal yang tidak baik.³²

Kecanduan atau addiction sama seperti tingkah laku tidak baik pada pengguna alkohol atau obat-obatan terlarang yang memberikan suatu kesenangan dalam dirinya,

³⁰Psychologymania,“Definisi kecanduan”,PT. Nirmala satya development,(<https://www.psychologymania.com/2012/12/definisi-kecanduan.html>) Diakses Desember 2012

³¹ Yuliyani”Bimbingan Konseling Dengan Terapi Realitas Pada Remaja Awal Yang Kecanduan Gadget” skripsi program sarjana priode bimbingan dan konseling Islam (2019) Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten

³²Menurut KBBI online (kamus besar bahasa indonesia)
<https://www.google.com/search?q=kkbi+kecanduan&oq=kkbi+kecanduan+&aqs=chrome..69i57.5465j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>,

menimbulkan kebahagiaan yang berlebihan, dan menghilangkan rasa sakit yang sedang dirasa. Hal-hal tersebut berkaitan dengan teori Arenson yang menyatakan Brain Cemisrty adalah kunci dari dorongan kecanduan. Kondisi sosial ekonomi, lingkungan sekitar, dan gaya hidup yang dibawah dari kecil berkaitan erat dengan kecanduan contohnya kecanduan bermain handpone, shopping dan kecanduan melihat Drama Korea. Dalam buku introduction of addiction disebut bahwa menurut pemikiran psikoanalisa orang pecandu narkoba, alkohol, obat - obatan terlarang, dan berbelanja sebagai sesuatu defense mechanism. Disebut defense mechanism karena mereka berfikir secara rasional telah gagal kemudian egonya menjadi suatu mekanisme protektif yang irasional.³³

Menurut pemikiran psikologi, addiction atau kecanduan didenifisikan dimana keadaan terdorong untuk melakukan sesuatu agar mendapatkan efek menyenangkan diri sendiri.³⁴ Kecanduan dalam kamus konseling dan terapi memiliki arti keadaan bergantung kepada kebiasaan yang dapat merusak seperti kecanduan alkohol, kecanduan merokok, makan yang berlebihan dan sebagainya.³⁵

³³ Dnur azizah, " buying on online shopping by young adult woman", jurnal muarallmu sosial, humaniora, hal : 3

³⁴ E.P. Sarafini, helth psikology: biopsychosocial interaction. (Singapore: internetaddiction/. Htm.2001a. diakses tgl 12 juni 2013

³⁵ Mappiare Andi, "kamus istilah konseling dan terapi", (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada,2006), Hal:11

Penjelasan di atas dapat disimpulkan kecanduan adalah kegiatan yang dilakukan oleh secara berulang sebanyak lima kali atau lebih untuk memperoleh rasa senang pada diri sendiri sendiri. Kecanduan sendiri dapat berupa kecanduan bermain game, kecanduan bermain handphone, kecanduan merokok, kecanduan shopping, kecanduan alkohol dan banyak lagi. Faktor penyebab **kecanduan**

Kecanduan pada seseorang dimulai dengan munculnya keingintahuan yang besar terhadap suatu hal dan berlanjut menjadi menyukai hal tersebut. Saking sukanya seseorang akan kehilangan kendali atas dirinya sendiri untuk tidak melakukan hal yang berkaitan dengan suatu yang disukainya tersebut. Dalam tahap ini kemudian berlanjut menjadi sebuah kebiasaan dan sulit untuk menghentikannya. Adapun faktor penyebab kecanduan antara lain:

a) Faktor internal

Faktor ini terdiri atas gambaran karakter dari individu yang meliputi,(1) tingkat dorongan yang tinggi, dimana individu memiliki tingkat dorongan yang tinggi sering lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang rutin dilakukan. (2) self-esteem atau harga diri yang rendah, individu dengan self esteem rendah menilai negatif pada dirinya dan sering merasa merasa tidak percaya diri saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Contohnya memilih menggunakan handphone pada saat berbicara yang akan membuatnya bisa

berbicara dengan nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. (3) kontrol diri yang rendah, dimana individu yang memiliki kontrol yang rendah diri pada dirinya membuatnya sulit untuk mengatur perilakunya dan untuk memilih tindakan sering kali kurang tepat.

b) Faktor Situasional

Faktor situasional berisi dari penyebab masalah yang menjurus pada pemakaian ponsel sebagai alat yang digunakan individu untuk merasa nyaman. Ketika seseorang mengalami situasi yang tidak nyaman baginya ia akan merasa bingung, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami boring, serta di tambah tidak adanya kegiatan untuk mengisi waktu luang. Sehingga efek dari ketergantungan itu sendirilah yang menyebabkan mereka merasa seperti itu.

c) Faktor Sosial

Faktor ini terdiri atas perilaku yang diwajibkan dan perilaku interaksi dengan orang lain yang tinggi. Perilaku yang diwajibkan untuk dilakukan dalam memuaskan kebutuhan yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain.

d) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar. Menurut Murray , Mark, Evans dan Willig kecanduan disebabkan karena munculnya keinginan yang kuat dari diri untuk selalu terlibat dalam perilaku tersebut. Apalagi jika

harapan untuk melakukan hal tersebut sebelumnya tidak dapat dilakukan. dalam melakukan hal tersebut terdapat kegagalan dalam melakukannya. Mereka akan merasakan ketidak nyamanan dan bingung saat kegiatan tersebut tidak dilakukan atau diberhentikan. Akhirnya perilaku tersebut terus-menerus dilakukan meskipun perilaku tersebut menimbulkan permasalahan yang terjadi pada diri sendiri.³⁶

2) Dampak Kecanduan

Kecanduan pada sesuatu hal memiliki dampak yang tidak baik pada diri seseorang. Adapun dampak dari kecanduan sendiri yaitu:

- a) Dampak psikologis yaitu adanya rasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak melakukan aktifitas yang disukai.
- b) Dampak fisik adanya gangguan kesehatan dan gangguan pola tidur.
- c) Hubungan sosial, berkurangnya komunikasi secara langsung dengan orang sekitar ataupun lingkungan sekitar.
- d) Terganggunya pendidikan atau pekerjaan, berkurangnya kegiatan dalam melakukan sesuatu yang penting dan berkurangnya kapasitas dalam melakukan kegiatan tersebut sehingga mengganggu pendidikan atau pekerjaan pada seseorang.

3) Cara Mengatasi Kecanduan

³⁶ Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. "Health psychology: theory, research and practice", (London: Sage Publication itd, 2004)

Kecanduan merupakan permasalahan yang harus diatasi jika tidak segera di atasi bisa berakibat hal buruk pada seseorang. Adapun cara mengatasi kecanduan yaitu:

- a) Mencari kegiatan atau hobby untuk mengurangi kecanduan tersebut.
- b) Membatasi perilaku yang membuat kecanduan
- c) Perbanyak sosialisasi terhadap lingkungan.
- d) Berolahraga secara teratur.

b. Drama Korea

1) Definisi Drama Korea

Drama Korea merupakan hiburan yang berasal dari Korea selatan yang saat ini sedang berkembang dan mampu membuat masyarakat di berbagai negara menontonnya. Drama Korea menyajikan berbagai bidang seperti film, musikalisasi drama, lagu, gaya berpakaian, bahasa, hingga budaya ditunjukkan didalamnya. Berbagai negara salah satunya negara Indonesia yang mengikuti perkembangan dari budaya Korea. Terlihat dari kerja sama yang dilakukan oleh pemerintah korea selatan dan indonesia. Sehingga tayangan drama Korea di tayangkan di saluran televisi Indonesia. Tidak hanya drama Korea saja melainkan mulau dari fashion ala Korea yang banyak diminati kalangan remaja, serta makanan atau restoran yang menyajikan Korean food banyak ditemukan di Indonesia. Drama Korea menjadi tontonan terfavorit bagi kalangan anak muda milenial terutama kalangan para remaja milenial. Tidak dapat dipungkiri akting yang bagus dari para aktor

dan aktris mejadi pendukung dari drama tersebut, ditambah lagi wajah yang cantik dan tampan membuat para penontonya terkesima saat melihatnya. Serta di dukung dengan alur cerita yang mengesankan membuat penontonnya semakin penasaran saat melihatnya.

Drama Korea adalah hasil dari kesenian berbentuk drama yang berasal dari Korea selatan yang berbentuk cerita bersambung dengan bahasa Korea. Drama Korea mengangkat kisah yang menarik di Korea.³⁷ Drama Korea rata – rata terdiri dari 15 atau 30 episode dalam serialnya. Setiap drama memiliki episode dengan durasi mulai dari 30 menit hingga 1 jam penayangan. Drama Korea memiliki genre yang bermacam-macam dari mulai gendre romantis, fakta sejarah masa lampau, action, fantasi, gendre keluarga, thiler, komedi ,serta drama yang menggabungkan lebih dari dua gendre sekaligus. Drama Korea melibatkan aktor dan aktris yang berbakat dibidang seni peran serta di dukung dengan lokasi yang menarik, dan skenario yang matang dalam setiap episode matang.

Drama Korea sering mengangkat tema menarik seperti tema psikologi, medis, politik dan dunia hukum. Drama Korea sering juga dalam perannya melibatkan aksi bela diri dari pemainnya seperti pertarungan bertarung

³⁷Kompasiana, “Perspektif mereka akan “Drama Korea””,
<https://www.kompasiana.com/adindakart/5c0914a912ae947ec3654c44/perspektif-mereka-akan-Drama-korea>, terakhir diakses pada 6 Desember 2018

pedang, perebutan tahta, militer, persaingan, pencarian bakat, perjodohan, dan sebagainya. Hal tersebut yang membuat penontonya dibuat penasaran saat menontonnya.

Di dalam serial drama mereka juga mempromosikan mulai dari baju, lagu, pariwisata, teknologi, kuliner, produk kecantikan, perhiasan dan produk yang lainnya yang direkam dalam selah - selah adegannya atau berbarengan dengan adengannya. Setiap Drama yang sukses di tayangkan sering diikuti dengan soundtrack lagu yang mendukung, model pakaian yang digunakan laris dicari oleh penggemar, tempat lokasi syuting yang ramai dikunjungi dan teknologi seperti handphone keluaran terbaru bahkan mobi keluaran terbaru mengalami peningkatan penjualan setelah di pakai di salah serial drama.³⁸

2) Dampak Drama Korea

Menikmati Drama Korea memberikan penontonya dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya drama Korea dapat dijadikan sebagai tontonan saat – saat merasa bosan, serta menambah wawasan mulai dari memahami bahasa Korea bahkan budaya di Korea. Sehingga penontonnnya dapat menambah kualitas pengetahuan.

Drama Korea juga menyimpan banyak dampak negatif seperti: membuat seseorang lupa waktu, malas melakukan aktifitas, lupa dalam beribadah, sering berkhayal, sosialisasi

³⁸ Ardia Velda, “Drama Korea dan Budaya Populer”, Jurnal Komunikasi, (Vol.2 No. 3, tahun 2014), Hal. 16

menjadi berkurang, halusinasi, dan mereka mengalami kecanduan menonton drama Korea.

Pecandu Drama Korea kebanyakan dari mereka adalah remaja. Mereka akan bersikap fanatik dan bisa histeris sendiri saat melihatnya.³⁹ Dampak dari psikologis yang dikarenakan karena perilaku kecanduan menonton drama Korea, yaitu:

- 1) Celebrity Worship Syndrome, yaitu suatu kondisi di mana seseorang menjadi terobsesi dengan aktor atau selebriti dan mereka menjadi tertarik pada kehidupan pribadi idola mereka. Dikutip jurnal penelitian Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, tingkat paling serius sindrom ini dimulai dari asumsi bahwa idola akan membantunya, menolongnya dari kesusahan, dan bahkan menganggap sang idola akan senang jika mereka masuk menjadi bagian dari keluarga atau mantan pacarnya. Bahkan mereka yang menderita sindrom ini tidak akan rela jika idolanya dihina atau diejek oleh orang lain.
- 2) Pembelian barang yang berlebihan, yaitu perilaku para penggemar yang biasanya membeli barang - barang yang berhubungan dengan idolanya dalam jumlah banyak. Perilaku kompulsif ini sangat sulit dikendalikan. Misalnya

³⁹ Etikasari Yulia, "Kontrol Diri Remaja Penggemar K-Pop (K-Popers); Studi pada Penggemar K-Pop di Yogyakarta",, hal: 40

membeli album, merchandise, aksesoris dan lainnya.

- 3) Delusi, yaitu keyakinan yang menganggap bahwa idola menyukai dirinya dan memiliki perasaan padanya.
- 4) Halusinasi berlebihan, penggemar yang mengalaminya biasanya percaya bahwa mereka merasa seperti melihat idola atau mendengar suaranya, atau mungkin mereka bisa meraba sang idola dalam imajinasinya.
- 5) Werther Effect adalah peniruan aksi bunuh diri seseorang yang dianggap penutan atau idola. mereka merasa tertekan karena idola mereka meninggalkan mereka dan mereka merasa bahwa mereka bisa merasakan rasa sakit yang dialami sang idola. Sehingga mereka ingin menunjukkan kesetiaannya kepada sang idola dengan cara melakukan aksi yang sama seperti idola mereka saat mereka mengalami permasalahan yang hampir sama dengan yang di alami oleh sang idola.⁴⁰

c. Kecanduan Drama Korea

1) Definisi kecanduan Drama Korea

Fenomena kecanduan melihat Drama Korea merupakan hal yang sudah tidak bisa di tutupi. Saat ini mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia juga bisa ikut menggilai Drama Korea. Kecanduan Drama Korea atau

⁴⁰ Asrizal, "5 Penyakit Psikologis yang Banyak Diderita Fans Artis KPop Garis Keras", diakses dari <https://www.idntimes.com> , pada tanggal oktober 2019, pukul 20.03 WIB

Drama Korea terjadi tanpa disadari oleh penderitanya. Apabila tahap kecanduan Drama Korea tergolong parah, maka Drama Korea ini bisa membuat mereka tidak produktif dalam belajar bahkan bekerja atau melakukan kegiatan sehari-hari

Tidak dapat di pungkiri bahwa Drama Korea memiliki berbagai macam cerita yang disajikan sebegitu baik dan sangat menarik. Hal tersebut membuat mereka tidak mampu mengendalikan dirinya untuk berhenti atau tidak menonton Drama Korea dalam sehari. Mereka bisa menghabiskan berjam-jam untuk melihat Drama Korea yang memiliki episode yang bisa dibilang cukup banyak hingga 16 episode atau lebih.

Menurut psikolog Amira Amir, kondisi seseorang ingin mengisi waktu luangnya dengan menonton hiburan adalah hal yang wajar karena hal tersebut merupakan kebutuhan bagi tiap manusia, hanya saja yang tidak wajar dan berbahaya jika hiburan tersebut membuat penontonya menjadi candu menonton terus menerus.⁴¹ Adita, Rosmawati, dan Yakub menjelaskan bahwa individu bisa di kategorikan mengalami kecanduan menonton Drama Korea jika memiliki perilaku sebagai berikut:

- a) Perilaku di dominasi dengan aktivitas menonton Drama Korea atau Drama Korea.

⁴¹ Khoiri Agniya, "bahaya candu Drama korea", CNN Hiburan, <https://www.cnnindonesia.com/>, 18 maret 2018

- b) Adanya peningkatan perilaku menonton Drama Korea untuk memperoleh rasa kepuasan tersendiri bagi penontonnya.
- c) Adanya penarikan pada diri sendiri dari interaksi sosial ketika seseorang tersebut menonton Drama Korea.
- d) Dalam satu hari mereka bisa menonton Drama Korea antara tiga atau lebih episode dalam Drama Korea tersebut tanpa berhenti dan dimana durasi dalam Drama Korea rata-rata memiliki waktu satu lebih setiap episodenya.⁴²

Sedangkan kecanduan menurut Soetjipto, merupakan suatu gangguan bersifat kronis dan pikiran, dorongan atau perilaku yang terjadi berulang-ulang untuk memuaskan diri pada aktivitas yang sama. Dari definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah salah satu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif pada penderitanya. Aktivitas tersebut merupakan hal yang digemari atau disenangi yang memiliki tujuan untuk memuaskan diri individu.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku kecanduan merupakan keadaan dimana seseorang bertindak atau bertingkah laku atas dasar akibat dari aktivitas kesenangannya terhadap

⁴² Nurismawan Ach Sudrajad., winingsih evi, “penerapan konseling individu strategi self management untuk mengurangi perilaku kecanduan menonton Drama korea pada peserta didik kelas x mia 7 sma negeri 2 lamongan”, *ejournal.unesa*. hal.297

suatu kegiatan yang menyenangkan. Adapun aspek dari perilaku kecanduan ini peneliti menggunakan aspek kecanduan yang terdapat dalam Drama Korea yang kemudian disesuaikan dengan penelitian ini. Griffiths menjelaskan aspek-aspek dari kecanduan Drama Korea yang cocok dengan permasalahan ini yaitu :

- a) Salience, yaitu adanya dominasi aktivitas dalam menonton Drama Korea pada pikiran dan tingkah laku seseorang.
- b) Mood Modification, yaitu individu mendapatkan rasa senang melalui aktivitas menonton Drama Korea tersebut.
- c) Conflict, yaitu adanya pertentangan yang muncul akibat menonton Drama Korea secara berlebihan yang muncul baik dari orang lain maupun diri sendiri.
- d) Tolerance, yaitu aktivitas menonton Drama Korea yang mengalami peningkatan dalam mendapat efek kepuasan setiap menontonnya.
- e) Withdrawal Symptoms, yaitu penarikan diri atau menghentikan menonton Drama Korea yang akan menimbulkan perasaan tidak senang
- f) Relapse, yaitu kecenderungan untuk melakukan pengulangan menonton Drama Korea yang secara berlebihan

yang menjadi lebih parah lagi meskipun setelah hilang dan dikontrol.⁴³

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Liese dan Bulck bahwa batas waktu optimal menonton adalah 6 episode. Jadi jika melebihi batas tersebut maka seseorang dapat dikatakan kecanduan menonton. Liese dan Bulck membagi kriteria kecanduan menonton menjadi tiga tingkatan yaitu:

- a) Kategori tinggi, yaitu jika seseorang menonton lebih dari 6 Episode dalam seharinya.
- b) Kategori sedang, yaitu jika seseorang menonton antara 5-6 Episode dalam seharinya.
- c) Kategori rendah, yaitu jika seseorang menonton antara 3-4 Episode dalam seharinya.⁴⁴

2) Ciri-ciri kecanduan Drama Korea

Adapun ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan Drama Korea diantaranya:

- a) Bisa semalaman menonton Drama Korea lebih dari 6 episode.

Seseorang yang kecanduan Drama Korea mereka akan memikirkan Drama yang mereka tonton tersebut dan penasaran kelanjutan dari Drama yang

⁴³ adita Wika bia, rosmawati, yakub elni, “ perilaku kecanduan menonton Drama korea dan hubungan sosial pada siswa smpn 13 pekanbaru”, JOM FKIP. Vol. 5 Edisi 1 Januari – Juni 2018. Hal. 5

⁴⁴ adita Wika bia, rosmawati, yakub elni, “ perilaku kecanduan menonton Drama korea dan hubungan sosial pada siswa smpn 13 pekanbaru”, JOM FKIP. Vol. 5 Edisi 1 Januari – Juni 2018. Hal. 5

mereka tonton sehingga membuat mereka menontonnya lagi hingga selesai.

b) Wallpaper HP

Status di whatsapp maupun media sosial berhubungan dengan pemain Drama Korea maupun cuplikan dari serial Drama tersebut. Mereka yang sudah berada di tahap kecanduan Drama Korea akan membuat wallpaper hp mereka foto dari idolanya seperti Song Joong Ki, Lee Min Ho, Ji Chang Wook hingga Jung Ii Woo. Mereka juga tidak segan membuat status whatsapp yang berhubungan dengan Drama Korea yang mereka tonton dengan caption yang bisa dibilang mengelikan bagi pembacanya.

c) Berhayal

Setelah menonton Drama Korea mereka akan membayangkan bahwa mereka ingin memiliki pacar setampan idola mereka dan alur hubungan yang disamakan dengan Drama yang mereka tonton. Hal tersebut bisa terjadi saat mereka akan pergi tidur dan hayalan seperti itu kemungkinan besar akan muncul.

d) Website menjadi surga tersembunyi

Dengan mudahnya mengakses internet dimana saja dengan bermodal kuota mereka sudah bisa mengakses website atau aplikasi yang menyediakan Drama Korea dengan gratis. Sehingga hal tersebut membuat mereka bahagia dan sering mengunjungi website tersebut.

- e) Sering mengganti kata-kata menggunakan bahasa Korea

Tidak jarang dari mereka yang sering berbicara menggunakan bahasa Korea seperti gomawo, saranghae, jinjayo, oppa, dan miane.

- f) Sering di anggap gila

Mereka yang menonton Drama Korea bisa di anggap gila oleh yang melihat mereka karena mereka sering tidak tersenyum sendiri, tertawa sendiri bahkan seketika menangis karena menonton Drama Korea tersebut.

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dari kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Perkembangan dari seorang remaja hampir sama dengan orang dewasa, tetapi yang membedakan adalah dari segi sifat, perilaku dan pemikiran mereka. Pada saat menginjak masa remaja sering mengalami kecemasan, pertentangan, perasaan tidak stabi, dan konflik pada diri sendiri. Maka dari itu mendefinisikan remaja kepada seseorang secara tepat tidaklah mudah karena banyak sudut pandang yang digunakan untuk mendefinisikannya.

Menurut pengamat seperti DeBrun yang mendefinisikan masa remaja sebagai masa perkembangan dari kanak - kanak hingga dewasa.⁴⁵ Pendapat Sri Rumini dan Siti Sundari mendeskripsikan masa remaja merupakan transisi

⁴⁵ khamim Putro zarkasih, “memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja”, Aplikasi: Jurnal Aplikasi (Vol. 17, No. 1, 2017), hal :25

dari masa kanak - kanak menuju dewasa yang berkembang dari berbagai aspek seperti perubahan penampian, tutur kata, cara berfikir dan sifat.⁴⁶ Sedangkan itu menurut Santrok, masa remaja dideskripsikan sebagai bentuk pertumbuhan dari kanak-kanak menuju dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional pada individu.⁴⁷ Dapat di tarik kesimpulan oleh peneliti bahwa masa remaja adalah masa perubahan dari anak-anak menuju ke dewasa, dimana mereka akan mengalami perubahan secara biologis, kognitif, sosial, dan emosional pada diri mereka.

Masa remaja masa perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal yang dimulai dari masa kanak – kanak usia 10 - 12 tahun dan masa remaja berakhir pada usia 20 hingga 21 tahun. Masa remaja mengalami perubahan dari fisik seperti bertambahnya berat badan, tinggi badan, dan adanya perubahan bentuk tubuh. Dimana perubahan ini akan terjadi berbeda-beda dari setiap orang.⁴⁸

WHO memberikan definisi mengenai masa remaja. Dalam definisinya disebutkan terdapat tiga kriteria pada remaja yaitu:

- 1) Remaja akan mengalami perkembangan dan kematangan seksual mereka.

⁴⁶ Rumini Sri dan Sundari Siti, Santrok, "Perkembangan Anak dan Remaja"(Rineka Cipta 2004), "Psikologi Remaja"(Jakarta: Erlangga2003), hal: 26

⁴⁷ Santrok, "Psikologi Remaja"(Jakarta: Erlangga, 2003), hal: 26

⁴⁸ Geldath Kethryn dan Geldath David, "Konseling Remaja"(Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2011), cetakan pertama,hal: 52

- 2) Remaja akan mengalami perkembangan secara psikologis dan pola pikir
- 3) Remaja akan mengalami masa peralihan dari sifatnya yang bergantung dan akan beralih lebih mandiri.⁴⁹

Batasan usia remaja pada remaja adalah umur 12 tahun dan berakhir umur 21 tahun. Masa remaja terbagi menjadi tiga bagian yaitu (1) masa remaja awal usia 12 tahun - 15 tahun. (2) masa remaja pertengahan usia 15 tahun -18 tahun. (3) masa remaja akhir usia 18tahun -21 tahun.

b. Ciri -Ciri Remaja

Masa remaja berada pada batas peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja sering mengalami diantaranya :

1) Kegelisahan

Kegelisahan adalah suatu dimana perasaan yang tidak tenang untuk mengendalikan dirinya. Kegelisahan sering terjadi di karenakan banyaknya keinginan yang tidak dapat terpenuhi. Mereka ingin mencari pengalaman baru yang sebelumnya mereka tidak bisa di lakukan. Mereka sering merasa belum mampu melakukan sesuatu untuk mengetahui semua hal yang terjadi di lingkungan luar zona mereka meskipun di sisi lain mereka ingin sekali keluar dari zona nyaman mereka. Mereka juga masi ragu untuk mencari pengalaman dan pengetahuan baru secara langsung di luar zona nyaman mereka. Pada akhirnya mereka akan diliputi perasaan

⁴⁹ Sarwono W Sarlito., Psikologi Remaja, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), hal:12

gelisah karena keinginan mereka yang tidak bisa di lakukan tersebut.

2) Pertentangan

Pertentangan terjadi pada seseorang yang berawal dari sesuatu topik yang menghasilkan perbedaan pendapat. Biasanya terjadi pada anak dan ayah ibunya. Pertentangan juga sering membuat keinginan untuk berpisah dari kedua orang tua. Keinginan untuk berpisah ini sering gagal karena masih membutuhkan rasa aman dari keluarga. Saat seseorang ingin melepaskan diri mereka merasa tidak sanggup jika tidak mendapat bantuan dari keluarga seperti faktor ekonomi.

3) Memiliki keinginan besar mencoba segala hal yang baru

Remaja pada dasarnya ingin mempelajari hal – hal, seperti laki – laki yang mencoba merokok seperti yang dilakukan orang dewasa dan perempuan yang mencoba berdandan atau memakai make up. Keinginan mencoba hal baru pada remaja dapat berakibat negatif apabila mereka menggunakan hal buruk seperti mencoba ganja atau narkoba. Jika mereka mencoba hal buruk tersebut akan mengakibatkan malapetaka bagi mereka. Hal tersebut bisa terjadi karena kesalahan dari lingkungan pertemanan maupun pergaulan.

4) Keinginan menjelajah di alam

Keinginan untuk mengeksplorasi dan melakukan kegiatan seperti ingin menjelajah alam. Keinginan ini memang tidak lah mudah namun dalam kegiatannya tidak selalu membuang tenaga dengan percuma.

Penyaluran tersebut juga dapat menghasilkan pengalaman baru seperti mendaki ke gunung dimana mereka akan menemukan pengalaman baru dan wawasan baru.

5) Berkhayal

Berkhayal adalah hal yang menyenangkan karena dengan berkhayal kita bisa memikirkan sesuatu yang menyenangkan tanpa di usik oleh orang lain. berkhayal tidak selalu memiliki efek negatif, karena dengan berkhayal dianggap sarana pelarian dari situasi dan suasana yang tidak menyenangkan. Dengan berkhayal mereka tidak akan mengeluarkan uang sepeserpun dan dapat menghasilkan kreatifitas atau ide baru.

6) Berkelompok

Dalam hal ini, sebagian besar remaja mencari jalan keluar dari permasalahan mereka dengan cara berbaur dan melakukan kegiatan secara bersama -sama. Keinginan berkelompok ini tumbuh karena memiliki kesamaan dan hal ini dianggap wajar bagi seseorang yang berada di masa remaja.⁵⁰

c. Karakter Remaja

Adapun karakter yang menandai masa remaja yaitu:

- 1) Perasaan emosi yang tinggi seperti perasaan labil, kepekaan emosional yang tinggi atau marah yang meledak-ledak dan lain-lain.
- 2) Sulit untuk bertukar pendapat dan cenderung memaksakan kehendak sendiri dan terkesan bersifat egois.

⁵⁰ D. Gunarsa Singgih dan Yulia ", Psikologi Remaja", (Jakarta: Libri, 2017), hal:67

- 3) Perlakuan dari keluarga yang sering berubah. Dimana anak di tuntut untuk menghilangkan sifat keanak – anaknya dan berfikir lebih dewasa namun disisi lain orang tua masih memperlakukan anak mereka seperti anak kecil. Hal tersebut membuat anak mengalami kepekaan emosional yang marah dengan cepat, mudah sedih, dan mudah merasa diperlakukan berbeda.
- 4) Kondisi lingkungan yang membingungkan membuat seseorang didorong untuk mencari identitas diri dan mencari idola seperti selebritis yang membuat remaja kagum akan prestasi dan menjadikan mereka sebagai panutan.⁵¹

Masa remaja juga terdapat potensi-potensi yang besar pada diri mereka. Potensi-potensi tersebut berupa potensi positif dan potensi negatif yang bisa membahayakan diri mereka sebagai remaja.

Adapun potensi positif di antaranya yaitu:

- 1) Kecerdasan lebih
- 2) Memiliki waktu luang yang banyak
- 3) Memiliki semangat yang besar
- 4) Memiliki energi fisik yang baik
- 5) Memiliki kecepatan dalam bergerak
- 6) Cukup baik dalam komunikasi
- 7) Memiliki keinginan besar untuk mencoba hal-hal baru.

Sedangkan untuk potensi negatif yang bisa merugikan remaja yaitu:

⁵¹ Sadarjoen Sawitri Supardi, “Pernak-pernik Hubungan Orangtua-Remaja: Anak Bertingkah Orangtua Mengekang”, (Jakarta: Buku Kompas, 2005), hal:74

- 1) Mudah terpancing emosi
- 2) Tidak sabar dalam proses
- 3) Mudah terpengaruh
- 4) Egois
- 5) Individualis
- 6) Kurang selektif saat melangkah.⁵²

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti berfungsi sebagai pembandingan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh peneliti lain. Berikut adalah penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

1. *Dampak tayangan Drama Korea my secret romance terhadap akhlakul karimah* (studi kasus: Jurusan komunikasi penyiaran angkatan 2015)

Oleh: Yustika Sari

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2018.

Persamaan: di dalam penelitian di atas, persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas yaitu sama-sama meneliti dampak dari Drama Korea.

Perbedaan: Perbedaan penelitian diatas dengan peneliti adalah dari penanganan masalah yang sedang dialami oleh konseli dan penelitian diatas hanya fokus pada satu Drama Korea. Penelitian ini menggunakan teknik *self management* dalam menangani masalah yang dihadapi klien dan tidak memfokuskan pada satu tayangan Drama Korea berjudul my secret romance.

⁵² Ma"mur Asmani Jamal, "Kiat Menagatasi Kenakalan Remaja di Sekolah",, hal: 69

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini menggunakan satu orang.

2. *Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan K-Pop Seorang Remaja di Desa Sidokerto, Sidoarjo.*

Oleh: Novandina Izzatillah Firdausi.

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2020

Persamaan: Persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah sama-sama menggunakan terapi behavioral untuk menangani masalah kecanduan pada klien.

Perbedaan: Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yaitu dari permasalahan konseli. Dalam penelitian diatas permasalahan dari konseli adalah kecanduan K-Pop, sedangkan dalam penelitian ini masalah klien adalah kecanduan pada Drama Korea.

3. *Studi kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan Drama Korea di prodi DIII keperawatan sutopo surabaya.*

Oleh: Gracea Zefany Gunawan

Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2020

Persamaan: penelitian ini sama-sama mengangkat permasalahan kecanduan terhadap Drama Korea

Perbedaan: penelitian di atas memfokuskan peneliti pada permasalahan gangguan pola tidur pada mahasiswa serta memberikan edukasi untuk menjaga pentingnya mengatur pola tidur yang benar. Sedangkan

penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan pada remaja yang mengalami kecanduan Drama Korea dengan penerapan teknik *self management*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara peneliti untuk mengumpulkan data penelitian dan membandingkan data tersebut dengan ukuran telah ditentukan.⁵³ Sedangkan pengertian penelitian adalah sarana pengembangan suatu ilmu pengetahuan melalui metode ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh data tertentu.⁵⁴ Penelitian ini berfokus pada masalah kecanduan drama Korea dengan penerapan *self management* dalam menanganinya. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya peneliti menggunakan pendekatan studi kasus agar dapat menemukan detail dari permasalahan yang diteliti.⁵⁵

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penguasaan pendekatan kualitatif dirasa oleh peneliti karena data-data yang di dapatkan berupa data berbentuk kata - kata atau tulisan dan tidak berbentuk angka. Serta untuk memahami permasalahan secara jelas, mendalam dan menyeluruh. Untuk jenis penelitian menggunakan studi kasus atau penelitian dari masalah. Studi kasus yaitu suatu metode yang memiliki tujuan dalam mempelajari atau menyelidiki permasalahan dari seseorang.⁵⁶ Atau dapat di artikan sebuah penelitian kualitatif dimana peneliti melakukan penggalan data secara mendalam dengan melibatkan berbagai sumber yang berkaitan dengan

⁵³ Suharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek", (Jakarta : Bina Aksara, 2002), hal: 127.

⁵⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung: Alfabet, 2010), hal. 02

⁵⁵ Tohirin, "Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling", (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), hal: 20.

⁵⁶ Sundarwan Danim, "Menjadi Peneliti Kualitatif", (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2002), hal: 55

penelitian.⁵⁷ Dapat ditarik kesimpulan jika penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam bentuk studi kasus. Karena tujuannya agar peneliti memahami lebih dalam permasalahan atau kejadian yang dialami oleh konseli dalam waktu tertentu.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang mengalami kecanduan akibat Drama Korea yang digemari oleh semua kalangan remaja umur 15 tahun yang menyukai Korea terutama Drama Korea. Dia bernama Maru (nama di samarkan). Maru menyukai Drama Korea dari kelas 1 SMP. Maru mengetahui Drama Korea dari kakaknya yang suka menonton Drama Korea dan Maru menjadi tertarik melihat Drama Korea yang beraneka gendre, lalu ketertarikan itu berlanjut hingga sekarang. Dalam satu hari maru menonton Drama Korea melalui web yang tersebar di telegram ataupun melalui aplikasi viu. Ia dapat menonton selama kurang lebih 5 hingga 7 jam. Lokasi dari penelitian ini berada di Desa Dungus, Sukodono, Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber data

Jenis data yang dipakai dalam penelitian ini berbentuk kata-kata atau deskripsi dari hasil wawancara dan observasi, sehingga data yang dihasilkan tidak berbentuk angka.

a. Jenis data dalam penelitian ini yaitu:

1) Data Primer

Data primer adalah data yang didapat langsung dari konseli yang dilakukan dengan wawancara, observasi, dan alat lainnya langsung diambil dari

⁵⁷ Herdiansyah Haris, “Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu – Ilmu sosial”, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 76

subyek sebagai informan yang dicari.⁵⁸ Dalam penelitian ini diperoleh deskripsi tentang latar belakang dan permasalahan dari konseli, perilaku dan dampak dari masalah yang dialami oleh konseli. Data primer dalam penelitian ini adalah segala informasi yang berhubungan dengan aplikasi teknik *self management* untuk menangani kecanduan Drama Korea pada remaja.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber untuk melengkapi data primer. Data sekunder diperoleh melalui significant other untuk melengkapi data primer.⁵⁹

b. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

- 1) Sumber data primer yaitu sumber data yang didapat langsung dari klien atau konseli. Sumber data tersebut di dapat dari hasil wawancara dengan klien atau konseli.
- 2) Sumber data sekunder yaitu sumber data pelengkap dari sumber data primer. Data sekunder di dapat dari orang di sekitar konseli atau narasumber.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti sebagai berikut:

1. Observasi

a. Pengertian observasi

Observasi adalah teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian melalui

⁵⁸ Saifudin anwar,” Metodologi Penelitian”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hal. 91

⁵⁹ Bungin Burhan, “Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif “(Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal: 128

pengelihatan.⁶⁰ Observasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran nyata dan detail mengenai permasalahan atau kejadian pada konseli. Observasi juga menjadi bahan pertanyaan saat wawancara. Yang digunakan dalam observasi melibatkan pengamatan dengan cara melihat secara langsung terhadap suatu objek, kondisi, situasi, dan perilaku pada konseli. Setelah melakukan observasi peneliti menulis catatan tentang gejala atau permasalahan yang ditelitinya.⁶¹

b. Kegunaan Observasi

Observasi mempunyai kegunaan untuk menafsirkan hasil temuan sementara dari permasalahan yang diamati oleh peneliti.⁶²

c. Sasaran Observasi

Sasara dari observasi pada penelitian ini adalah konseli, orang tua, saudara dan teman dari konseli. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi non partisipan yang dimana peneliti tidak ikutserta dalam proses kehidupan sehari-hari konseli. Namun, menjadi pengamat dari prosesnya.

2. Wawancara

a. Pengertian Wawancara

Wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan kepada

⁶⁰ winarni Endang widi, "Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif", (Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa, 2018), hal.80

⁶¹ Narbuka Cholid & Achmadi Abu, "Metodologi Penelitian", (Jakarta : Bumi Aksara, 1997), hal.70

⁶² Iryana & Kawasati Rizky, "Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif", hal:10

narasumber dengan mengajukan beberapa pertanyaan melalui media virtual atau tatap muka secara langsung.⁶³

b. Kegunaan Wawancara

Kegunaan wawancara adalah untuk mendapatkan informasi yang lengkap dan akurat dan menghindari kesalahan data atau informasi yang di diberikan oleh narasumber.⁶⁴

c. Sasaran Wawancara

Fokus wawancara ini ditujukan kepada konseli, orang tua, saudara dan teman dari konseli. Yang bertujuan mendapat informasi lebih dalam secara lengkap dan akurat. Contohnya seperti identitas, kondisi lingkungan, dan masalah internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur, yaitu dimana wawancara berjalan dengan bebas, dan peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara secara mendetail, namun digunakan berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Pertanyaan disesuaikan dengan keadaan dari narasumber dan pelaksanaan wawancara dilakukan seperti percakapan sehari-hari.

3. Dokumentasi

a. Pengertian Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengabadian peristiwa dalam bentuk tulisan misalnya catatan buku deary, tulisan sejarah kehidupan, cerita, dan biografi

⁶³ Mulyana Dedy, "Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya", (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2003), hal.180

⁶⁴ Iryana & Kawasati Rizky, "Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif", hlm. 4

seseorang. Untuk dokumentasi gambar contohnya, foto, video, sketsa, dan lain-lain.

b. Kegunaan dokumentasi

Dokumentasi yaitu sebagai bukti bahwa penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti.

E. Tahapan-Tahapan Penelitian

Tahap – tahap penelitian terdapat 3 tahapan yaitu:

a. Tahap pra lapangan

Tahap pra lapangan adalah tahapan peneliti melakukan pemantauan terlebih dahulu di lapangan. Pada tahap meliputi:

1) Menyusun rancangan penelitian

Yang diharuskan peneliti dalam tahap ini yaitu mengetahui permasalahan, memahami metode yang akan digunakan dan teknik penelitian apa yang akan dipakai. Untuk mempersiapkan rancangan penelitian, peneliti terlebih dahulu memahami permasalahan yang akan menjadi subyek dari penelitiannya. Pada rancangan penelitian, peneliti akan memahami pengaplikasian dari teknik *self management* dan faktor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami kecaduan drama Korea. Setelah rancangan sudah mulai tersusun, peneliti akan mencatat latar belakang permasalahan, rumusan dari masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data yang akan dibutuhkan peneliti saat melakukan penelitian.

2) Memilih lapangan penelitian

Peneliti di tahap ini sudah menentukan tempat yang akan menjadi tempat penelitiannya dan menyesuaikan dengan permasalahan yang diambil oleh peneliti. Sasaran lapangan penelitian ini berada di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo.

3) Mengurus perizinan

Peneliti tahap ini membuat ijin penelitian serta mencari tau siapa yang berwenang memberikan ijin untuk melakukan penelitian. Surat ijin untuk penelitian dibuat secara tertulis dan ditujukan kepada RT setempat di Desa Dungus, Sukodono Sidoarjo.

4) Meneliti dan menilai keadaan lapangan

Tahap ini merupakan tahap penyesuaian di lapangan. Peneliti akan mengenali kondisi di lapangan dan menyiapkan perlengkapan yang diperlukan saat melakukan penelitian di lapangan, kemudian peneliti akan mulai mengumpulkan data sementara yang peneliti tau saat berada di lapangan.

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang memberikan informasi mempelajari situasi dan kondisi penelitian. Penggunaannya ditujukan bagi peneliti agar penelitian dapat diselesaikan dengan cepat. Dalam hal ini, informan adalah orang - orang yang berhubungan dengan konseli yaitu keluarga, kerabat dan teman terdekat konseli.

6) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Untuk melakukan penelitian yang perlu di persiapkan seperti alat tulis untuk mencatat, buku untuk menyimpan data, alat rekaman, perijinan, dan yang berkaitan dengan penelitian digunakan untuk memperoleh data di lapangan.

7) Persoalan etika penelitian

Untuk memperoleh data penelitian yang sesuai dengan apa yang di inginkan peneliti, peneliti berusaha untuk beradaptasi dengan konseli dan keluarga konseli, sehingga tercipta etika penelitian yang baik.

b. Tahap persiapan lapangan

Tahap persiapan di lapangan dilakukan untuk memahami latar penelitian yang akan dilakukan, serta peneliti mempersiapkan fisik dan mental untuk melakukan penelitian.⁶⁵ Tahap ini peneliti perlu memahami situasi dan kondisi tempat yang akan dipakai untuk penelitian. Serta peneliti berusaha menyesuaikan dirinya seperti penampilan, cara berperilaku dan menghargai serta menghormati adat istiadat ditempat penelitian tersebut. Saat berada di tempat penelitian, peneliti mencoba menjalin hubungan yang baik dengan orang sekitar dari konseli untuk memudahkan mengumpulkan data.

Peneliti saat melakukan penggalian data yang dilakukan adalah mencari data mulai dari lokasi penelitian, tentang masalah konseli yang didapat dari konseli sendiri dan orang terdekat konseli yang dilakukan dengan wawancara serta observasi dengan waktu yang sudah ditentukan sampai ditemukannya faktor dan gejala yang menyebabkan permasalahan itu muncul pada diri konseli.

c. Tahap memasuki lapangan

Peneliti dari tahap ini memulai dengan melakukan pendekatan dan menggunakan orang terdekat dari konseli atau significant other melalui sesi wawancara. Setelah peneliti mendapatkan mereka peneliti mempersiapkan data dengan mendeskripsikannya serta mempersiapkan teknik yang akan digunakan saat menangani permasalahan tersebut. Dalam penelitian ini peneliti mengaplikasikan teknik *self management* untuk menangani kecanduan drama Korea pada remaja.

F. Teknik Analisis Data

⁶⁵ Moelong Lexy J., "Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi Revisi , (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal: 136,

Analisis data merupakan suatu proses pencarian data yang diperoleh melalui mengumpulkan, menyajikan, menggambarkan, menyusun, kemudian memilih data yang penting serta menarik kesimpulan untuk diipahami oleh peneliti secara mudah.⁶⁶ Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif merupakan suatu upaya dengan mengorganisasikan data, memilih-milih data serta menjadikan satu yang dapat di kelola, mencari dan menemukan pola penelitian, dan menemukan sesuatu yang penting untuk bisa dipelajari serta menjadikan pembelajaran bagi orang lain.⁶⁷

Peneliti dalam penelitian ini mengumpulkan data dengan mencatatnya terlebih dahulu. Kemudian peneliti memilih data dan menentukan data mana yang penting dan mana data tidak relevan. Kemudian dideskripsikan kembali data yang sudah diolah. Selanjutnya, peneliti memahami lebih detail yang akan disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

Saat data terkumpul selanjutnya adalah menganalisis data. Penelitian ini menggunakan teknik analisis berupa analisis deskriptif komparatif. Analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan proses konseling dengan teknik *self management* dalam menangani kecanduan drama Korea pada remaja
- b. Mendeskripsikan hasil konseling dengan teknik *self management* dalam menangani kecanduan Drama Korea pada remaja

G. Teknik Keabsahan Data

⁶⁶ Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.244

⁶⁷ Moleong Lexy, J., "Metodelogi Penelitian Kualitatif", (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 284

Keabsahan data yang dapat digunakan dalam penelitian, antara lain:

1) Keabsahan Internal

Konsep yang mengarah pada seberapa jauh kesimpulan dari hasil penelitian yang menggambarkan keadaan sebenarnya.

2) Keabsahan Eksternal

Mengacu pada seberapa jauh hasil penelitian dapat disimpulkan secara umum pada kasus atau masalah lain.

3) Keabsahan Konstruktif

Keabsahan atau validitas ini dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang benar, misalnya melalui proses triangulasi. Triangulasi adalah pemeriksaan dari keabsahan data yang menggunakan sesuatu selain menggunakan data tersebut menggunakan data yang lain tujuannya untuk menjadi perbeda pada data itu. Triangulasi ini digunakan dengan cara membandingkan data hasil data wawancara dan observasi

4) Reabilitas

Reabilitas adalah kemampuan seberapa jauh penelitian ini mendapatkan hasil yang sama dengan menggunakan penelitian yang sama jika permasalahan yang sama dijalankan kembali.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan oleh konselor berada di Desa Dungus, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Desa Dungus merupakan salah satu desa yang ada di Kec. Sukodono. Sukodono adalah desa di wilayah kecamatan Sukodono, kab. Sidoarjo, Jawa Timur.

Sukodono sendiri berasal dari kata Suko, yang artinya suka, Dono, yang artinya memberi, jadi sukodono memiliki arti suka memberi. Nama Sukodono mendapat persetujuan dari semua warganya. Menurut warga nama ini cocok dengan semangat warga yang suka bergotong-royong dan memberi pertolongan bantuan dengan ikhlas, dan telah menjadikan wilayah yang awalnya hutan belantara menjadi wilayah yang layak di huni hingga sekarang. Desa ini memiliki 3 dusun yang meliputi sdn. Sawo, dsn. Sukodono, dan dsn. Dungus. Hal yang terkenal dari desa dungus sendiri adalah simpang enam Dungus. Simpang enam Dungus sendiri menghubungkan antara wilayah Sidoarjo dengan kota Surabaya. Tidak hanya itu dungus sendiri memiliki masjid yang sangat indah dan mega yaitu masjid jami' An-Nur.

Nama Dungus sendiri artinya berkedudukan. Nama ini sangat cocok di berikan pada wilayah yang dulunya adalah hutan karena warganya memang menemukan halaman baru untuk kehidupannya yang nantinya akan menjadi wilayah yang berkedudukan. Karena daerahnya yang bagus, semakin banyak orang yang singgah dan akhirnya ingin bermukim dan menetap di wilayah ini. Setelah cukup banyak orang

yang menempati wilayah itu akhirnya mereka bekerja sama untuk memperluas dan memperbaiki tatanan wilayah tersebut. Dengan kerjasama yang baik dan sikap tolong menolong antar warga, akhirnya wilayah dungus warganya semakin hari semakin bertambah.

Desa Dungus juga memiliki kuliner legendarisnya. Kuliner legendaris dari dungus sendiri memiliki cita rasa yang benar-benar khas dan berbeda dari tempat yang lain. Kuliner legendarisnya yaitu ayam panggang Dungus atau biasanya di singkat dengan WAPD. Ayam panggang Dungus merupakan salah satu kuliner legendaris di Sidoarjo, mereka sudah buka sejak tahun 1984 di jalan raya Dungus no. 2 -5 Sukodono. Dengan tempatnya tidak berada di tengah kota melainkan berada di pinggiran kota tidak membuat pembelinya sedikit melainkan makin banyak dan banyak yang sudah berlangganan membeli ayam panggang ini. Namun akses menuju ke WAPD tidak begitu jauh dari kota hanya membutuhkan kurang lebih 30 menit. Meskipun sudah berdiri lebih dari 35 tahun, kelezatan ayam panggang di sini masi sama dan konsisten. WAPD sendiri sudah memiliki 2 cabang yang berada di by pass juanda dan di kawasan klosepuluh.

Sebagian besar penduduk di desa ini bermata pencarian sebagai pekerja swasta dan beberapa bekerja sebagai pedagang dan petani. Saat ini Desa sukodono terletak di Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo dengan luas wilayah 215.187 Ha, memiliki 7 Rukun Warga (RW) Dan 28 Rukun Tetangga (RT).

Penelitian ini dilaksanakan di rumah konseli. Dipilihnya lokasi penelitian ini karena konseli yang ditangani masi remaja dan dalam prosesnya konseli sendiri yang meminta pelaksanaannya berada dirumahnya. Konseli mengalami permasalahan yaitu

kecanduan melihat Drama Korea. Sehingga konseli membutuhkan pengarahan dari konselor terhadap permasalahan yang dialaminya.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang sangat penting bagi konseli. Konselor berusaha menerima kliennya dengan apa adanya dan tidak membedakan – bedakan setiap kliennya. Konselor termasuk orang yang memiliki keahlian dalam bidang pelayanan bimbingan dan konseling dengan status tenaga profesional dalam pelayanan sosial di masyarakat.

Konselor merupakan mahasiswa di semester akhir dengan program yang diambil yaitu studi Bimbingan dan Konseling Islam yang saat ini sedang menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir perkuliahannya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konselor merupakan orang yang membantu konseli dalam proses bimbingan konseling untuk menyelesaikan permasalahannya. Konselor dalam penelitian ini adalah:

Nama	: Fitria Fadillahwati
Nim	: B73218088
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Universitas	: UIN Sunan Ampel Surabaya
Jenis Kelamin	: Perempuan
TTL	: Sidoarjo, 21 Januari 2000
Usia	: 21
Agama	: Islam
Pendidikan	: Mahasiswa
Riwayat Pendidikan	:
a. TK	: TK Muslimat Panjunan, Sukodono, Sidoarjo.

- b. SD/MI : MI Tarbiyatu Islamiyah Panjunan, Sukodono, Sidoarjo.
- c. SMP/MTS : SMPN 2 Sukodono, Sidoarjo.
- d. SMA/SMK : SMA Wachid Hasyim 2 Taman, Sidoarjo.

Dalam penelitian ini, obyek peneliti merupakan remaja yang mengalami kecanduan Drama Korea di Desa Dungus, Sukodono, Sidoarjo. Awal permasalahan yang dialami konseli yaitu konseli mengetahui Drama Korea dari kakaknya. Seiring berjalannya waktu konseli mulai tertarik untuk melihat Drama Korea tersebut.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seseorang yang membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalahnya. Konseli sendiri adalah remaja yang mengalami kecanduan Drama Korea di Desa Dungus, Kec. Sukodono, Kab. Sidoarjo. Adapun biodata konseli, sebagai berikut

- a. Data Diri Konseli
 - Nama : Maru (nama disamarkan)
 - TTL : 16 september 2006
 - Usia : 15 tahun
 - Jenis Kelamin : Perempuan
 - Agama : Islam
 - Pendidikan Formal :
 - 1) TK : TK Rumah Alam Matahari
 - 2) SD : MI Attaqwa
 - 3) SMP : SMP Islam Sidoarjo
 - Nama Ibu : Lisa (Nama disamarkan)
 - Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
 - Nama Ayah : Rama (Nama disamarkan)
 - Pekerjaan Ayah : Swasta

Jumlah Saudara : 2.⁶⁸

b. Latar Belakang Konseli

Maru lahir dari keluarga yang bisa dikatakan berkecukupan. Maru adalah anak kedua dari dua bersaudara, ia memiliki kakak perempuan yang sedang menempuh kuliah di salah satu universitas negeri di Surabaya. Ayahnya bekerja di salah satu pabrik swasta di daerah Sidoarjo. Sedangkan ibu dari Maru adalah ibu rumah tangga. Keluarga Maru adalah keluarga yang harmonis dan merupakan keluarga yang ramah kepada lingkungan rumahnya. Ibu dari Maru adalah wanita sabar dan pengertian kepada anaknya, tidak hanya itu ibu Maru sangat pintar dalam membuat baju, sedangkan ayah dari Maru adalah ayah yang baik dan penyayang. Maru memiliki hubungan yang baik dengan kakaknya, meskipun terkadang Maru sering jahil, usil, dan terkadang bertengkar dengan kakaknya, namun itu tidak menghilangkan rasa sayang dan keharmonisan dari keluarganya. Hal tersebut di lihat dari kebersamaan ketika berkumpul bersama, baik ketika acara keluarga maupun acara yang berada di sekitar rumahnya.⁶⁹

c. Latar belakang pendidikan

Maru saat ini sedang duduk di bangku 3 SMP di SMP Islam di Sidoarjo. Maru merupakan anak yang cerdas. Latar belakang keluarga Maru yang sangat menjunjung tinggi suatu pendidikan tinggi, terutama keinginan orang tua Maru yang ingin anak-anaknya bisa memiliki pendidikan yang

⁶⁸ Hasil wawancara Maru di rumahnya Dungus Sukodono Sidoarjo, pada tanggal 15 Oktober 2021

⁶⁹ Hasil wawancara Maru di rumahnya Dungus Sukodono Sidoarjo, pada tanggal 15 Oktober 2021

bagus dan tinggi meskipun orang tua maru memiliki pendidikan yang tidak tinggi namun itu tidak membuat mereka menyerah agar kehidupan dari anak-anaknya lebih baik dari mereka. Terlihat dari kakak maru yang saat ini sedang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan di salah satu universitas negeri yang berada di surabaya dan sedang ada di semester akhir.

d. Latar belakang agama

Dalam hal agama maru merupakan anak yang paham dan mengerti akan agama. Terlihat dari cara didikan orang tuanya yang saat maru masi duduk dibangku TK maru bersekolah di sekolah yang khusus untuk sekolah Islam. Tidak hanya itu saat maru duduk di bangku SD maru bersekolah di MI Attaqwa dimana sekolah tersebut juga mengedepankan dalam agamanya. Kakak dari maru sendiri juga bersekolah di sekolah yang mengedepankan agama Islam dari TK hingga SMA Islam dan saat ini sedang menempuh kuliah di universitas negeri yang ada di surabaya. Sudah menjadi kebiasaan dikeluarga maru setiap anak yang mamsuki jejang pendidikan harus melanjutkan sekolah yang berbasis agama Islam.

e. Kepribadian Konseli

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh konselor, konseli merupakan individu yang pemalu dan ramah kepada semua orang. Terkadang ia tidak berani untuk berkenalan dengan orang baru atau kurang berani dalam memulai pembicaraan. Ketika berada dirumah konseli jarang keluar rumah atau bermain dengan teman-teman dekat rumahnya. Ia lebih asik berada di dalam rumah dan menonton Drama Korea selama seharian di dalam kamarnya. Tidak jarang juga konseli berbicara dengan dengan

orangtuanya karena sibuk dengan pekerjaannya. Saat menonton Drama Korea yang membuat konseli penasaran, ia bisa melihat Drama Korea itu seharian penuh di dalam kamarnya. Ditambah lagi saat sekolahnya dilakukan daring ia sering tidur larut malam karena menonton Drama Korea tersebut. Tidak hanya itu, saat ada barang-barang yang ia suka di salah satu Drama Korea tersebut ia akan nemabung agar bisa membeli barang-barang tersebut.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Latar belakang masalah yang di alami oleh maru adalah ia sering menonton Drama Korea secara terus - menerus. Maru menonton Drama Korea bisa seharian penuh dengan durasi satu episode 1 jam. Pada awalnya maru mengetahui Drama Korea dari kakaknya yang pada saat itu sedang menonton Drama Korea di kamar. Maru termasuk remaja yang suka sekali dengan kpop, baik dari boyband, girlband, bahkan Drama Korea sekalipun.

Maru termasuk remaja yang suka dengan Korean wave atau halyu dan bahkan ia juga mengoleksi barang-barang kpop. Tak jarang maru juga banyak memiliki teman-teman yang suka dengan kpop dan suka menonton Drama Korea terutama saat Drama itu sedang booming.

Berawal dari melihat kakaknya yang menonton Drama Korea dan maru penasaran untuk menontonnya sendiri melalui web yang di akses secara gratis dan mudah untuk di akses akhirnya maru menjadi terbiasa untuk menonton Drama Korea. Disaat pandemi covid 19 terjadi di indonesia dan semua kegiatan diluar di hentikan terutama sekolah membuat maru menjadi sering bahkan setiap hari menonton Drama Korea

hingga lupa waktu. Di saat pandemi maru menghabiskan waktunya dirumah dan menggunakan handphone dan leptopnya untuk melihat Drama Korea dan melihat idolanya yaitu NCT. Di dalam leptop dan handphonenya maru mengumpulkan banyak Drama yang akan di tonton setiap harinya. Seperti Drama komedi, horor, romantis dan banyak lagi. Maru sering menghabiskan waktunya di dalam kamar hingga melupakan banyak hal terutama telat sholat. Terkadang saat kuota internetnya habis maru meminta uang kepada orangtuanya untuk membeli kuota internet yang hanya bisa bertahan untuk beberapa minggu dengan kisaran pembelian kuota yang cukup besar. Tidak jarang jika maru bahkan sampai meminjam kuota dari kakaknya bahkan orang tuanya untuk hotspot di hanphone nya yang akan ia gunakan untuk mendownload Drama yang sedang booming pada saat itu.⁷⁰

Kakak dari maru sering memarahi maru karena ia sering kali lupa waktu saat menonton Drama Korea bahkan maru juga sering berimajinasi jika memiliki pasangan ia ingin memiliki pasangan seperti di Drama yang ia tonton, tidak hanya itu saja ia juga sering mengadopsi kosa kata bahasa Korea dalam kehidupan sehari-hari. Kata-kata yang sering digunakan yaitu kamsahamnida yang artinya terima kasih dalam untuk mengucapkan terima kasih kepada orang yang lebih tua, gomawo yang artinya terima kasih yang digunakan untuk seumuran, miane yang artinya maaf dan masih banyak lagi. Maru juga sering berpenampilan dengan gaya Korean style. Maru juga sering membeli beberapa barang yang berbau Korea, tidak hanya itu ia juga

⁷⁰ Hasil wawancara maru, tanggal 13 november 2021, pukul 10.00 WIB di rumah Maru.

membeli beberapa barang yang berhubungan dengan idolanya NCT. Maru membeli barang-barang itu dengan uang yang diberi oleh orang tuanya dan jika ia tidak di beri ia akan menangis dan tidak mau menuruti perkataan orang tuanya dan lebih memilih diam.⁷¹

Dari kebiasaanya menonton Drama Korea inilah maru sering tidak dapat mengontrol kegiatannya sehari hari. Adaikan maru dapat membedakan mana kewajiban yang harus di utamakan dan di prioritaskan, maka maru dapar lebih bisa memikirkan kemana ia akan melangkah setelah lulus dari bangku SMP dan serta dapat lebih berfikir secara jernih dan hemat

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling dengan Teknik *Self management* untuk Mengurangi Kecanduan Drama Korea pada Remaja

Sesuai dengan jenis metode yang dipilih peneliti yaitu metode penelitian kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Hasil penelitian yang akan disampaikan di penelitian ini berupa data deskriptif yang didapat dari hasil digambarkan data wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan. Data yang peneliti peroleh akan di deskripsikan dengan fokus penelitian dengan permasalahan pada kecanduan drama Korea pada konseli yang menginjak masa remaja yang perlu diganti dengan menggunakan aplikasi teknik *self management*.

Proses aplikasi teknik *self management* dalam menangani kecanduan Drama Korea pada remaja di Desa Dungus, Sukodono, Sidoarjo yang dilakukan sesuai dengan program oleh konselor dan narasumber. Konselor berbincang terlebih terdahulu dengan orang-

⁷¹ Hasil wawancara kakak maru tanggal 15 november 2021 pukul 09.30 WIB di kafe

orang terdekat konseli mengenai waktu, tempat, dan kondisi untuk melakukan sesi bimbingan konseling.

Setelah berbincang tentang penyesuaian waktu, dan tempat dengan konseli. Selanjutnya yang dilakukan yaitu proses bimbingan konseling. Langkah-langkah konselor dalam proses konseling berlangsung:

a. Identifikasi masalah

Tahap identifikasi masalah dimana konselor di tahapan ini mengetahui kasus atau permasalahan dan gejala yang ditampakkan oleh konseli. Tahap ini digunakan untuk mengumpulkan dan menggali data tentang konseli melalui orang terdekat konseli tentang permasalahan konseli. Orang terdekat seperti orang tua konseli, saudara konseli dan teman dekat konseli. Setelah data terkumpul dari informan tersebut, maka konseli dapat mengetahui bahwa penyebab masalah yang dialami oleh konseli adalah keingintahuan lebih karena berawal dari melihat kakaknya menonton Drama Korea yang mengasikan serta teman-temannya yang suka Drama Korea dan kpop.

Identifikasi masalah ini dapat dilihat dari sikap yang ditampilkan oleh konseli. Sebelum melakukan tahapan ini, konselor melakukan pertemuan pertama yang bertujuan untuk menciptakan kedekatan dengan konseli dan agar tercipta kondisi yang nyaman, tenang dan tidak merasa canggung. Ketika kondisi yang diinginkan telah tercipta, konseli akan merasa leluasa dan percaya dalam menyampaikan permasalahan yang ia alami. Pada tahap ini peneliti sebagai konselor menggali data sebanyak – banyaknya. Konselor melakukan pengalian data dengan sesi wawancara dan observasi dengan keluarga, kakak konseli dan

teman terdekat dari konseli. Adapun data yang dapat di jelaskan dari hasil yang di dapat peneliti terhadap berbagai narasumber, antara lain:

1) Data bersumber dari konseli

Konselor mengajukan beberapa pertanyaan selama proses konseling mengenai hasil observasi Maru apakah konseli benar-benar kecanduan menonton drama Korea. Ketika konselor mengajukan pertanyaan seperti itu, terlihat ekspresi Maru terlihat tersenyum dan menjawab dengan bersemangat jika maru memang suka melihat drama Korea sambil tersenyum malu.⁷²

Menurut maru menonton Drama Korea bagi dia adalah seperti menonton tv namun bedanya Drama Korea lebih menyenangkan dan banyak sekali pilihannya. Seperti yang di ungkapkan oleh konseli “ *lihat Drama Korea itu menyenangkan banyak sekali pilihannya dan tidak berteleh-teleh seperti di tv indonesia yang endingnya hingga ribuan episode*”

2) Data yang bersumber dari keluarga konseli

Maru termasuk anak yang penurut terhadap orang tuanya. Ia juga merupakan anak yang sering di rumah bahkan lebih suka di rumah dari pada main keluar. Dalam pandangan keluarganya maru merupakan anak yang jika ingin main bersama temannya maru harus meminta izin seminggu sebelum ia akan main dengan temannya.

Menurut keterangan dari sang kakak, maru adalah anak yang suka menonton Drama Korea tetapi maru bukan tipikal anak yang

⁷² Hasil observasi pada tanggal 20 november 2021

melihat Drama Korea sudah berakhir saja terkadang maru juga melihat Drama Korea yang sedang on going jika itu membuatnya tertarik. Jadi, maru bisa seharian penuh dan bisa menghabiskan episode yang belum dia lihat hingga akhir. Ibu dari maru selalu marah-marah jika maru belum sholat padahal jam sholat akan habis. Tidak hanya itu terkadang ibunya marah-marah karena maru yang bisa seharian penuh di kamar sambil menonton Drama Korea di hanphone atau di leptopnya. Menurut kakaknya maru juga terkadang membeli merchandise Korea yang ia suka seperti membeli barang-barang yang sama dengan Drama Korea yang ia tonton atau idolanya. *“Maru itu anaknya suka membeli barang-barang yang berhubungan dengan Korea-Korea atau terkadang ada barang di suatu Drama yang bagus dan maru akan mencari di shopee atau tokopedia untuk membeli barang itu, kadang juga membeli foto-foto idolanya. Yang ditakutkan adalah maru terlalu berlebihan hingga membuatnya boros dan menghabiskan uangnya untuk membeli hal seperti itu. Orang tua juga tidak tega saat anaknya meminta sesuatu jika mereka punya uang kenapa tidak di turutin. Terkadang juga anaknya pengen meniru gaya-gaya keKorea-Korean seperti ingin berpakaian seperti di salah satu Drama terus ingin makan-makannan yang ada di Drama Korea seperti toppoki, ramen kayak gitu mbak. Namanya juga anak ya mbak pasti ada khawatirnya anaknya ketergantungan atau kecanduan melihat Drama Korea apalagi*

banyak Drama Korea yang bisa dibilang maru belom boleh melihatnya karena masi kecil dan untuk membeli barang-barang seperti itupun menurut saya sangat tidak bermanfaat tetapi kasian juga tidak dibelikan. Menurut Ibunya “maru itu kalau sudah menonton Drama Korea itu anaknya sering lupa sholat lupa waktu dan terkadang tidak mau membantu bersih-bersih rumah, tidak hanya itu terkadang juga sulit sekali untuk di suru belajar padahal sudah kelas 3 SMP dan jika di tanya mau lanjut kemana setelah ini SMK apa SMA itu anaknya masi bingung, tapi ya gitu mbak anaknya gak mau tanya-tanya atau cari info tentang kelanjutan sekolahnya. Saya takutnya diakhirnya malah anaknya gopo sendiri dan bingung mau ambil SMK apa SMA”

3) Data yang bersumber dari teman terdekat konseli

Maru merupakan anak yang ramah, baik, dan mudah untuk bergaul dengan siapapun. Maru tidak hanya menyukai Drama Korea saja melainkan kpop termasuk NCT. Maru juga sering memberikan info atau bertukar informasi tentang Drama Korea yang bagus bersama teman-temannya. Menurut teman-temannya maru adalah anak yang update tentang Drama Korea. “ *maru kalau sudah ngobrol Korea pasti tidak berhenti terkadang juga maru memberitau Drama Korea apa yang bagus dan gokil, dia sampai perna maraton seharian penuh demi melihat Drama Korea itu mbak. Maru juga perna berhayal jika ingin seperti Drama yang ia*

tonton kayak bertemu sang idola gitu mbak kadang juga jika habis lihat film horor gitu jadi porno sendiri “

Teman dari maru juga mengatakan bahwa jika dirumah maru akan betah seharian penuh di dalam kamarnya. Jarang terlihat keluar rumah apalagi saat pandemi maru menghabiskan waktunya untuk melihat Drama Korea hingga ibunya marah-marah. Maru juga sering menghabiskan uang untuk membeli barang-barang berbau Korea dan sering menghabiskan uangnya untuk membeli kuota internet.⁷³

4) Kesimpulan Dari Hasil Wawancara

Menurut uraian masalah di atas, hasil data dan informasi yang di dapat berasal arberbagai sumber data konseli. Sehingga konselor dapat mengetahui hal - hal yang membuat konseli mengalami kecanduan menonton Drama Korea dan gejala apa saja yang terkait dari permasalahan tersebut. Dalam hal ini konselor dapat menentukan langkah selanjutnya untuk mengurangi perilaku kecanduan drama Korea menggunakan teknik *self management*. Berikut adalah kesimpulan identifikasi masalah, yaitu:

a) Penyebab konseli kecanduan Drama Korea:

1) Keingintahuan akibat melihat kakaknya menonton Drama Korea

⁷³ Hasil wawancara teman maru

- 2) Pergaulan dengan teman-teman yang suka kpop dan suka menonton Drama Korea
- 3) Orang tua yang selalu memanjakannya
- 4) Konseli tidak mampu mengontrol dirinya dalam mengatur waktu dalam kegiatan sehari-harinya yang di habiskan untuk hanya melihat Drama Korea.

b) Gejala yang tampak pada konseli

- 1) Sering melihat situs Drama Korea secara online
- 2) Sering lupa waktu
- 3) boros
- 4) berekspetasi tinggi .

b. Diagnosis

Setelah konselor melakukan identifikasi masalah terhadap konseli sebanyak 3 kali pertemuan, langkah selanjutnya adalah diagnosis. Diagnonis dilakukan konselor untuk menentukan faktor – faktor dibalik permasalahan yang diderita oleh konseli. Dari hasil identifikasi masalah yang diperoleh konselor dengan dengan mencari data melalui orang terdekat konseli, dapat konselor simpulkan bahwa gejala-gejala kecanduan Drama Korea pada konseli sebagai berikut: sering melihat situs Drama Korea setiap hari, sering lupa waktu, sering boros dan berekspetasi tinggi.

Perilaku kecanduan Drama Korea yang terjadi pada konseli ini bukan terjadi begitu saja, namun memiliki penyebab yaitu keingintahuan yang berlebihan serta keinginan untuk mengikuti kesenangan dan kenikmatan dalam melihat Drama Korea itu sendiri. Konseli juga sering mengalami

kurang bisa mengontrol diri, sehingga konseli sering lupa waktu dan mengakibatkan dampak negatif lainnya pada dirinya.

c. Prognosa

Setelah konselor menentukan masalah yang dialami konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa. Prognosa itu sendiri merupakan langkah untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan diberikan untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini konselor menentukan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli, sehingga proses konseling berjalan dengan optimal dan lancar.

Berdasarkan data dan kesimpulan yang dapat di ambil dari identifikasi masalah dan diagnosa, konselor menetapkan bahwa kecanduan Drama Korea yang di alami konseli untuk memuaskan rasa keingintahuan saat kakaknya menonton Drama Korea serta teman-teman dari konseli yang rata-rata anak kpop serta pencinta Drama Korea sehingga konseli tidak bisa mengontrol kesenangannya dalam melihat Drama Korea yang mengakibatkan konseli kecanduan dan terkadang membuat konseli lupa waktu dan kewajibanya. Dalam hal ini konselor mengaplikasikan teknik *self management* sebagai pengontrol keinginan konseli dalam hal melihat Drama Korea dan untuk menyadarkan konseli tentang pentingnya untuk melakukan hal yang bermanfaat dan dapat memanagement diri untuk menjadi lebih baik serta dapat berfikir positif dari pada berhayal yang tidak-tidak.

d. Treatmen atau terapi

Setelah konselor menentukan terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli, langkah selanjutnya pelaksanaan bantuan yang telah ditentukan pada saat prognosis. Treatmen atau terapi ini merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk mengatasi permasalahan yang di alami konseli. Dalam hal ini konselor menggunakan teknik *self management* sebagai aplikasi treatmennya kepada konseli. Terapi ini penting dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu permasalahan konselinya. Aplikasi teknik *self management* ini dilakukan selama 3x pertemuan ditempat yang telah konselor dan konseli setuju.

Alasan konselor memilih teknik *self management* untuk pengaplikasian pada permasalahan yang di alami konseli karena teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku pada konseli serta dalam pengaplikasian teknik *self management* bisa mengatur diri seseorang dalam menciptakan kepribadian yang lebih baik dari sebelumnya. Treatmen ini diberikan kepada konseli. Berikut ini merupakan penjelasan:

1) Tahap awal

a) Pemberian teknik *self management*(reinforcement positif dan menetapkan kontrak diri)

Dalam tahap ini, konselor menerapkan dua tahapan dalam teknik *self management* yaitu penguatan positif dan kontrak diri. Penguatan positif adalah pemberian penguatan positif atas perilaku

yang diinginkan oleh konselor, dimana dalam masalah yang dihadapi konseli. Konselor memberikan penguatan positif berupa tips melihat realita saat menonton drama Korea, bahwa tidak semua drama Korea bisa ditonton oleh konseli dengan berbagai cerita yang menarik dan selalu memotivasi konseli. Setiap konseli berhasil melakukan perubahan tingkah lakunya yang baru konselor akan memberikan hadiah kepada konseli berupa pujian agar selalu memotivasi konseli untuk bisa mengatasi permasalahannya. Konseli juga dapat meyakinkan perilaku yang baru tersebut akan membuat konseli lebih baik dan memberikan hadiah dalam bentuk barang seperti buku atau makanan untuk diri mereka sendiri ketika mereka dapat melakukan perubahan ini.

Bentuk tahapan kedua yaitu kontrak diri atau perjanjian dengan diri sendiri dimana konseli melakukan kontrak perilaku sambil mengamati dampak dan tujuan yang diinginkan konseli. Disini konselor lebih menekankan pada pendisiplinan pada diri konseli dalam menggunakan ponselnya bahkan leptopnya. Konseli bekerja sama dengan keluarga dari konseli dengan meminta untuk selalu mengingatkan konseli, karena konseli secara sadar akan perilaku yang ingin konseli ubah untuk kebaikan dari konseli sendiri.

b) Meminta konseli untuk memperhatikan

Sebelum konselor melakukan treatment kepada konseli, konselor terlebih dahulu meminta konseli untuk serius dalam memperhatikan apa yang telah diberikan konselor di setiap pertemuan bimbingan konseling, sehingga yang diharapkan perilaku kecanduan dalam menonton Drama Korea semakin berkurang pada konseli serta pengaruh lainnya juga ikut berkurang.

c) Pemberian tugas kepada konseli

Konselor mengarahkan konseli untuk memeriksa aktivitas menonton situs drama Korea setidaknya sekali atau dua kali sehari hanya dengan waktu sekitar 30 menit. Terkait penontonan drama Korea, konselor melakukan verifikasi kepada konseli dengan maksimal dua minggu sekali boleh menonton drama Korea. Jika dalam dua minggu konseli mampu menyelesaikan tugasnya, konselor kembali menambah jumlah penayangan drama Korea menjadi sebulan sekali..

Konselor meminta konseli untuk mencatat perubahan perilakunya sendiri setiap hari dalam seminggu, kemudian konselor akan melihat perbedaan dalam catatan sebelum melakukan perubahan dan setelah melakukan perubahan. Konselor akan memeriksa kemajuan konseli sekitar seminggu sekali untuk melihat perbedaan perilaku sebelumnya. Konselor memantau perubahan perilaku diri konseli dengan melihat hasil catatan yang dibuat konseli.

2) Tahapan Inti

Konselor menggunakan beberapa langkah dalam menangani permasalahan konseli, antara lain yaitu:

- a) Masalah konseli mengenai sering menonton Drama Korea secara berlebihan dan terlalu berekspetasi tinggi

Dalam hal ini, konselor ingin membiasakan konseli tidak terlalu sering menonton Drama Korea dan tidak berekspetasi tinggi dalam sesuatu hal. Diharapkan dengan tidak terlalu sering menonton Drama Korea membuat konseli bisa tidak berekspetasi tinggi dengan menyamakan dunia nyata dan dunia pada suatu Drama tersebut.

- b) Pemberian teknik *self management*

Teknik *self management* bertujuan untuk mengubah perilaku dan pikiran konseli agar dapat berpikir rasional dan positif, sehingga memudahkan konselor mengontrol aktivitas sehari – hari konseli. Dari catatan hasil kegiatan konseli inilah konselor bisa melihat berhasil atau tidaknya teknik tersebut.

- e. Evaluasi dan follow up

Pada tahap ini konselor mengevaluasi proses konseling yang telah dilakukan selama ini dengan konseli pada hari Jumat, 19 desember 2021 di kafe dekat rumah konseli. Pada tahap ini konselor dapat menanyakan tentang keberhasilan terapi yang diberikan oleh konselor kepada konseli

menggunakan teknik *self management* dalam menangani masalah konseli.

Selain itu, evaluasi dan tindak lanjut ini juga dilakukan konselor untuk mengetahui bagaimana keseharian konseli setelah proses konseling. Tabel berikut menunjukkan perilaku konseli setelah proses konseling:

**Hasil catatan harian
perilaku konseli selama 1 minggu**

No	Sebelum konseling	Sesudah konseling	Sumber
1.	Sering membuka situs menonton Drama Korea	Sudah dapat mengontrol membuka situs Drama Korea	Kakak dari konseli
2.	Sering menonton Drama Korea secara berlebihan	Sudah dapat mengontrol keinginan untuk menonton Drama Korea dan melakukan kegiatan membantu ibu	Konseli
3.	Menghabiskan uang untuk membeli barang-barang berbau Korea	Terkadang masi ingin membeli barang-barang Korea	Orangtua konseli
4.	Tidak bisa membagi waktu dengan baik	Sudah dapat membagi waktu mana waktu untuk melakukan	Konseli

		kewajiban dan mana waktu untuk menonton Drama Korea	
5.	Sering berhayal berlebihan setelah menonton Drama Korea	Sudah mulai biasa saja setelah menonton Drama Korea	Konseli
6.	Tidak bisa berfikir kelanjutan setelah lulus dari SMP	Sudah bisa memikirkan sekolah mana yang akan pilih sera sudah memilih jurusan yang dia mau	Konseli
7.	Mengikuti gaya hidup atau trend	Masi mencoba untuk lepas dari trend Korea	Kakak konseli

Berdasarkan hasil di atas perilaku konseli dari minggu ke minggu berubah secara signifikan setelah proses konseling. Seperti yang dikatakan oleh konseli “ *Selama seminggu ini aku sudah mulai menerapkan yang dikatakan oleh mbak waktu itu. Tapi terkadang ya gitu mbak masi sering temen-temen ku ngasih tau tentang kadang cerita Drama Korea yang baru terus yang asik gitu. Kadang juga aku buka-buka tiktok atau instagram terus ada berita kpop atau Drama Korea gitu aku langsung scroll kok mbak wkwkwk. Sehari setelah menerapkan gitu hari berikutnya aku masi berusaha menghindari hal yang berbau Korea-Korea hehehe, tapi beberapa kali kaya lihat skelebat cuplikan vidio*

Drama Korea gitu tapi langsung aku scroll terus coba cari tau jurusan-jurusan di SMA mbak sama coba cari tau info sekolah gitu di daerah sidoarjo. Allhamdulillah hari-hari berikutnya aku tuh semakin bisa nggak nonton Drama Korea atau kpop-kgop gitu, meskipun pelan-pelan tapi aku tetep berusaha kok mbak. Terkadang juga temen ku ngasih tau tentang Drama Korea gitu cerita ke aku tapi kan gak mungkin aku gak tanggepin yauda akhirnya aku tanggepin dia mbak tapi seriusan aku berusaha gak lihat cukup tau aja ceritanya gimana dari temenku. Maaf ya mbak terkadang aku masih kayak tergiur gitu beli-beli makanan Korea kayak toppokiy terus makan samyang atau ramen karena lihat sekilas gitu di fyp tik-tok tapi aku berusaha hemat sekarang. Mungkin beli kalau 1 minggu 1 kali. Aku juga bisa ngontrol waktu kalau main hp lo mbak tia kalau ada tugas gitu aku selesaiin dulu tugasnya baru kalau uda selesai baru bisa main hp terus uda bisa sholat tepat waktu karena di bantu juga si mbak terkadang sama ibu dibilangin inget kiamat gitu mbak jadinya langsung sholat hehehe ”. Respon dari konselor “ ihh keren kamu maru uda ada peningkatan sekarang, uda bisa ngatur waktunya juga, uda lebih bagus perubahannya yeyyy, terus berusaha ya maru kalau bisa di latih lagi kebiasaan yang kayak gitu, insyaallah pasti kamu bisa ngerasain perubahannya. Maru keren deh sekarang semangat ya di pertahanin juga hehehe”

Dalam hal ini konseli dilatih untuk mengontrol keinginannya dalam menonton drama Korea, sehingga konseli lebih mampu mengontrol perilakunya saat menonton drama Korea. Konselor menanyakan kembali kepada konseli tentang

kondisi setelah melalui proses konseling ini. Konseli mengatakan bahwa dia sekarang mampu menghindari menonton drama Korea. Secara tidak langsung, konseli juga dapat mengurangi aktivitas menonton situs kpop dan drama Korea dengan beralih ke sesuatu yang lebih berguna bagi konseli. Seperti yang dikatakan oleh konseli “ waktu aku nerapin apa yang mbak bilang waktu itu, aku sekarang lebih bisa mikir hal yang positif kayak lebih dapat mikir jernih dengan apa yang perna aku pikirin berhayal yang aneh-aneh tentang hal yang nggak penting gitu mbak. Lebih dapat mengontrol keinginan buat lihat Drama Korea dengan bilang kalau masih banyak hal yang perlu dipikirin kayak mikir mau milih di SMA mana dan jurusan apa terus kalau kuliah mau ambil jurusan apa kayak gitu mbak. Aku juga yang biasanya masih lihat Drama Korea gak inget waktu terus terusan lihat hp atau laptop dan melupakan kewajibanku tapi sekarang aku uda bisa management diri kayak mengerjakan tugas sekolah dulu sampai selesai habis itu baru boleh main hp, itupun kadang buka hp juga Cuma baca-baca AU gitu mbak kalau sudah baca terus bosan biasanya tanya-tanya ke kakakku tentang masa SMA gimana, kalau mau lihat Drama Korea pun sekarang cuma 1 episode gitu mbak tapi masi tanya-tanya ke kakakku ini boleh aku lihat apa enggak kalau gak boleh yauda gak lihat heheh. Kata mbak kan kalau aku uah mulai menunjukkan perubahan sesuai dengan apa yang udah mbak katakan dan aku terapkan itu dengan sungguh - sungguh aku akan mendapatkan reward ya mbak hehehe itu reward yang aku terapkan dalam perubahan perilakuku ini aku menggunakan dengan rewardnya buat lihat film tapi bukan Drama Korea

mbak lihat spiderman hehehe. Aku juga sekarang hati-hati kalau lihat Drama Korea mbak bahkan sekarang uda jarang banget lihat”.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perubahan dalam diri konseli, yaitu : sudah dapat berfikir positif, sudah bisa memanfaatkan waktunya dengan baik, dapat mengurangi melihat situs Drama Korea. Follow up ini juga masih tetap dilakukan konseli, agar konseli terbiasa memmanagement dirinya, sehingga konseli akan terbiasa mengontrol dirinya sendiri secara mandiri tanpa adanya pengawasan dari orang lain.

2. Deskripsi hasil teknik *self management* dalam menangani kecanduan Drama Korea pada remaja di desa dungus sukodono sidoarjo

Setelah melakukan proses konseling sesuai dengan tahapannya, konselor mendapatkan hasil bahwa kecanduan Drama Korea yang di alami oleh konseli sudah mulai berkurang. Konseling teknik *self management* dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada diri konseli meskipun tidak mencapai hasil yang 100% berhasil. Pernyataan tersebut dikatakan oleh kakak konseli saat berbincang bersama. Setelah tretmen diterapkan oleh konseli perilaku kecanduan Drama Korea pada diri konseli sudah jarang di lihatkan lagi. Seperti yang dikatakan oleh kakak konseli, “ *sekarang allhamdulillah maru uda bisa ngemanagemen diri mbak, kayak punya hal yang harus di prioritaskan mungkin wes besar juga yaa jadi tambah dewasa. sekarang kalau dia ada banayak tugas atau kerjaan biasanya dia Drama Koreanya di tunda sampek semua kelar baru lihat Drama Korea mbak. Jadi Drama Korea itu lebih kayak reward nya dia dari kewajibannya.*”

Permasalahan terhadap konseli yang sering melihat drama Korea seperti yang di lakukan konseli melihat situs Drama Korea hingga lupa waktu, konselor bekerja sama dengan kakak dari konseli untuk selalu mengingatkan konseli jika konseli mulai kembali ke perilaku sebelum diberikan treatment oleh konselor. Konselor juga mengarahkan pada diri konseli untuk lebih berpikir positif dan memikirkan masa depannya setelah lulus dari SMP. Stimulus yang diberikan ditanamkan pada konseli agar keinginan untuk melakukan hal-hal yang boros tidak muncul kembali dan konseli dapat berpikir lebih positif, dan menjalani segala sesuatu dengan lebih baik.

C. Pembahasan hasil penelitian (analisis data)

Deskripsi komparatif digunakan oleh peneliti dalam penelitiannya. Deskripsi komparatif adalah teknik analisis data yang membandingkan keadaan atau kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. Setelah dilakukan perbandingan, konselor akan membuat deskripsi berupa deskripsi dan tabel

1. Prespektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling, ada lima langkah yang dilakukan konselor untuk mengatasi masalah yang dihadapi konseli, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, evaluasi dan tindak lanjut. Penelitian tersebut kemudian dijabarkan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara data teori dengan data empiris atau lapangan sebagai berikut:

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah adalah langkah pertama yang dilakukan oleh	Berdasarkan hasil identifikasi masalah, konselor

	konselor dalam melaksanakan proses konseling. Tahapan ini konselor melakukan wawancara terhadap sumber data primer yaitu konselor dan keluarga konseli, serta sumber data sekunder yaitu teman dekat konseli.	mendapatkan data yaitu konseli sering menonton atau melihat Drama Korea secara berlebihan, sering lupa waktu saat melihat situs Drama Korea, sering berimajinasi yang berlebihan dan boros terhadap pengeluaran.
2.	Diagnosis adalah tahapan selanjutnya yang perlu dilakukan oleh konselor dalam menetapkan masalah apa yang dihadapi oleh konseli.	Berdasarkan data yang telah di peroleh konselor yaitu konseli sering menonton Drama Korea secara berlebihan, suka lupa waktu saat menonton Drama Korea dan suka berimajinasi yang berlebihan, dengan begitu konselor memutuskan bahwa konseli mengalami kecanduan dalam menonton Drama Korea
3.	Prognosis adalah langkah selanjutnya yang dilakukan konselor dalam menetapkan jenis	Tahapan ini konselor memutuskan untuk mengaplikasikan teknik <i>self</i>

	bantuan yang akan diberikan konselor kepada konseli.	<i>management</i> sebagai terapi yang akan diterapkan atau di aplikasikan kepada konseli dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor menggunakan teknik <i>self management</i> yakni reinforcement positif dan kontrak diri sebagai pengontrol diri, dan pemberian tugas kepada konseli.
4.	Tretmen / terapi adalah langkah selanjutnya yang dilakukan oleh konselor dalam pemberian bantuan kepada konseli untuk masalah yang di hadapinya.	Tahapan ini konselor menggunakan teknik <i>self management</i> yaitu reinforcement positif dan kontrak diri sebagai pengontrol diri serta pemberian tugas kepada konseli. Teknik <i>self management</i> adalah proses dimana individu mengatur perilakunya secara individu. Pada tahapan ini konselor meminta kepada konseli untuk

		mengurangi kegiatan membuka situs Drama Korea yang awalnya bisa seharian penuh menjadi 1 -2 kali. Konselor meminta konseli menulis perilakunya dalam satu minggu, kemudian konselor melihat perbedaan catatan setelah dan sebelum melakukan terapi. Setelah 1 minggu konselor mengontrol hasil catatan konseli, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perilaku dalam kebiasaan konseli sebelumnya. Konselor juga memberitahu konseli untuk lebih menahan keinginannya untuk melihat Drama Korea. Jika diri konseli diterapkan dengan positif dengan begitu hasilnya akan baik.
--	--	--

5.	Evaluasi dan follow up adalah langkah terakhir yang dilakukan oleh konselor. Dalam tahapan ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil akhir dari proses konseling yang dilakukan kepada konseli.	Tahapan ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan kepada konseli. Perilaku kecanduan menonton Drama Korea yang dilakukan oleh konseli bertahap sudah mulai berkurang dalam melihat drama Korea. Melihat dari hasil catatan yang dibuat oleh konseli setiap minggunya terdapat ada perubahan setelah konseli memulai mengontrol dirinya. Dapat disimpulkan dari pengaplikasian teknik <i>self management</i> dapat menghasilkan perubahan pada diri konseli.
----	---	--

Berdasarkan perbandingan antara data teoritis dan data lapangan yang didapat, keduanya memperlihatkan perilaku yang mengarah pada bentuk dari kecanduan menonton drama Korea. Terapi yang digunakan oleh peneliti atau konselor adalah dengan mengaplikasikan teknik *self management*. Pengaplikasian teknik *self management* ini dirasa

cukup efektif dalam menangani masalah yang konseli. Teknik *self management* digunakan untuk mengontrol perilaku pada diri konseli. Hal ini terlihat sebelum di lakukannya proses konseling. Konseli cenderung menonton situs drama Korea sampai lupa waktu, berfantasi atau berhayal berlebihan, boros, tidak ada pengawasan dari orang tua dan mengikuti gaya hidup ke Korea-Korean. Oleh karena itu, konselor memberikan teknik *self management* sebagai pemantauan diri konseli dan pemberian nilai kepada konseli.

Setelah melalui berbagai tahapan proses konseling, hasil perubahan yang ada pada diri konseli terlihat jelas. Dalam penelitian ini, proses konseling dengan teknik *self management* dapat dikatakan berhasil mengendalikan kecanduan menonton drama Korea pada diri konseli. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara konselor dengan konseli, keluarga konseli dan teman dekat konseli yang saat ini konseli mulai dapat menggunakan waktu luangnya dengan baik, dan lebih mampu menahan keinginannya untuk melihat drama Korea. Bahkan menurut teman terdekat konseli, konseli mulai bisa berpikir positif saat mengambil tindakan setelah lulus SMP, dan jarang menonton drama Korea bahkan kpop secara bersamaan. Konseli sudah mulai bisa mengontrol keinginannya untuk melihat situs drama Korea dan tidak boros dalam mengeluarkan uang.

Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah konseling

No	Perilaku kecanduan Drama Korea	Sebelum konseling	Sesudah konseling

		A	B	C	A	B	C
1.	Sering menonton situs Drama Korea			√		√	
2.	Menonton Drama Korea secara berlebihan			√	√		
3.	Boros			√	√		
4.	Berkhayal berlebihan			√	√		

Keterangan : A : Tidak pernah

B : Jarang

C : Sering

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan perilaku adiktif saat menonton drama Korea, perilaku yang sering dialami konseli dapat berangsur – ansur berkurang dengan adanya proses konseling dan pemberian terapi kepada konseli.

2. Prespektif Islam

Menurut ahmad Mubarak, dalam sejarah Islam, konseling dikenal dengan hisbah, yang berarti memerintahkan individu atau klien untuk melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas telah ditinggalkannya, dan mencegah perbuatan negatif yang sudah pasti dilakukan klien, amar ma'ruf nahi mungkar. Serta mendamaikan musuh yang bermusuhan. Adapun tujuan dari konseling Islam adalah membantu individu agar

memiliki sikap, kesadaran, pemahaman atau perilaku sebagai berikut:

- a. Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk hidup
- b. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah
- c. Mampu mengambil hikmah dari musibah atau masalah yang dialami
- d. Mampu mengontrol emosi dan berusaha meredamnya dengan intropeksi diri
- e. Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan, tidur, dan menggunakan waktu luang⁷⁴.

Konseling Islam mempunyai pedoman untuk saling membantu sesama manusia, seperti Metode konseling Islami yang diberikan konselor dalam terapi yang memiliki nilai-nilai dengan tujuan untuk meningkatkan cara berpikir dan berperilaku positif terhadap konseli, serta memberikan bahwa berlebihan bukanlah hal yang baik, disisi lain agar konseli mulai menyadari bahwa mencari kesenangan atau hiburan di waktu bosan tidak sampai berlebihan terutama perilaku kecanduan Drama Korea merupakan hal yang tidak baik, sesuai dengan hadis muslim yaitu:

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَى مَا تَكُونُونَ عِنْدِي وَفِي الذَّكْرِ
لَصَافَحْتُكُمْ الْمَلَائِكَةَ عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طُرُقِكُمْ وَلَكِنْ يَا حَظْلَةَ سَاعَةً وَسَاعَةً ثَلَاثَ
مَرَّاتٍ

⁷⁴ Ningsih Yusria, "kesehatan mental", (Surabaya :UINSA Surabaya, 2020), hal: 120 - 121

“Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, jika kalian menetapi perbuatan ketika kalian berada di sisiku dan ketika berdzikir, niscaya para malaikat akan menjabat tangan kalian dalam setiap bentang perjalanan hidup dan langkah-langkah kalian, namun (ingatlah) wahai Hanzhalah! (Yang demikian itu akan kau dapatkan jika kau rutinkan) sedikit demi sedikit dari waktu ke waktu.” Beliau mengucapkannya tiga kali.” (HR. Muslim).⁷⁵

Hadits ini menunjukkan bahwa kesenangan atau hiburan adalah dua hal yang wajar dalam diri manusia. Nabi juga mengatakan bahwa orang yang tidak memiliki hal – hal ini di dalamnya akan di sambut oleh para malaikat dan merupakan ucapan simbol yang menunjukkan sesuatu yang tidak mungkin terjadi. Artinya Islam tidak mengajarkan bahwa siapapun harus menjauhi hiburan dan kesenangan. Di sisi lain, Islam sebenarnya mengajarkan bahwa mengejar kesenangan dan hiburan, beristirahat, kemudian mengejar hiburan dapat dilakukan, tetapi harus sesuai dengan bagiannya. Islam sama sekali tidak melarang hiburan.

Kita dianjurkan agar mengisi waktu kita dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, apabila tidak, maka kita pasti akan mengisi waktu kita dengan hal-hal yang sia-sia atau bahkan hal yang negatif.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah menyebutkan sebuah kaidah:

وَنَفْسُكَ إِنِّ اشْغَلَتْهَا بِالْحَقِّ وَإِلَّا
اشْغَلَتْكَ بِالْبَاطِلِ

⁷⁵ Muslim Imam, Muslim Shahih, no. 2750, Kitab At-Taubah, Bab: keutamaan merutinkan dzikir, merenungi perkara-perkara akhirat dan Al-Muraqabah serta kebolehan meninggalkan yang demikian pada sebagian waktu dan berurusan dengan dunia.

“Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, PASTI akan disibukkan dengan hal-hal yang batil” (Al Jawabul Kaafi)⁷⁶

Kebaikan dari seorang muslim adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya baik dunia maupun akhirat, sedangkan menonton drama Korea umumnya tidak bermanfaat. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

“Di antara tanda kebaikan dalam Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya. (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Sehingga hendaknya kita mengisi waktu dengan sebaik mungkin dengan melakukan hal yang positif serta bermanfaat. Sehingga aktifitas dari menonton drama Korea hingga mengalami permasalahan kecanduan sebaiknya segera di tinggalkan karena hal tersebut tidak bermanfaat serta menghabiskan waktu yang berharga.

⁷⁶ Bahraen raehanul, “kecanduan game itu memusnahkan waktu dan keberkahan hidup”, Muslim or.id, <https://muslim.or.id?45161-kecanduan-game-itu-memusnahkan-waktu-dan-keberkahan-hidup.html> terakhir di akses 16 januari 2021

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari pelaksanaan Aplikasi Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan Drama Korea Pada Remaja di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo sebagai berikut:

1. Penerapan teknik *self management* dalam menangani kecanduan Drama Korea pada remaja di Desa Dungus Sukodono Sidoarjo telah melalui lima tahap proses konseling, yaitu: Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan penilaian atau tindak lanjut menjadi lebih positif dan lebih baik.
2. Hasil akhir dari pengaplikasian teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan drama Korea yang memiliki perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli mulai dari perilakunya yang sudah jarang melihat situs drama Korea, meskipun konseli masih berkeinginan untuk mengikuti serial drama Korea yang sedang booming tetapi konseli sudah mulai bisa membatasi keinginannya. Kemudian konseli sudah mulai bisa berfikir yang lebih positif serta sudah tidak berhayal berlebihan lagi. Hal ini terbukti saat konselor mengobrol dengan kakak dari konseli. Dalam percakapannya kakak konseli bercerita bahwa konseli sudah mulai ada perubahan meskipun itu tidak sepenuhnya.

B. Saran

1. Saran bagi konselor, konselor sebaiknya lebih banyak membaca buku dan membuat catatan harian sebelum memberikan pengobatan atau proses konseling agar dapat lebih optimal dalam memecahkan masalah yang dihadapi konseli dan membiasakan diri dengan proses konseling. Kemudian, meningkatkan keterampilan mereka untuk berkomunikasi dengan lebih baik, sehingga konselor tidak kaku dalam proses konseling.
2. Saran untuk konseli, konseli harus lebih bisa menghargai waktu dengan hal - hal yang lebih berguna dan lebih bisa mengontrol perilaku dan pikirannya dalam menonton drama Korea.
3. Saran untuk pembaca, siapapun yang membaca penelitian ini, baik yang pernah mengalaminya atau belum, harus belajar dari pengalaman ini. Anak tetap membutuhkan pendidikan dari orang tuanya, dan orang tua pun harus bisa mengontrol anaknya dengan lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini masih belum sepenuhnya mendapat hasil yang sempurna. Peneliti juga menyadari akan kekurangan penelitian ini, baik secara tekstual maupun kontekstual. Maka sangat diperkenankan jika terdapat kekurangan yang ditemukan dan bermaksud untuk lebih menyempurnakan penelitian ini dengan tujuan menjadi penelitian literatur penunjang pemahaman dan pendidikan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ach. Nurismawan Sudrajad, Evi winingsih, “*penerapan konseling individu strategi self management untuk mengurangi perilaku kecanduan menonton Drama korea pada peserta didik kelas x mia 7 sma negeri 2 lamongan*”, ejournal.unesa.
- Agniya Khoiri, “*bahaya candu Drama korea*”, CNN Hiburan, <https://www.cnnindonesia.com/>, 18 maret 2018
- Andi Mappiare. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anwar Saifudin. 1998. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Bina Aksara.
- Asrizal, “*5 Penyakit Psikologis yang Banyak Diderita Fans Artis KPop Garis Keras*”, diakses dari <https://www.idntimes.com> , pada tanggal oktober 2019, pukul 20.03 WIB
- Ayu Permata Sari, Asmidir Ilyas, Ifdil Ifdil. 2017. “*Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal*”, “Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia”. (Vol.3 No 2, tahun 2017) Padang
- Azizah Nur D, “*buying on online shopping by young adult woman*”, jurnal muarallmu sosial, humaniora,

- Balasiska ruth pranindhita, 2020. “*Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Melalui Layanan Bibliotherapy*”, *EdupsyscounsJournal*, (Vol. 02 No. 2 Tahun 2020)
- Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif* . Surabaya: Universitas Airlangga
- Cholid Narbuka & Abu Achmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Danim Sundarwan. 2002 .*Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Dedy Mulyana. 2003. *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Desmita. 2005 . *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Diana Dewi Wahyuningsih. 2020. *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Purwodadi : CV.Sarnu Untung.
- Gantina Komala Sari,dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Gantina Komala Sari. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks.
- Garry Martin, Joseph Pear. 2015. *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*, Traslated by: Yudi Santoso, S. Fil. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunaarsa. 2004. *Konseling dan Psikoterapi* , Jakarta: Gunung Mulia.

- Halimatus Sa'diyah, dkk. 2016. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*”, Jurnal Ilmiah Counsellia, (Vol. 6, No. 2, 2016,)
- Haris Herdiansyah. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu – Ilmu sosial*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Imam Muslim, Shahih Muslim, no. 2750, Kitab At-Taubah, Bab: keutamaan merutinkan dzikir, merenungi perkara-perkara akhirat dan Al-Muraqabah serta kebolehan meninggalkan yang demikian pada sebagian waktu dan berurusan dengan dunia.
- Iryana & Rizky Kawasati, “*Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*”. Ekonomi Syariah. STAIN Sorong
- Jumiati. 2015. “*Efek Suka Menonton Tayangan drama korea terhadap aktivitas salat mahasiswa Iain Antasari Banjarmasin*. Banjarmasin: IAIN Antasari Press
- Kethryn Geldath dan David Geldath, 2011 .*Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar cetakan pertama.
- Kompasiana, “*Perspektif mereka akan “Drama Korea”*”, <https://www.kompasiana.com/adindakart/5c0914a912ae947ec3654c44/perspektif-mereka-akan-Drama-korea>, terakhir diakses pada 6 Desember 2018
- Laili Ma'rifatul Fitri, dkk. 2015. “*Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya*”, Jurnal BK, Vol.05 No. 01 tahun 2015.
- Lexy J Moelong. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi Revisi*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

- Lilis Ratna. 2013 . *Teknik-Teknik Konseling*, Yogyakarta: Deepublish.
- Ma'mur Asmani Jamal. 2012. *Kiat Menagatasi Kenakalan Remaja di Sekolah*. Jakarta: Buku biru
- Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. 2004. *Health psychology: theory, research and practice*. London: Sage Publication itd
- Menurut KBBI online (kamus besar bahasa indonesia)
<https://www.google.com/search?q=kkbi+kecanduan&oq=kkbi+kecanduan+&aqs=chrome..69i57.5465j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>,
- Mochammad Nursalim, 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia pertama
- Nike Irfana Ardiyanti. 2020. “*teknik self management melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja di desa campurejo panceng gresik*”. Surabaya.
- Psychologymania, “ *Definisi kecanduan*”, PT. Nirmala satya devlopment,
<https://www.psychologymania.com/2012/12/definisi-kecanduan.html>) Diakses Desember 2012
- Raehanul Bahraen, “*kecanduan game itu memusnahkan waktu dan keberkahan hidup*”, Muslim or.id,
<https://muslim.or.id?45161-kecanduan-game-itu-memusnahkan-waktu-dan-keberkahan-hidup.html>
 terakhir di akses 16 januari 2021
- Ratna Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.

- Santrok. 2003 .*Psikologi Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafini E.P., *helth psikology: biopsychosocial interaction*. (Singapore: internetaddiction/. Htm.2001a. diakses tgl 12 juni 2013
- Sarwono W Sarlito. 2012. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Singgih Gunarsa D. 2011. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri
- Singgih Gunarsa D. dan Yulia. 2017. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Libri
- Siri Nurzaakiyah dan Nanang Budiman. 2019 “*Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic*”, Jurnal Psikologi dan Bimbingan.
- Sri Rumini dan Siti sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. 2014 . *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi Sadarjoen Sawitri. 2005. *Pernak-pernik Hubungan Orangtua-Remaja: Anak Bertingkah Orangtua Mengekang*. Jakarta: Buku Kompas.
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Udarsono,. 1997 . *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Velda Ardia. 2014. “*Drama Korea dan Budaya Popular*”, Jurnal Komunikasi, (Vol.2 No. 3, tahun 2014),

- Widi Endang Winarni. 2018. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa.
- Wika Bia Adita, Rosmawati, Elni Yakub. 2018. “ *perilaku kecanduan menonton Drama korea dan hubungan sosial pada siswa smpn 13 pekanbaru*”, JOM FKIP. Vol. 5 Edisi 1 Januari – Juni. Pekanbaru.
- Yuli yani. 2019. ”Bimbingan Konseling Dengan Terapi Realitas Pada Remaja Awal Yang Kecanduan Gadget” skripsi program sarjana priode bimbingan dan konseling Islam .Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Yulia Etikasari, “*Kontrol Diri Remaja Penggemar K-Pop (K-Popers)*; Studi pada Penggemar K-Pop di Yogyakarta”.
- Yusria Ningsih. 2020. *Kesehatan Mental*. Surabaya :UINSA Surabaya.
- Zarkasih Putro Khamim. 2017. ”*memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja*”, *Aplikasia: Jurnal Aplikasi* (Vol. 17, No. 1, 2017).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A