

KONSELING INDIVIDU TEKNIK SELF-CONTROL UNTUK MENGURANGI KETERGANTUNGAN MENONTON DRAMA ASIA PADA SISWA PERSPEKTIF GURU

Ananda Suci Rahmania¹, Rahma Ihda Fatimah Azzahro², Rahmi Anekasari³

¹Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

² Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

³ Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

ananda.suci.rahmania24004@mhs.uingusdur.ac.id,

rahma.ihda.fatimah.azzahro24010@mhs.uingusdur.ac.id,

rahmi.anekasari@uingusdur.ac.id.

ABSTRACT

The growing trend of Asian drama consumption among teenagers has led to various negative effects, particularly in academic performance, such as reduced concentration during study, decreased study time, and disrupted sleep patterns. As a corrective measure, individual counseling services utilizing self-control techniques are considered an appropriate solution for reducing students' dependence on watching Asian dramas. Individual counseling is a process of providing assistance conducted through counseling interviews by an expert (counselor) with an individual facing a problem (client). Self-control techniques are applied as one approach in individual counseling. This study aims to analyze the phenomenon of Asian drama viewing addiction among students and examine the role of individual counseling using self-control techniques in addressing it from a teacher's perspective.

Keywords: addiction, individual counseling, self-control

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya konsumsi drama Asia di kalangan remaja memunculkan beragam dampak negatif, khususnya pada aspek akademik, seperti penurunan konsentrasi belajar, pengurangan waktu belajar, serta disrupsi pola tidur. Sebagai upaya perbaikan, layanan konseling individu dengan teknik self-control dianggap sebagai solusi yang sesuai dalam mengurangi ketergantungan menonton drama Asia pada siswa. Layanan konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang menghadapi suatu masalah (klien). Teknik self-control diterapkan sebagai salah satu pendekatan dalam konseling individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena ketergantungan menonton drama Asia pada siswa serta mengkaji peran konseling individu dengan teknik self-control dalam mengatasinya berdasarkan perspektif guru.

Kata Kunci: ketergantungan, konseling individu, self-control

A. Pendahuluan

Pada era kontemporer, sering kali ditemukan bahwa remaja hingga kalangan orang dewasa sangat menggemari drama mancanegara, seperti drama Korea, Jepang, bahkan China, yang saat ini sedang populer dan banyak digandrungi oleh berbagai kalangan masyarakat, baik dalam bentuk short drama maupun drama series atau episode. Fenomena ini bermula sejak pandemi Covid-19 yang mengharuskan seluruh masyarakat untuk tetap berada di rumah, sehingga sebagian besar dari mereka memilih mengisi waktu luang yang panjang dengan menonton serial drama, khususnya drama Korea, yang menyajikan cerita yang mudah diterima oleh masyarakat, terutama remaja di Indonesia, serta menggambarkan budaya Korea secara menarik dan modern. (Putri et al., 2019)

Berdasarkan penelitian (Kristanty et al., 2022), pandemi Covid-19 menyebabkan masyarakat menghabiskan lebih banyak waktu di rumah saja. Kondisi tersebut menciptakan keadaan baru yang menimbulkan kejenuhan dan kebosanan bagi masyarakat yang

terbiasa dengan rutinitas di luar rumah, akibatnya masyarakat membutuhkan tayangan hiburan untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan tersebut. Hasil penelitian menyatakan bahwa drama Korea mampu mengurangi kejenuhan selama berada di rumah serta berfungsi sebagai hiburan karena pengemasan pesannya yang menarik. Menonton tayangan drama Asia, khususnya Korea, memang sangat menghibur, namun apabila waktu yang dihabiskan untuk menonton drama dilakukan secara terus-menerus hingga mengganggu waktu belajar, berkumpul dengan keluarga dan teman, serta lupa akan waktu, maka hal itu menjadi masalah serius, khususnya bagi kalangan pelajar, karena dampak penyalahgunaan menonton drama Korea pada siswa adalah berkurangnya waktu belajar siswa akibat prioritas yang diberikan pada menonton drama Korea daripada belajar.

Siswa merupakan remaja yang memiliki karakteristik, tugas-tugas perkembangan, dan kebutuhan yang harus dipenuhi. Remaja memiliki kebutuhan umum manusia, kebutuhan akan identitas, kebutuhan akan

bantuan orang dewasa yang mengerti keadaan mereka, misalnya membuat keputusan sendiri, tetapi juga membutuhkan bimbingan orang dewasa, dan sebagainya". Peranan bimbingan dan konseling melalui konselor sekolah adalah membantu siswa memenuhi kebutuhan akan bantuan orang dewasa dalam membuat keputusan, yang dapat dicapai melalui layanan konseling individu.

Konseling dilaksanakan sebagai salah satu strategi untuk membantu siswa mengurangi ketergantungan menonton drama. Konseling individu memiliki bermacam-macam teknik dalam pelaksanaannya. Teknik yang dimaksudkan disini dapat berupa perilaku verbal maupun nonverbal seorang konselor (Mujiyanto et al., 2024). Layanan konseling dapat diberikan dalam format individu (konseling individu) maupun kelompok (konseling kelompok). Deby kurnia dalam bukunya (Dewi, 2024) menjelaskan bahwa konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh layanan langsung secara perorangan dari guru

pembimbing guna membahas dan mengatasi masalah pribadi yang dialami peserta didik. Konseling perorangan ini merupakan upaya layanan yang paling utama dalam pengentasan masalah klien. Tujuan dari konseling individu adalah agar konselor dapat menangani siswa secara lebih mendalam serta memantau tingkat kemajuan siswa.

Self-control merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioristik yang mempelajari tingkah laku individu manusia dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Teknik self-control pada dasarnya adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavior yang dapat diterapkan untuk masalah yang berkaitan dengan diri sendiri, di mana tingkah laku dapat direayasa berdasarkan kemauan individu tersebut. Adapun pendapat lain menyatakan bahwa self-control merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau melakukan hal-hal yang terarah, meskipun upaya tersebut sulit. Penggunaan teknik self-control sangat tepat karena teknik ini bertujuan untuk mengatur perilaku diri sendiri yang sejalan dengan kontrol diri, di mana

seseorang dapat mengendalikan perilaku, membuat keputusan, dan mengambil tindakan yang efektif. Selain itu, teknik self-control juga dapat membantu seseorang mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan dalam berperilaku, yang selaras dengan konsep kontrol diri.

Oleh karena itu, dalam mengatasi masalah ini, peneliti menggunakan konseling individu dengan teknik self-control, di mana teknik self-control ini dapat membantu individu berpikir secara rasional, mengelola diri, serta mengarahkannya ke perilaku yang lebih positif (Oktapianingsih et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengurangi ketergantungan menonton drama pada siswa melalui konseling individu dengan teknik self-control. Dan berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “Konseling Individu Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Ketergantungan Menonton Drama Asia Perspektif Guru”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui desain

studi kasus yang deskriptif. Metodologi ini dipilih untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam, kontekstual, dan menyeluruh mengenai efektivitas konseling individu menggunakan teknik self-control untuk mengurangi ketergantungan siswa pada drama Asia. Desain studi kasus deskriptif menekankan pemeriksaan fenomena tertentu di lokasi penelitian, memberikan kesempatan pada peneliti untuk menguraikan secara rinci proses internalisasi nilai-nilai tersebut. Peserta utama dalam studi ini dipilih dengan teknik purposive sampling, termasuk guru pelajaran (pakde nanda) dan guru bimbingan konseling (BK) yang memiliki peranan langsung dalam konteks konseling individu dengan teknik self-control. Pemilihan sampel didasarkan pada pengalaman dan pemahaman mendalam mereka mengenai topik yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti berfungsi sebagai alat utama, dilengkapi dengan tambahan instrumen berupa Panduan Wawancara Terstruktur yang telah dimodifikasi dan disiapkan melalui Google Form. Penggunaan Google Form bertujuan untuk mempermudah proses pengumpulan data kualitatif

yang terstruktur, efektif, dan hemat biaya dari partisipan. Setelah pengumpulan data naratif, analisis dilakukan dengan menerapkan teknik analisis data kualitatif yang interaktif menurut Miles, Huberman, dan Saldana. Proses analisis terdiri dari tiga langkah utama yang saling berhubungan, yaitu reduksi data (memilih dan membatasi data), penyajian data (mengorganisir hasil temuan), dan penarikan kesimpulan/verifikasi (membandingkan hasil temuan lapangan dengan teori konseling individu dan teknik self-control untuk mendapatkan pemahaman yang holistik).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa fenomena ketergantungan menonton drama Asia pada siswa menjadi permasalahan yang cukup signifikan, terutama di kalangan remaja. Beberapa menunjukkan bahwa kebiasaan menonton secara berlebihan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, serta berkurangnya interaksi sosial. Ketergantungan ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi

emosional serta faktor eksternal seperti kemudahan akses media digital.

Selain itu, dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan tersebut. Melalui konseling individu, siswa dapat memahami permasalahan yang dihadapi serta memperoleh bantuan dalam menemukan solusi yang tepat. Dalam pelaksanaannya, teknik self-control menjadi salah satu strategi yang relevan karena mampu membantu individu dalam mengendalikan perilaku, mengatur waktu, serta meningkatkan disiplin diri.

Lebih lanjut, dalam hasil penelitian mengungkapkan bahwa penerapan teknik self-control dalam konseling individu dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan menonton secara berlebihan melalui pengaturan diri, pembatasan waktu, serta peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif yang ditimbulkan. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi konseling individu dengan teknik self-control dapat menjadi solusi yang

efektif dalam mengatasi ketergantungan menonton drama Asia.

Ketergantungan menonton drama asia

Fenomena ketergantungan terhadap tayangan drama Asia termasuk drama China, Jepang, maupun Korea, menunjukkan tingkat popularitas yang sangat tinggi diberbagai belahan dunia. Khususnya drama Korea atau sering disebut dengan K-drama merupakan bentuk mini seri dari Negara Ginseng yang telah menarik perhatian luas dari berbagai kalangan masyarakat, khususnya di Indonesia (Utami et al., n.d.). Kemudahan akses melalui platform streaming seperti Netflix, Viu, dan iQIYI memungkinkan individu untuk menikmati tayangan secara maraton tanpa batasan waktu, terutama di kalangan remaja. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Baskoro & Sukmayanti, 2025) yang menyatakan bahwa peminat drama Asia didominasi oleh usia 16 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja. Drama Asia memiliki daya tarik yang kuat melalui alur cerita yang menarik, khususnya dalam genre romansa yang sangat berbeda dari drama

produksi Indonesia. Selain itu, kehadiran karakter yang relatable serta kualitas produksi yang tinggi mampu menimbulkan keterikatan psikologis antara penonton dan narasi cerita. Kondisi tersebut, jika tidak dikendalikan, dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang ditandai dengan dorongan kompulsif untuk menonton secara terus-menerus, kesulitan untuk menghentikan diri, serta pengabaian terhadap tanggung jawab akademik maupun sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pengampu kelas diketahui bahwasannya ketergantungan terhadap drama Asia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial. Hal ini relevan dengan hasil penelitian (Rahma & Wiyono, n.d.) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab ketergantungan menonton drama berasal dari lingkungan sekolah. Selain itu, pengaruh dari faktor eksternal yaitu adanya penyebaran budaya asia di Indosesia saat ini. Bukti empirisnya terlihat dari penayangan drama Asia di stasiun televisi Indonesia, seperti *The Legend of the Blue Sea*, *Descendants of the*

Sun, Boys Over Flowers, dan lainnya. Penayangan drama tersebut turut memperkenalkan budaya Korea seperti musik, gaya berpakaian, bahasa, dan elemen lainnya ke dalam masyarakat Indonesia. Di samping itu, algoritma platform digital yang secara otomatis merekomendasikan konten serupa juga berkontribusi dalam memperpanjang durasi konsumsi tayangan. Dari perspektif psikologis, individu yang mengalami stres, kejenuhan akademik, atau masalah emosional cenderung menjadikan drama sebagai mekanisme pelarian, sehingga intensitas konsumsi semakin meningkat. Dengan demikian, ketergantungan ini tidak dapat dipahami secara sederhana, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara kebutuhan psikologis individu dan pengaruh lingkungan digital yang semakin canggih.

Dampak dari ketergantungan menonton drama Asia cukup signifikan, terutama dalam konteks kehidupan akademik dan kesehatan mental. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami ketergantungan menonton drama cenderung mengalami penurunan kedisiplinan,

berkurangnya interaksi dengan teman di sekolah, serta gangguan konsentrasi belajar yang secara otomatis mengganggu aktivitas akademik siswa. Selain itu, kebiasaan menonton hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur dan berdampak negatif terhadap kesehatan secara keseluruhan. Dari aspek sosial, individu juga berpotensi mengalami penurunan kualitas interaksi dengan lingkungan sekitar karena lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Utami et al., n.d.), di mana hasilnya menunjukkan bahwa dampak negatif yang dirasakan siswa meliputi kebiasaan begadang serta kecanduan menonton dan pengabaian tugas. Dampak negatif lainnya mencakup kecenderungan malas, pemborosan waktu secara tidak produktif, serta gangguan pola tidur. Hal ini mengindikasikan bahwa ketergantungan menonton drama Asia bukan sekadar kebiasaan hiburan, melainkan fenomena yang menimbulkan dampak buruk terhadap kehidupan individu. Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang komprehensif, baik melalui intervensi

individu maupun dukungan lingkungan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah konseling individu, yang bertujuan memberikan bantuan kepada individu untuk memecahkan masalah sosial maupun emosional yang dialami saat ini maupun di masa depan.

Konseling Individu

Konseling merupakan proses dukungan untuk membantu seseorang dalam menemukan jalan menuju kebaikan. Sebagai penyelenggara, konselor memberikan bantuan kepada klien dalam bentuk konseling. Konselor seharusnya mampu terinspirasi oleh nilai-nilai kebaikan terlebih dahulu. Kebaikan di sini berhubungan dengan interaksi antar manusia yang ada serta hubungan dengan Tuhan. Oleh karena itu, kemampuan berpikir menjadi sangat penting bagi seorang konselor agar dapat memfasilitasi klien menuju kebaikan. (Ashari; 2018). Konseling dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian dukungan melalui sesi wawancara oleh seorang profesional kepada individu yang tengah menghadapi masalah, dengan harapan agar masalah tersebut dapat

diselesaikan. Konseling individu melibatkan interaksi timbal balik antara dua pihak, di mana seorang konselor berusaha untuk membantu klien dalam memahami diri mereka sendiri serta mencari jalan keluar untuk mengatasi masalah yang ada maupun yang mungkin timbul di masa depan. (Juli Andriyani; 2018).

Secara spesifik, layanan konseling individu bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi masalah pribadi mereka. Layanan ini disediakan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling (Konselor) untuk seorang konseli (siswa) dengan tujuan pemecahan masalah pribadi yang dihadapi konseli. Saat konseling individu berlangsung, guru BK menciptakan ruang dan atmosfer yang memungkinkan konseli untuk berkomunikasi dengan bebas dan terbuka. Selain itu, konseling individu membantu individu dalam menginterpretasikan fakta-fakta dan mendalami makna hidupnya saat ini serta di masa mendatang (Eko Wahyu Mujiyanto). Dengan adanya konseling individu memungkinkan konselor untuk menggali latar belakang perilaku siswa, termasuk kebiasaan

menonton drama Asia secara berlebihan. Salah satu teknik yang relevan untuk diterapkan dalam konseling individu adalah teknik self-control.

Self-Control

Self-control adalah salah satu keterampilan yang dimiliki seseorang yang berfokus pada modifikasi perilaku, mengatur dan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, sehingga seseorang bisa membuat pilihan yang tepat serta membantu mengurangi tindakan berlebihan. Metode Pengendalian Diri merupakan aspek dari pendekatan perilaku, di mana pendekatan ini menekankan pada usaha untuk mengubah perilaku yang dapat diubah melalui serangkaian pengalaman dalam interaksi dengan lingkungan. Dengan pendekatan tersebut, ada upaya untuk melatih atau mendidik klien mengenai pengelolaan diri yang dapat mereka gunakan untuk mengendalikan perilaku mereka. Menurut Chaplin (2011), self-control adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku seseorang atau kemampuan yang membatasi dorongan impulsif.

Baumeister dan rekan-rekannya (Putri Agus, 2016) menyatakan bahwa kontrol diri adalah upaya untuk mengendalikan perilaku di mana individu kemudian akan terlibat dalam proses untuk mencapai target yang diinginkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan upaya satu individu untuk mengatur diri mereka sendiri, serta adanya penerapan teknik self-control dalam konseling individu menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mengurangi kecenderungan kecanduan menonton drama Asia.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur dapat disimpulkan bahwa fenomena ketergantungan menonton drama Asia pada siswa merupakan permasalahan yang cukup signifikan dan berdampak pada aspek akademik, seperti penurunan konsentrasi belajar, berkurangnya waktu belajar, serta gangguan pola tidur. Ketergantungan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti kondisi emosional dan kebutuhan hiburan, maupun faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan kemudahan akses media digital. Oleh karena itu,

permasalahan ini tidak dapat dipandang sebagai kebiasaan semata, melainkan sebagai perilaku yang memerlukan penanganan secara serius.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik self-control menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi ketergantungan menonton drama Asia. Konseling individu memungkinkan guru BK untuk memahami permasalahan siswa secara lebih mendalam, sedangkan teknik self-control membantu siswa dalam mengendalikan perilaku, mengatur waktu, serta meningkatkan disiplin diri. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga, seperti kerja sama antara guru dan orang tua, komunikasi yang baik, serta pendampingan dalam proses belajar, turut berperan penting dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Dengan demikian, integrasi antara layanan konseling individu, penerapan teknik self-control, serta dukungan lingkungan menjadi strategi yang komprehensif dalam mengurangi ketergantungan menonton drama Asia pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskoro, M., & Sukmayanti, Z. (2025). Analisis Dampak Kegemaran Menonton Film Drama Korea Terhadap Remaja di Tangerang Selatan. *Jurnal Kajian Dan Terapan Media, Bahasa, Komunikas*, 6(2), 164–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.46961/mediasi.v6i2.1584> INFO
- Dewi, D. K. (2024). *Bimbingan Dan Konseling*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Kristanty, S., Lestari, R., & Pratikto, R. G. (2022). Drama Korea Sebagai Tayangan Alternatif Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(02), 285–296.
- Mujiyanto, eko wahyu, Suprihyatin, N., & Rahmawati, E. (2024). LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF- MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 23(2), 33–40.
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management dalam

Meningkatkan Aktualisasi Diri.
Merpsy Journal, 16(1), 5–6.

Putri, idola perdini, Liany, farah dhiba
putri, & Nuraeni, R. (2019). *K-
Drama dan Penyebaran Korean
Wave di Indonesia*. 3(1), 68–80.

Rahma, aulia zulfa, & Wiyono,
bambang dibyo. (n.d.). *STUDI
TENTANG PERILAKU
KONSUMTIF SISWA YANG
KECANDUAN DRAMA KOREA
DI SMAN 1 MANYAR GRESIK*.

Utami, ayu sari, Pandang, A., &
Fadhilah, N. (n.d.). Penerapan
Teknik Self Control Untuk
Mengurangi Kecanduan Nonton
Drama Korea Pada Siswa di SMP
Negeri 1 Polewali. *JOURNAL OF
EDUCATION*, (1), 1–11.