

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN MENONTON DRAMA KOREA PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 7 SMA NEGERI 2 LAMONGAN

Ach. Sudrajad Nurismawan

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: ach.nurismawan16010014056@mhs.unesa.ac.id

Evi Winingsih

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: ewiwiningsih@unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas menghabiskan waktu selama berjam-jam untuk menonton drama korea melalui gawai atau laptop, kemudian menarik diri dari lingkungan, serta tidak mampu mengontrol aktivitasnya adalah beberapa indikator yang mana seseorang dikategorikan mengalami perilaku kecanduan menonton drama korea. Perilaku-perilaku kecanduan menonton drama korea tersebut, selain dapat mengganggu aktivitas individu, juga dapat menjadikan individu kurang bertanggung jawab terhadap kehidupannya. Seperti halnya yang dialami oleh salah satu peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling individu strategi *self-management* dalam mengurangi perilaku menonton drama korea pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Single Subject Design* model A-B dengan subyek berjumlah satu siswa/orang. Untuk metode pengumpulan data, penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan pedoman observasi sebagai instrument pengumpulan data. Setelah itu, untuk menganalisis hasil data yang diperoleh, penelitian ini menggunakan dua analisis yaitu analisis dalam kondisi serta analisis antar kondisi. Merujuk pada hasil analisis data penelitian di lapangan, terdapat perubahan skor tingkah laku dan skor durasi perilaku menonton drama korea pada fase *baseline* dengan fase intervensi. Yaitu pada perubahan arah dan efeknya subyek K positif. Level perubahannya menunjukkan membaik (+) pada subyek K. Sedangkan persentase overlap tingkah laku kecanduan menonton drama korea pada subyek K sebesar 8.33%. Persentase overlap durasi menonton drama korea pada subyek K sebesar 0%. Persentase *overlap* frekuensi menonton drama korea pada subyek K 83%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor sebelum dan sesudah diberi perlakuan/*treatment* konseling individu strategi *self-management* pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan.

Kata Kunci: Konseling Individu, Strategi *Self Management*, Kecanduan Menonton Drama Korea.

Abstract

Activities that take hours to watch Korean dramas through a gadget or laptop, then withdraw from the environment, and not being able to control their activities are some indicators where someone is categorized as experiencing addicted behavior to watch Korean drama. Addictive behaviors to watch Korean drama, in addition to being able to disrupt individual activities, can also make individuals less responsible for their lives. As experienced by one student in class X MIA 7 of SMA Negeri 2 Lamongan. This study aims to determine the application of individual self-management strategy counseling in reducing Korean drama watching behavior in class X MIA 7 students of SMA Negeri 2 Lamongan.

The research design used was the Single Subject Design model A-B with the subjects numbering one student/person. For data collection methods, this study uses interview techniques and observation collection as data collection instruments. After that, to analyze the results of the data obtained, this study uses two analyzes, namely the analysis of conditions and analysis of conditions. Referring to the results of the analysis of research data in the field, change the behavior score and duration score while watching Korean drama in the baseline phase with the intervention phase. Namely on changes in direction and the effect is positive K subjects. The level of change shows improvement (+) in subject K. While the percentage of overlapping addiction watching Korean drama on subject K is 8.33%. The percentage of overlap duration of watching Korean drama on subject K is 0%. Percentage Overlap of Korean drama on subject K 83%. From these results, it can be concluded that there is a change in scores before and after being given treatment/treatment of individual self-management strategy counseling in class X MIA 7 students of SMA Negeri 2 Lamongan.

Keyword : Individual counseling, *Self-management strategies*, Addiction to Watch Korean Drama.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan dunia teknologi saat ini telah mendorong tersebarnya berbagai budaya dari suatu Negara ke seluruh dunia. Salah satu budaya yang mendunia dan memiliki pengaruh kuat ialah budaya K-POP, budaya yang berasal dari Korea Selatan ini menyebar melalui berbagai medium seperti musik dan film yang dapat dengan mudah dijangkau dengan media internet. Masyarakat secara luas menyebut penyebaran budaya Korea Selatan ke seluruh dunia dengan istilah *Korean Wave* yaitu fenomena gelombang budaya Korea Selatan yang disebarkan melalui Korean Pop Culture ke seluruh penjuru dunia lewat media massa, dan yang terbesar melalui jaringan internet serta televisi. Istilah ini diciptakan oleh jurnalis Beijing pada pertengahan tahun 1999 yang merasa terkejut dengan popularitas budaya Korea Selatan di Cina yang berkembang cukup pesat (Valentina & Istriyani, 2013).

Indonesia sebagai Negara yang tengah mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam hal teknologi juga ikut merasakan budaya korea tersebut. Terlihat dari munculnya *boy band* dan *girl band* serta film yang diadaptasi langsung dari Korea Selatan. Selain berdampak positif, *Korean Wave* juga berdampak negatif khususnya bagi remaja perempuan di Indonesia. Hal tersebut tergambar pada hasil temuan (Sari, 2014) bahwa seorang siswi rela menghabiskan waktunya selama berjam-jam di depan layar *computer/gawai* untuk menonton tayangan drama Korea atau sekedar mencari informasi terbaru terkait drama Korea di internet. Ditambah dengan hasil penelitian dari (Adita, Rosmawati, & Yakub, 2018) yang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan siswa untuk menonton drama Korea berada pada kategori sedang. Dimana perilaku yang ditampilkan meliputi berpikir menonton hal yang menyenangkan, menyanggupi tantangan yang diberikan teman dalam menonton drama Korea, menonton di waktu tidur, penting mengetahui akhir cerita dengan cepat, ingin menonton kembali dan gelisah jika tidak menonton drama Korea.

Perilaku menonton drama korea selama berjam-jam ini, bukan sekedar mengganggu aktivitas individu saja, akan tetapi juga menyebabkan siswa kurang bertanggung jawab terhadap kegiatannya. Seperti hasil penelitian dari (Sri Wahyuni, 2018) bahwa intensitas menonton drama korea yang tinggi dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik dan pengerjaan tugas secara asal-asalan. Terlebih perilaku ini dialami oleh salah satu siswa kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, siswa tersebut mengakui hampir setiap hari menonton drama korea hingga 3 episode yang mana setiap episode berdurasi 1 jam lebih. Dengan durasi hampir 3 jam, maka perilaku tersebut dapat dikatakan kecanduan sesuai dengan pendapat (Liese dan Bulck, 2017; Adita, Rosmawati, & Yakub, 2018).

Hal yang menjadikan peserta didik tersebut menyukai hingga menjadi kecanduan menonton drama korea adalah lingkungannya. Yang mana seringnya ada ajakan teman untuk menonton drama korea serta adanya *scene*

drama korea pada social media instagram yang menjadikan siswi ingin segera menonton. Hal tersebut juga diakui siswa ketika wawancara bersama peserta didik bersangkutan. Fenomena kecanduan menonton drama korea ini, apabila tidak ditangani secara tepat akan semakin berdampak buruk bagi siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh (Agustina, 2013) bahwa perilaku kecanduan menonton drama korea akan menimbulkan permasalahan sebagai berikut: bersikap berlebihan dalam menyikapi tayangan drama korea, sering berkhayal setelah menonton drama korea, banyak menggunakan waktu luang hanya untuk menonton drama korea, hingga timbul perilaku konsumtif dalam hal berpakaian seperti membeli pakaian atau aksesoris yang bertema artis Korea Selatan secara berlebihan.

Dari uraian-uraian yang telah disampaikan tersebut, konseli atau peserta didik sendiri menyadari dampak negatif perilaku kecanduan menonton korea terhadap prestasi akademiknya. Sehingga peserta didik tersebut akhirnya bersedia untuk dibantu mengurangi perilaku menonton drama korea melalui konseling individu strategi *self-management*.

KAJIAN PUSTAKA

Kecanduan Menonton Drama Korea

(Chaplin, 2002) menyatakan *addicton* atau kecanduan adalah kondisi bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Yang umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap sebuah obat bius. Ketergantungan fisik dan psikologis, serta menambah pula gejala-gejala menarik diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tidak dihentikan. Berbeda dengan Chaplin, kecanduan menurut (Soetjipto, 2007; Adita, Rosmawati, & Yakub, 2018) adalah sebuah gangguan bersifat kronis dan kompulsif berulang-ulang untuk memuaskan diri pada aktivitas tertentu. Dari dua definisi di atas bisa disimpulkan bahwa kecanduan adalah salah satu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang guna memuaskan diri dan dapat mengganggu aktivitas individu.

Menonton berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti melihat. (Danim, 2004; Lestari, Suryatna, & Kusumadinata, 2018) berpendapat bahwa menonton merupakan sebuah kegiatan melihat dengan tingkat perhatian tertentu. Sedangkan (Khanafi, 2017) mengartikan menonton sebagai sebuah kegiatan yang meliputi menyodorkan mata ke layar kaca, dengan berpikir untuk memilih dan menafsirkan tayangan yang dilihat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menonton merupakan sebuah kegiatan melihat dengan kedua mata ke layar kaca dengan berpikir dan menafsirkan tayangan yang dilihat pada tingkat tertentu.

(Mee, 2005) berpendapat bahwa drama korea merupakan bagian dari penyebaran budaya pop Korea Selatan secara cepat di seluruh Asia yang meliputi drama, musik dansa, film, animasi dan permainan serta klub penggemar untuk bintang Korea. Sedangkan (Jiang & Leung, 2012) menjelaskan bahwa drama korea merupakan drama yang lebih bersifat homogen dan sederhana yang berbentuk episode atau serial dengan genre romantis sebagai genre populer. Sehingga dapat disimpulkan bahwa drama korea adalah serial drama

sederhana yang berasal dari budaya Korea Selatan dengan genre romantis sebagai genre terpopuler.

Dari pendapat-pendapat yang di paparkan yang ada maka dapat dibuat kesimpulan bahwa kecanduan menonton drama korea adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan melihat serial drama yang berasal dari Korea Selatan guna memuaskan diri sendiri.

Seperti yang dijelaskan oleh (Adita, Rosmawati, & Yakub, 2018) siswa atau individu bisa dikategorikan mengalami kecanduan menonton drama korea apabila memiliki perilaku seperti berikut:

- Perilaku didominasi dengan aktivitas menonton drama korea.
- Adanya peningkatan perilaku menonton drama korea secara progresif selama rentan periode untuk memperoleh rasa kepuasan.
- Menarik diri dari interaksi sosial ketika menonton drama korea.
- Dalam sehari mampu menonton antara 3 episode atau lebih serial drama korea tanpa jeda, dimana durasi rata-rata setiap episode adalah 1 jam lebih.

Konseling Individu Strategi *Self-Management*

Berdasarkan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Konseling individu adalah sebuah kegiatan terapeutik yang dilaksanakan secara perseorangan untuk membantu peserta didik/konseli yang sedang mengalami masalah atau kepedulian tertentu yang bersifat pribadi.

Sedangkan menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA 2016 Konseling individual merupakan proses interaktif yang dicirikan oleh hubungan unik antara konselor dengan peserta didik/konseli yang mengarah pada perubahan perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup serta keterampilan membuat keputusan. Sedikit berbeda dengan dua pendapat di atas (Prayitno, 2014; Tohirin, 2015) mendefinisikan konseling individu sebagai layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka mengentaskan permasalahan pribadi konseli.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah sebuah proses terapeutik yang diberikan kepada peserta didik/konseli dengan mengarahkan perubahan perilaku, konstruksi pribadi guna mengatasi permasalahan yang bersifat pribadi.

Menurut (Cormier & Cormier, 1985; Nursalim, 2013) *self-management* merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinitif. Pendapat senada juga diungkapkan oleh (Stewart & Lewis, 1986; Nursalim 2013) bahwa *self-management* ialah sebuah prosedur baru yang kadang disebut *behavior self-control*, merujuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terukur walaupun upaya-upaya itu terlihat sulit.

Sedikit berbeda dengan pendapat sebelumnya, *self-management* diartikan sebagai seperangkat prosedur yang mencakup pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian pada diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis didasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, yang dimaksudkan guna meningkatkan keterampilan peserta didik pada proses pembelajaran yang diinginkan (Nurzaakiyah & Budiman, 2013).

Dari pendapat-pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan sebuah proses terapi bagi konseli yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan yang positif (*self-reward*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*) yang bertujuan untuk mengarahkan perubahan perilaku konseli sesuai sasaran yang diinginkan. Sehingga merujuk pada pendapat-pendapat di atas bahwa konseling individu strategi *self-management* dapat dimakanai adalah sebuah proses terapeutik yang diberikan kepada seorang konseli agar dapat mengelola dan memantau dirinya baik waktu, perilaku, dan perasaanya sesuai sasaran yang diinginkan.

METODE

Penelitian ini masuk jenis penelitian eksperimental, dimana pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu *Single Subject Design* model penelitian A-B. Adapun prosedur utama desain A-B menurut (Sunanto, Takeuchi, & Nakata, 2006) adalah mencakup pengukuran target perilaku pada fase baseline dan setelah *trend* hingga level datanya stabil kemudian baru diberikan suatu intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan yang masuk kategori kecanduan menonton drama korea didasarkan hasil wawancara dengan siswa. Subyek penelitian hanya berjumlah satu dikarenakan hasil temuan yang memenuhi kriteria di lapangan hanya satu siswa. Selanjutnya, dalam proses pengumpulan data penelitian ini menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi. Untuk observer penelitian ini berjumlah dua orang yaitu teman sekamar kos dan teman satu kos subyek/target.

Dikarenakan penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* maka teknik analisis data yang digunakan adalah analisis visual. Analisis visual sendiri bisa dilakukan melalui dua cara, yaitu analisis dalam kondisi serta analisis antar kondisi, masing-masing analisis intervensi yang diberikan bisa dikatakan berpengaruh terhadap perilaku siswa apabila kecenderungan arah (*trend/slope*) menunjukkan penurunan.

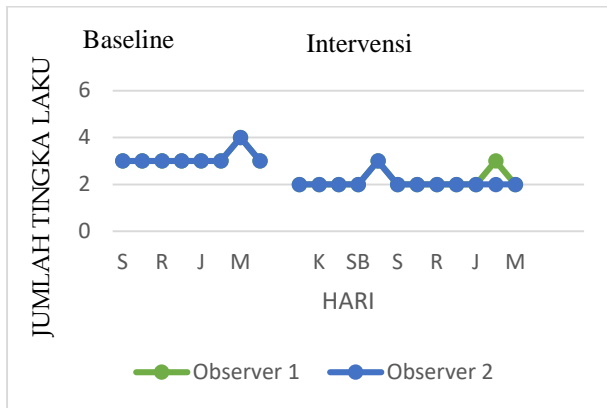
HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Subyek Dalam Kondisi

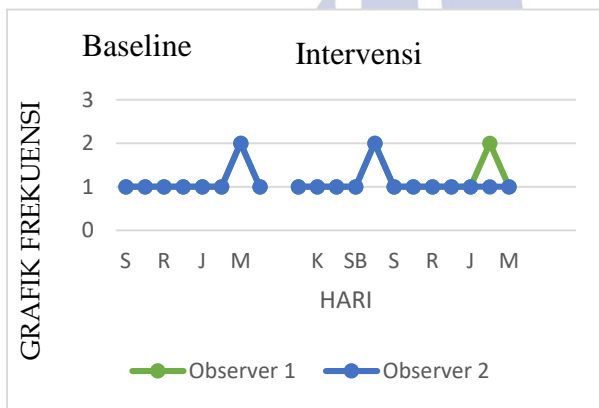
Panjang kondisi sendiri menunjukkan hari di setiap kondisi. Di penelitian ini terdapat 8 hari pada fase baseline (A) dan 12 hari pada fase intervensi (B). Sehingga apabila

disajikan dalam bentuk grafik adalah sebagaimana di bawah ini:

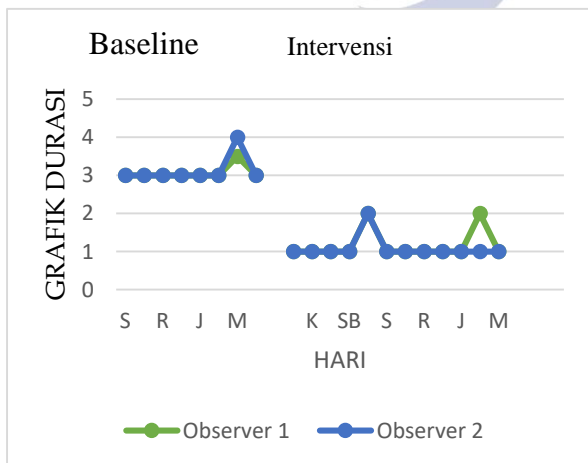
1. Tingkah laku Menonton Drama Korea subyek (K)



2. Frekuensi Menonton Drama Korea subyek (K)



Durasi Menonton Drama Korea subyek (K)



Rangkuman Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subyek (K)

	Perilaku kecanduan menonton drama korea	Frekuensi kecanduan menonton drama korea	Durasi kecanduan menonton drama korea
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{AB}{1\ 2}$	$\frac{AB}{1\ 2}$	$\frac{AB}{1\ 2}$
1. Panjang Kondisi	$\frac{8}{12}$	$\frac{8}{12}$	$\frac{8}{12}$
2. Kecenderungan stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
3. Jejak Data	$\begin{matrix} / & \backslash \\ (-) & (+) \end{matrix}$	$\begin{matrix} \text{—} & \text{—} \\ (=) & (=) \end{matrix}$	$\begin{matrix} / & \backslash \\ (-) & (+) \end{matrix}$
4. Level perubahan	$\frac{3-3}{(-0)}$ $\frac{1-1}{(+0)}$	$\frac{1-1}{(-0)}$ $\frac{1-1}{(=0)}$	$\frac{3-3}{(-0)}$ $\frac{1-1}{(+0)}$

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subyek (K)

	Perilaku kecanduan menonton drama korea	Frekuensi kecanduan menonton drama korea	Durasi kecanduan menonton drama korea
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{B}{2}$ $\frac{A}{1}$	$\frac{B}{2}$ $\frac{A}{1}$	$\frac{B}{2}$ $\frac{A}{1}$
1. Jumlah Variabel	1	1	1
2. Perubahan arah dan efeknya	$\begin{matrix} / & \backslash \\ (-) & (+) \end{matrix}$ Positif	$\begin{matrix} \text{—} & \text{—} \\ (-) & (-) \end{matrix}$ Negatif	$\begin{matrix} / & \backslash \\ (-) & (+) \end{matrix}$ Positif
3. Perubahan stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
4. Level perubahan	$(3-2)$ +1	$(1-1)$ =0	$(3-1)$ +2
5. Presentase overlap	8.33%	83%	0%

Pembahasan Hasil

Perilaku kecanduan menonton drama korea meliputi menonton drama korea melalui laptop atau ponsel pribadi setiap hari, menarik diri dari pergaulan ketika menonton drama korea baik secara langsung maupun tidak langsung, menonton drama korea selama 3 jam atau lebih dalam sehari, serta menonton drama korea lebih dari sekali dalam sehari. Alasan penelitian ini berfokus menggunakan *indicators* itu dikarenakan perilaku tersebut bisa diobservasi sekaligus sesuai dengan perilaku menonton drama korea yang terdapat pada target subyek.

Untuk menjelaskan awal terjadinya proses kecanduan menonton drama korea subyek K secara sederhana, kerangka A-B-C dapat digunakan

menjelaskannya. Pertama, A (*Antecedent*) diawali diajak teman dan melihat teman menonton drama korea ketika berkumpul serta adanya, kedua B (*behavior*) perilaku yang muncul karena diajak dan melihat teman menonton drama korea berupa perilaku kecanduan menonton, kemudian ketiga C (*consequences*) dimana subyek K merasa mengantuk selama di kelas dan tugas akademiknya tidak terselesaikan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian pada subyek K maka dapat diketahui bahwa subyek tersebut masuk kategori perilaku kecanduan menonton drama korea ketika berada di kos. Kondisi awal pada subyek K terkait perilaku menonton drama korea yang paling tampak adalah perilaku menghabiskan waktu berjam-jam di ponsel mereka untuk menonton drama korea secara online. Subyek K bercerita bahwa perilaku menonton drama korea yang dia lakukan terasa menyenangkan, walaupun perilaku yang dilakukan secara berlebihan tersebut adalah perilaku yang mengganggu kegiatan belajarnya dan dapat menjadikan prestasi akademiknya menurun atau jelek. Setelah diberikan perlakuan dengan konseling individu menggunakan strategi *self-management*, sesuai yang telah dijelaskan pada bab II bahwa *self-management* adalah sebuah proses terapeutik yang diberikan kepada seorang konseli agar dapat mengelola dan memantau dirinya baik waktu, perilaku, dan perasaannya sesuai sasaran yang diinginkan. Terdapat penurunan dalam tingkah laku dan durasi menonton drama koreanya. dan durasi menonton drama koreanya.

Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Lamongan memperoleh hasil bahwa dengan menerapkan strategi *self-management* pada subyek K memberikan pengaruh sebagai berikut :

1. Subyek K

Berdasarkan wawancara kepada beberapa siswa kelas X MIA, diketahui bahwa subyek K masuk kategori perilaku kecanduan menonton drama korea. Hal tersebut terlihat dari subyek K yang hampir setiap hari melihat drama korea secara online melalui ponselnya selama berjam-jam ketika di kos. Kondisi subyek K yang saat ini jauh dari orang tua dan tinggal di kos membuat subyek K untuk bebas mengakses drama korea tanpa diganggu atau dilarang orang lain. Hal itu pada akhirnya menjadi kebiasaan yang sulit dikurangi oleh subyek K setiap hari. Akan tetapi, sesudah diberikan strategi *self-management* melalui konseling individu pada subyek, subyek K akhirnya bisa sedikit demi sedikit mengurangi tingkah laku dan durasi dalam menonton drama korea. Hal tersebut dikarenakan subyek K mampu menerapkan beberapa teknik *self-management* seperti *self-monitoring* untuk mengelola kegiatan hariannya secara efektif, teknik *stimulus control* dalam mengubah perilaku bermasalahnya berupa ajakan menonton atau keinginan menonton karena melihat *scene* drama korea pada social media, ke perilaku yang positif sesuai yang dia inginkan, serta teknik *self-reward* untuk memberi penguatan dengan membeli *ice cream* dan *punishment* menghafal rumus kimia terhadap perilaku yang berhasil/gagal dicapai subyek. Berkat komitmen menjalankan *self-reward* dan *punishment* yang telah disepakati subyek K, subyek K berhasil mengelola waktunya dengan kegiatan lainnya yang lebih positif

seperti membaca buku atau berdiskusi dengan teman sekamarnya.

Meskipun tingkah laku dan durasi subyek K dalam menonton drama korea berkurang, frekuensi menonton drama korea subyek K relatif tetap, hal ini dikarenakan perilaku subyek K hanya dilakukan pada waktu dan tempat tertentu yaitu malam hari dan di kosnya. Sehingga rata-rata frekuensi yang muncul hanya sekali tidak sampai beberapa kali.

PENUTUP

Simpulan

Perilaku kecanduan menonton drama korea merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dengan melihat serial drama yang berasal dari Korea Selatan guna memuaskan diri. Perilaku ini selain menghabiskan waktu selama berjam-jam juga mendorong peserta didik untuk tidak bertanggung jawab terhadap kegiatannya, seperti tidak mengerjakan tugas atau mengerjakannya dengan asal-asalan, begadang, serta prokrastinasi akademik. Terlebih, keadaan seperti ini dialami oleh seorang peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan.

Pada penelitian ini metode yang digunakan berupa pedoman observasi. Penelitian ini berupaya untuk mengetahui penerapan konseling individu strategi *self-management* dalam menurunkan perilaku kecanduan menonton drama korea pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan. Dengan menggunakan desain subyek tunggal model A-B sebagai desain penelitian dan subyek 1 orang. Hasil dari pengukuran memperlihatkan perubahan skor perilaku kecanduan menonton drama korea, pada tingkah laku serta durasi menonton drama korea pada fase baseline (A) dan fase intervensi (B), dimana perubahan arah dan dampaknya positif terhadap subyek K. Perubahan level subyek K menunjukkan level (+) yang bermakna ada perubahan yang membaik dari peserta didik. Presentase *overlap* perilaku menonton drama korea subyek K sebesar 8.33%. Presentase *overlap* frekuensi menonton drama korea subyek K sebesar 83%. Dan presentase *overlap* durasi menonton drama korea subyek K sebesar 0%.

Dengan begitu hipotesis penelitian Ho ditolak dan Ha yang berbunyi “penerapan konseling individu strategi *self-management* dapat mengurangi perilaku kecanduan menonton drama korea pada siswa kelas X MIA 7 SMAN 2 Lamongan” diterima. Sehingga bisa disimpulkan bahwa penerapan konseling individu strategi *self-management* berpengaruh mengurangi perilaku kecanduan menonton drama korea pada siswa kelas X MIA 7 SMAN 2 Lamongan.

Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini konselor sekolah diharapkan bisa menerapkan konseling strategi *self-management* untuk membantu mengatasi permasalahan siswa khususnya kecanduan menonton drama korea. Pada penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan model desain dan metode penelitian yang lebih kompleks lagi dalam penelitian kecanduan menonton drama korea, tidak sebatas A-B. Lebih lanjut, dikarenakan

tuemuan subyek penelitian di lapangan yang memenuhi kriteria hanya satu, harapannya penelitian berikutnya menambah jumlah subyek penelitian agar lebih dari satu subyek.

DAFTAR PUSTAKA

- Adita, W. B., Rosmawati, R., & Yakub, E. 2018. Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea dan Hubungan Sosial Pada Siswa SMPN 13 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), hal. 500–501 (Online).
- Agustina, P. 2013. Dampak Tayangan (Drama Korea) “Boys Before Flowers” Di Televisi Dalam Perubahan Sikap Dan Perilaku Remaja (Studi Efek Media Massa pada Anak-Anak Remaja di SMPN 1 Tenggarong. *eJournal Ilmu Komunikasi*. 1 (3): hal. 249-262 (Online). *Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman*.
- Andiani, Y., & Naqiyah, N. 2019. Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Yang Tidak Dikehendaki (*Off-Tasks*) Pada Pembelajaran Siswa Di Kelas Atlet VIII-A SMPN 3 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 9(3) (Online).
- Chaplin, J. P. 2002. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Raja Grafinda Persada.
- Jiang, Q., & Leung, L. 2012. Lifestyles, gratifications sought, and narrative appeal: American and Korean TV drama viewing among Internet users in urban China. *International Communication Gazette*, 74(2), 159–180 (Online).
- Kemendikbud. 2014. Permendiknas No 111: Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Khanafi, I. A. 2017. *Pengaruh Intensitas Menonton Tayangan My Trip My Adventure Terhadap Minat Traveling Mahasiswa* (Studi Eksplanatoris Pengaruh Intensitas Menonton Tayangan My Trip My Adventuree terhadap Minat Traveling pada Mahasiswa S1 FISIP Universitas Sebelas Maret Surakarta Angkatan 2015). Universitas Sebelas Maret. (Online)
- Lestari, U. I., Suryatna, U., & Kusumadinata, A. A. 2018. *Pengaruh Menonton Tayangan Ftv Kuasa Ilahi Terhadap Perilaku Masyarakat*. *JURNAL KOMUNIKATIO*, 4(1) (Online).
- Mee, K. H. 2005. *Korean TV dramas in Taiwan: With an emphasis on the localization process*. *Korea Journal*, 45(4), hal. 183–205 (Online).
- Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Nurzaakiyah, S. & Budiman, N. (2013). Teknik self management dalam mereduksi body dysmorphic disorder. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.
- POP, B. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Sari, Y. P. 2014. Perilaku Siswa Penggemar Tayangan Korea di Televisi pada Siswa SMP Negeri 1 Jogorogo Kabupaten Ngawi. *SOSIALITAS; Jurnal Ilmiah Pend. Sos Ant*, 4(1) (Online).
- Setiawan, E. (2012). *KBBI Online*. Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud (Pusat Bahasa).
- Sri Wahyuni, I. 2018. Pengaruh Intensitas Menonton Tayangan Drama Korea Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswi MAN 2 Model Banjarmasin (Online).
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. 2006. *Penelitian dengan subjek tunggal*. Bandung: UPI Pres.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (berbasis integrasi). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Valentina, A., & Istriyani, R. 2013. Gelombang Globalisasi ala Korea Selatan. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 2(2), hal. 71–86.