

# INTENSITAS MENONTON TAYANGAN DRAMA KOREA DAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA

## *THE INTENSITY OF WATCHING KOREAN DRAMA AND COLLEGE STUDENT HAPPINESS*

Oleh: Nerissa Arviana Istanti, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta,  
nerissa.arviana2015@student.uny.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan besarnya intensitas mahasiswa menonton tayangan drama Korea, besarnya afek positif dan afek negatif yang terkait dengan mahasiswa yang menonton drama Korea dan besarnya intensitas seringnya menonton drama Korea dengan hubungan afek positif dan afek negatif pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 dengan populasi 164 mahasiswa dan sampel 164 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis data korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada hubungan positif antara intensitas menonton dengan kebahagiaan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Kata kunci: Korean Wave, Drama, Intensitas, Kebahagiaan

### **Abstract**

*The purpose of this study is to determined correlation between the intensity of college student watching Korean dramas, the magnitude of the positive and negative affect associated with the college student who watched Korean dramas with a positive affect correlations and negative affect to the college student. This study used a quantitative approach with the type of ex-post facto. This reseacrh was conducted at the Faculty of Education Yogyakarta State University. The subject of this study were college student force 2016 with the population in this study were 164 college student and subjects for sample in this study 164 college student. Data were collected by questionnaire method. For data analysis, this study use product moment correlations analysis. This result of this study showed that, there is a positive correlations between intensity watching Korean dramas with happiness of college student at Faculty of Education Yogyakarta State University.*

*Keywords: Korean Drama, Intensity, Happiness*

## **PENDAHULUAN**

*Korean Wave* atau *Hallyu* yang dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan “Gelombang Korea” adalah sebuah istilah yang digunakan untuk tersebarnya budaya Korea secara global di seluruh penjuru dunia, termasuk di Indonesia. Pada umumnya, *Korean Wave* atau *Hallyu* ini memicu orang-orang yang mengikuti atau hanya sekedar mempelajari bahasa hingga kebudayaan dari Korea itu sendiri. *Korean Wave* pada hakikatnya merupakan fenomena demam Korea yang disebarkan melalui media massa atau social

media berupa musik, tayangan hingga fashion. Kemunculan dari *Korean Wave* ini pertama kali ditandai dengan kehadiran dramanya yang berhasil memikat penonton di Indonesia. Di Indonesia sendiri *Korean Wave* sudah mulai hadir dan dikenal sejak awal tahun 2000-an, setelah sebelumnya industri entertainment dan pertelevisian Indonesia dihiasi oleh tayangan dari Jepang. Kebanyakan masyarakat di Indonesia yang menyukai drama Korea tersebut adalah mahasiswa. Marthaya (2016) mengatakan bahwa drama Korea sangat diminati oleh banyak

mahasiswa. Mahasiswa banyak yang sudah dari dulu memang mengikuti atau sangat suka menontonnya. Salah satu drama Korea yang sempat booming dan banyak disukai oleh mahasiswa tersebut adalah *Goblin*. Marthaya (2016) mengatakan bahwa banyak alasan mengapa mahasiswa menyukai drama Korea. Pertama, drama Korea menyuguhkan jalan cerita yang sangat menarik dan tidak membosankan. Kedua, setiap episodenya tidak terlalu panjang. Ketiga, melihat wajah pemain drama tersebut tampan dan cantik membuat para penontonnya bahagia. Untuk menonton drama Korea pun sekarang ini sudah tidaklah sulit, dengan kemajuan teknologi dan adanya internet mahasiswa dapat menonton lewat *YouTube* atau mengunduhnya secara langsung. Bagi para mahasiswa, mengunduh drama secara langsung akan lebih puas dan menyenangkan serta dapat memilih drama apa yang diinginkan. Kesuksesan drama Korea tersendiri membuat tinggi intensitas dalam menonton sehingga membuat para penontonnya lupa akan waktu menurut penelitian Nabila dan Aviani (2013). Mahasiswa yang terlalu sering menonton drama Korea akan mengabaikan semua pekerjaan serta tugas-tugas kuliah. Membuat sering tidur larut malam, sehingga terlambat untuk berangkat kuliah. Melupakan kewajibannya sebagai mahasiswa yaitu belajar. Menonton drama Korea pun dapat membuat hati dan perasaan menjadi bahagia dan merasakan hal-hal yang positif, serta tidak akan merasakan hal-hal negatif. Hal ini terbukti bahwa kebanyakan drama Korea membawa afek yang positif kepada para penontonnya, drama Korea yang menyajikan beberapa unsur humor di dalamnya akan menimbulkan kebahagiaan dalam

diri individu tersebut serta dapat menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa. Terdapat juga afek yang negatif apabila menonton drama Korea tidak dibatasi, seperti mahasiswa akan menjadi malas untuk belajar dan lupa belajar apabila sudah menonton drama terlalu sering, mengabaikan tugas yang diberikan dan menunda-nunda pekerjaan serta seringnya menonton drama hingga larut malam membuat terlambat datang kuliah. Ada banyak cara yang dapat ditempuh untuk mendapatkan kebahagiaan maupun kesenangan pada seseorang, salah satunya dengan memasukkan hiburan ke dalam jadwal harian seperti menonton film ataupun drama yang disukai. Menurut Fredrickson (2007) dalam penelitiannya mengenai kebahagiaan bahwa orang-orang yang melihat film positif membawa kebahagiaan membuat tekanan yang dirasakan cenderung lebih cepat berkurang. Melihat film yang menyenangkan akan membuat seseorang merasakan perasaan bahagia dan bersemangat kembali. Gambar yang ditampilkan pada film akan melepaskan efek fisik dari stress secara mencolok. Stress ini disebabkan oleh emosi negatif yang tidak segera dikendalikan, yang menyebabkan tanda-tanda fisik tersebut muncul. Tanda-tanda fisik tersebut adalah tekanan darah meningkat, serta detak jantung dan pernafasan semakin cepat. Menurut Seligman (2005) kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri sendiri, yang salah satunya memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi. Seligman (2005) dalam bukunya "Authentic Happiness" menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif,

diterjemahkan dari *Authentic Happiness: "Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment"* menggunakan kebahagiaan sebagai istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan psikologi positif. Istilah ini meliputi dari perasaan positif (ekstase dan kenyamanan) serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali seperti (keterserapan dan keterlibatan). Penting untuk diakui bahwa kebahagiaan terkadang mengacu pada perasaan dan terkadang mengacu pada kegiatan yang di dalamnya tidak muncul satu pun perasaan. Diener (2005) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah pengalaman hidup yang ditandai oleh perasaan positif seperti perasaan bahagia dan pikiran yang mengarah pada kepuasan hidup. Dapat juga disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi perasaan seseorang sebagai respon afeksi terhadap berbagai pengalaman dalam kehidupannya. Seseorang yang merasa bahagia juga ditandai oleh lebih banyaknya perasaan positif dibandingkan perasaan negatifnya. Sebaliknya, seseorang yang tidak bahagia juga ditandai dengan lebih banyaknya perasaan negatif daripada perasaan positifnya. Kebahagiaan merupakan konsep yang luas seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi menurut (Diener, Oishi & Lucas, 2005). Individu dapat dikatakan memiliki kebahagiaan yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang sekali merasakan emosi negatif, selain itu kebahagiaan juga dapat timbul karena adanya keberhasilan individu dalam mencapai apa yang menjadi keinginannya, dan dapat mengolah

kekuatan dan keutamaan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat merasakan sebuah keadaan yang menyenangkan. Terdapat dua aspek dalam kebahagiaan dan memiliki makna yang sama dengan *subjective well being*, yaitu: afek positif dan afek negatif. Afek positif lebih menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti sukacita dan kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well being* karena mencerminkan reaksi seseorang terhadap suatu peristiwa yang menunjukkan bahwasannya hidup berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kategori utama emosi positif atau menyenangkan termasuk orang-orang yang memiliki gairah rendah (kepuasan), gairah sedang (kesenangan) dan gairah yang tinggi (euforia). Hal tersebut mencakup reaksi positif terhadap orang lain (kasih sayang), reaksi positif terhadap kegiatan (minat dan keterlibatan) dan suasana hati positif yang umum. Dan untuk afek negatif ini mencakup suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan dan mewakili respon negatif dari pengalaman seseorang sebagai reaksi terhadap kehidupan mereka, kesehatan, peristiwa, dan keadaan. Bentuk utama dari reaksi negatif atau tidak menyenangkan itu adalah kemarahan, kesedihan, kecemasan, dan kekhawatiran, stress, frustrasi, rasa bersalah, dan rasa malu serta iri hati. Bagian negatif lainnya seperti kesepian atau tidak berdaya, juga dapat menjadi indikator penting dari *ill-being*. Beberapa dari emosi negatif sangat mungkin terjadi dalam hidup dan diperlukan untuk fungsi yang efektif, tetapi emosi negatif yang sering berkepanjangan menunjukkan bahwa seseorang menyakini bahwa hidupnya berjalan dengan buruk. Emosi negatif yang berkelanjutan

dapat mengganggu fungsi efektif, serta membuat hidup tidak menyenangkan. Selanjutnya, untuk drama Korea menurut Parc dan Chang (2013) drama Korea mengacu pada drama televisi di Korea. Dalam sebuah format yang berbentuk mini seri, diproduksi dalam bahasa Korea. Banyak dari drama ini telah menjadi populer di seluruh Asia dan telah memberi kontribusi pada fenomena umum dari gelombang Korea dan menjadi demam drama di beberapa negara. Drama Korea yang paling populer juga telah menjadi populer di bagian lain seperti Amerika Latin, Timur Tengah dan bagian lain. Serial drama yang kini menjadi ekspor terbesar penyiaran di Korea. Perkembangan industri ini dipicu oleh kompetisi ketat diantara jaringan pertelevisian untuk mencapai rating tertinggi. Mayoritas drama yang disiarkan adalah yang berbasis pada historis dan romantisme sehingga cocok untuk dikonsumsi penonton dari berbagai lapisan media cetak yang meliputi koran dan majalah, hingga sistem televisi yang berdiri di pusat budaya media. Drama merupakan salah satu media yang juga merupakan salah satu medan di mana budaya *Hallyu* ini berkembang. Para penonton merasa bahwa menonton drama Korea adalah suatu kebutuhan. Secara umum ada dua genre utama drama Korea. Genre pertama menyerupai opera sabun, mengakhiri plot tanpa ada referensi yang jelas yang sering ditemukan dalam drama barat. Drama ini biasanya melibatkan konflik antara mertua dan menantu. Selain itu, juga terkait dengan rumitnya cinta segitiga dimana pemeran wanita biasanya jatuh cinta dengan seorang “anak nakal” karakter utama yang menganiaya dirinya. Drama Korea ini biasanya berlangsung dari 16 episode hingga 20 episode, walaupun lebih dapat

mencapai 100 episode dan tidak melebihi 200 episode. Genre yang kedua adalah drama sejarah Korea (juga dikenal sebagai *sa geuk*) yang merupakan dramatisasi fiksi sejarah Korea. Drama sejarah Korea biasanya melibatkan alur cerita yang sangat kompleks dengan kostum yang rumit, setting dan efek khusus. Seni bela diri, pertarungan pedang dan kuda sering menjadi komponen besar dari drama sejarah Korea ini. Drama Korea baik drama sejarah atau drama modern, biasanya ditandai dengan kualitas produksi yang sangat baik, karakter dengan kedalaman, cerdas naskah tetapi sebagian besar bergantung pada penggunaan karakter pola dasar. Menurut Azjen (2005) mengatakan bahwa intensitas merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang atau individu dalam melakukan sebuah aktivitas. Intensitas juga dijelaskan sebagai hal yang berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau berperilaku. Terdapat pula faktor yang mendasari seseorang memiliki keinginan untuk melakukan suatu kegiatan seperti yang telah dijabarkan oleh Azjen (2005) adalah penilaian atau evaluasi atas dasar sifat pribadi yang berasal dari diri individu dengan pengetahuan serta keyakinan mengenai bagaimana hubungan afek positif dan afek negatif atau keuntungan serta manfaat dari seringnya menonton drama Korea, akankah mahasiswa semakin sering menonton drama Korea akan semakin merasakan kebahagiaan. Terdapat aspek-aspek dalam intensitas menurut Azjen (2005) yaitu; perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Perhatian sendiri adalah salah satu aspek dari psikologis yang tertuju pada suatu objek yang datang dari dalam dan luar individu. Dengan perhatian dapat digunakan sebagai

sebuah tingkah laku atau perbuatan individu sehari-hari. Perhatian juga dapat diartikan sebagai suatu ketertarikan oleh individu terhadap suatu objek yang akan menjadikannya target perilaku. Kemudian untuk penghayatan sendiri adalah suatu proses dimana memerlukan pengenalan dan pengertian tentang apa yang akan dihayati tersebut atau dapat dikatakan penghayatan merupakan suatu pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang diharapkan, kemudian informasi tersebut dipahami, dinikmati dan disimpan sebagai pengetahuan yang baru bagi individu tersebut. Untuk durasi adalah rentang waktu atau lamanya sesuatu hal atau sebuah peristiwa berlangsung, atau dengan kata lain durasi merupakan suatu kebutuhan individu dalam jangka waktu tertentu untuk melakukan perilaku target dalam hitungan satuan jam. Dan frekuensi merupakan banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target. Frekuensi juga dapat diartikan sebagai tingkat keseringan individu melakukan suatu perilaku target dan dapat berlangsung dalam waktu yang berbeda-beda, dapat seminggu sekali, dua minggu sekali atau satu bulan sekali, tergantung pada individu tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Menurut Sugiyono (2012) penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang variabel terikatnya sudah ada pada saat penelitian dilakukan. Identifikasi variabel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel Bebas : Intensitas Menonton Drama Korea.
- b. Variabel Tergantung : Kebahagiaan Mahasiswa.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2019. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan yang berjumlah 164 mahasiswa yang gemar menonton drama Korea. Sampel yang didapatkan untuk penelitian ini berjumlah 164 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *insidental random sampling*.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala intensitas menonton drama Korea dan skala kebahagiaan. Skala yang digunakan untuk penelitian ini memiliki alternatif jawaban, yaitu: Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang (K), Sering (S), Selalu (SL). Terdapat dua pernyataan dalam instrumen yang dibuat oleh peneliti, yaitu pernyataan favorabel dan pernyataan tidak favorabel. Penilaian untuk item favorabel tersebut 5-4-3-2-1, sedangkan untuk item tidak favorabel adalah 1-2-3-4-5.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Skala Intensitas Menonton Drama Korea**

Aspek	Pengertian
Perhatian	Ketertarikan oleh individu terhadap suatu objek tertentu yang menjadi objek perilaku.
Penghayatan	Penyerapan dan pemahaman terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu.
Durasi	Kebutuhan individu dalam jangka waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target dalam hitungan satuan jam.
Frekuensi	Banyaknya pengulangan tindakan yang menjadi target yang dihitung dalam kurun waktu satu hari.

Penyusunan skala intensitas menonton didasari konsep teori dari Azjen (2005) yang membuat empat aspek intensitas yaitu: perhatian (attention), penghayatan (comprehension), durasi (duration), dan frekuensi (frequency).

**Tabel 2. Kisi-kisi Skala Kebahagiaan**

Aspek	Indikator
Afek Positif	Menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti suka cita dan kasih sayang. Emosi positif juga mencerminkan reaksi seseorang terhadap suatu peristiwa yang menunjukkan bahwasannya hidup berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan.
Afek Negatif	Suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan dan mewakili respon negatif dari pengalaman seseorang.

Penyusunan skala kebahagiaan didasari konsep teori Diener yang diadaptasi dari jurnal psikologi oleh Ayriza (2019) yang terdiri dari dua aspek kebahagiaan yaitu: afek positif dan afek negatif.

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif dan uji hipotesis.

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan mengenai data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan uji hipotesis (Azwar, 2007). Data berupa kuesioner diperoleh dari kategori yang terdiri atas pilihan yang tertinggi sampai dengan yang terendah yaitu; (5) = sangat sesuai, (4) = sesuai, (3) = netral, (2) = tidak sesuai, (1) = sangat tidak sesuai. Kategori dari sangat tinggi sampai sangat rendah akan diubah dalam data interval. Dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Tinggi} : X \geq M + 1SD$$

$$\text{Sedang} : M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

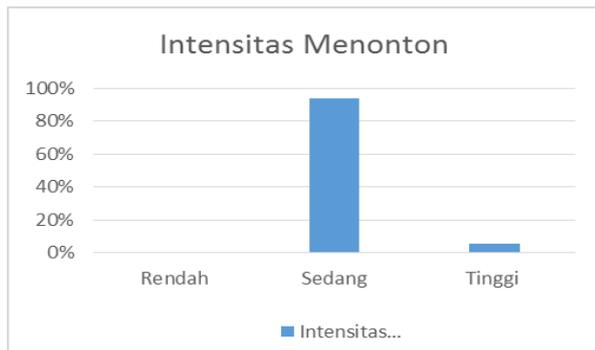
$$\text{Rendah} : X < M - 1SD$$

### 2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics for Windows*, yaitu menggunakan uji korelasi sederhana. Peneliti menggunakan korelasi sederhana untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada dua hal yaitu adanya hubungan intensitas menonton drama Korea dengan afek positif dan afek negatif. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Perhitungan analisis korelasi *Product Moment* pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi pengolah data statistik SPSS.

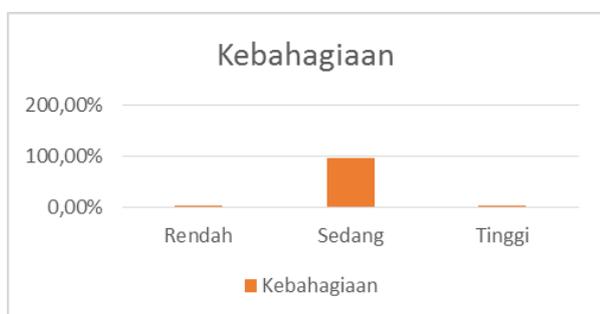
## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini diperoleh dari 164 mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas menonton drama Korea dan skala kebahagiaan. Analisis deskriptif dihitung dengan perhitungan manual berdasarkan norma kategorisasi.



Gambar 1. Hasil Kategorisasi Intensitas Menonton

Berdasarkan Gambar 1, dapat diketahui bahwa tingkat intensitas menonton drama Korea rendah sebanyak 0%, tingkat intensitas menonton drama Korea sedang sebanyak 94% dan tingkat intensitas menonton drama Korea sebanyak 9%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat intensitas menonton drama Korea yang sedang.



Gambar 2. Hasil Kategorisasi Kebahagiaan

Berdasarkan Gambar 2, dapat diketahui bahwa tingkat kebahagiaan sebanyak 2,40%, tingkat kebahagiaan sedang sebanyak 97% dan

tingkat kebahagiaan tinggi sebanyak 0,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang.

### 1. Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Korelasi antara Intensitas Menonton Drama Korea dan Kebahagiaan

Korelasi Intensitas Menonton Drama Korea dan Kebahagiaan	Pearson	Sig
	0,163	0,37

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat hubungan positif antara intensitas menonton drama Korea dengan kebahagiaan pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

### 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian sudah dilakukan dihasilkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas menonton drama Korea dengan kebahagiaan pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini berarti semakin sering menonton drama Korea akan semakin merasa bahagia. Dikarenakan, menonton tayangan drama Korea akan menghilangkan afek negatif dalam diri seperti hilangnya rasa sedih, *mood* menjadi lebih baik, tidak merasa emosi-emosi negatif serta berkurangnya stress yang dirasakan dan dapat melupakan kesedihan yang sedang dirasakan. Sebaliknya, apabila tidak sering menonton maka afek negatif akan dapat dirasakan, seperti akan merasa sedih, merasa stress dan hilangnya *mood*. Intensitas menonton tayangan drama Korea ada hubungannya dengan

kebahagiaan pada mahasiswa karena tayangan drama Korea sendiri banyak memberikan konten yang positif di dalam jalan ceritanya sehingga akan menimbulkan emosi positif pada mereka yang menontonnya. Dilihat dari aspek perhatian jika mahasiswa tersebut memberikan perhatian penuh saat menonton drama Korea maka akan menimbulkan perasaan bahagia pada diri mahasiswa yang menonton. Pada penelitian ini cara untuk mengurangi perasaan-perasaan negatif atau afek negatif yang dirasakan mahasiswa karena tugas-tugas kuliah. Stress yang dirasakan kebanyakan mahasiswa membuat mahasiswa tidak merasakan afek positif atau perasaan bahagia. Penelitian ini juga didukung dengan teori Azjen (2005) yang menyatakan bahwa menjelaskan bahwa intensitas merupakan usaha yang dilakukan seseorang dalam melakukan aktivitas. Intensitas juga dijelaskan sebagai hal yang berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau berperilaku. Jika dikaitkan dengan penelitian di atas maka jika seseorang melakukan aktivitas menonton dilakukannya sering dan lama maka akan menimbulkan perasaan-perasaan bahagia pada seseorang tersebut. Menurut Thomas dan Diener (2005) mengatakan pula bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh suasana hati individu pada suatu saat tertentu. Jika dikaitkan dengan penelitian di atas, jika individu menonton tayangan drama Korea yang ia sukai maka akan menimbulkan perasaan positif dan jauh dari perasaan sedih, stress dan emosi-emosi negatif lainnya kemudian perasaan bahagia pun akan muncul karena dipengaruhi oleh hal yang ia lakukan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang bersifat positif antara intensitas menonton dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat intensitas menonton maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan pada mahasiswa. Sebaliknya, ketika tingkat intensitas menonton semakin rendah, maka akan semakin rendah pula tingkat kebahagiaan pada mahasiswa tersebut.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa  
Mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta umumnya memiliki intensitas menonton tayangan drama Korea dalam penelitian ini berada pada kategori kecenderungan rendah. Mahasiswa diharapkan tetap bijak dalam mengatur waktu untuk menonton tayangan drama Korea dan lebih melakukan hal positif yang lainnya yang akan membantu meningkatkan kebahagiaan pada diri masing-masing individu tersebut.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Intensitas menonton tayangan drama Korea dan kebahagiaan pada mahasiswa merupakan salah satu aspek pada mahasiswa yang telah diteliti, akan tetapi tentunya terdapat kekurangan yang perlu diperbaiki. Lebih lanjut, peneliti selanjutnya diharapkan dapat

mengembangkan penelitian menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan khususnya kebahagiaan pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnia, R. Z. (2013). Pengaruh Menonton Drama Komedi Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Jurnal (Tidak diterbitkan)*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ayriza, Y. Dkk. (2019). *Does Sleep Quality Serve As a Mediator Between Well Being and Academic Achivement?*. *Journal Cakrawala Pendidikan*, Vol. 38, No.1, February 2019.
- <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/22181/pdf>
- Azjen, I. (2005). *Attitude, Personality, & Behavior*. Open University Press.
- Diener, Ed. (2005). *Guidelines For National Indicators of Subjective Well Being and Ill Being*. The Positive Psychology Center at The University of Pennsylvania.
- Diener, E. (2003). *Subjective Well Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum (Handout for University of Minnesota Interdisciplinary Workshop)*.
- Diener, Ed. Oishi, S. dan Lucas, R.E. (2002). *Personality, Culture, And Subjective Well Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life*. *Annu. Rev.Psychol.*2003.54:403–25 doi: 0.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Marthaya, F. (2016). Mahasiswa Penyuka Drama Korea. *Jurnal (Tidak diterbitkan)*. Universitas Lampung. (diakses pada tanggal 05 Maret 2019, 20:30 WIB)
- Parc, J. And Chang M. H. (2013). *Korean Dramas and Films: Key Factors for Their International Competitiveness*. *Asian Journal of Social Science*, Vol 41, No. 2 (2013), pp. 126-149. Brill. <https://www.jstor.org/stable/23654888> (This content downloaded from 101.203.171.61 on Wed, 26 Sep 2018 03:59:33 UTC)
- Seligman., M. E. (2005). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For lasting Fulfillment*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. (2005). *Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy*. *Handbook of Positive Psychology*, 2,3-12.
- Seligman, M. E. (2005). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well being*. Simon and Schuster
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.