

PENDAHULUAN

K-Pop (Korean Pop) merupakan genre musik yang berasal dari Korea Selatan. Bisa dikatakan penggemar K-pop semakin meningkat, hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah konser para bintang idola K-pop di Indonesia. Hingga empat grup K-pop dapat menyelenggarakan konser di Indonesia dalam waktu satu bulan, tiket konser yang disebut mahal tidak pernah menjadi masalah bagi para penggemar (Andina, 2019). Para K-Popers tentu mendapatkan informasi – informasi tersebut melalui sosial media yang mereka akses dengan menggunakan gadget. Dengan menggunakan media sosial kita dapat memperoleh informasi – informasi yang lebih *up to date*. Media sosial yang banyak digunakan anak muda jaman sekarang antara lain, TikTok, Twitter, Instagram, dll. Dari beberapa media sosial tersebut dapat kita lihat bahwa saat ini banyak anak muda yang menyukai artis – artis korea atau lebih dikenal dengan K-Pop.

Dunia K-Pop yang penuh warna dan dinamis seringkali menuntut penggemarnya untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Namun, di balik kesenangan yang ditawarkan, kebiasaan tertentu dalam fandom K-Pop dapat berdampak negatif pada kualitas tidur (Wafa & Yulianti, 2022). Jadwal yang tidak teratur akibat mengikuti siaran langsung, konser virtual, atau aktivitas online lainnya menjadi salah satu faktor utama. Selain itu, tekanan untuk selalu mengikuti tren dan persaingan antar fandom dapat memicu stres dan kecemasan yang mengganggu istirahat. Paparan cahaya biru dari gadget sebelum tidur serta konsumsi kafein juga memperparah masalah ini (Malfasari et al., 2019). Kurang tidur tidak hanya membuat kita merasa lelah dan lesu, tetapi juga memiliki dampak serius pada kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, kurang tidur dapat melemahkan sistem imun, mengganggu pencernaan, dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Dari segi mental, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan mood, kesulitan berkonsentrasi, dan

penurunan kinerja kognitif (Ivana, Murniati, & Putri, 2021). Bagi K-Popers, kondisi ini tentu sangat merugikan, karena mereka membutuhkan konsentrasi yang baik untuk belajar, bekerja, dan menikmati hobi mereka.

Penggemar Kpop atau lebih sering disebut dengan Kpopers seringkali memiliki berbagai masalah baik psikologis maupun kebiasaan yang ditimbulkan karena kegemaran yang berlebih terhadap segala hal berbau Kpop (Jester, Lee, Molinari, & Volicer, 2020). Kualitas tidur pada Kpopes telah diteliti oleh Wafa & Yulianti (2022) dengan persentase mayoritas kualitas tidur dewasa awal yang kecanduan menonton drama Korea buruk sebanyak 46 responden dengan presentase (64%). Adapun penelitian oleh (S et al., 2019) sebagian responden memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam setiap hari. 40% dari subjek penelitian tersebut hingga menderita sakit kepala, kemudian sekitar 55,3% subjek tidak mematikan gadget mereka saat tidur, 51,3% subjek mengalami kelelahan di pagi harinya karena kualitas tidurnya kurang baik, 40,3% subjek menderita gangguan mata, 48% subjek menggunakan gadget untuk keperluan sehari-hari dan terdapat 39% peserta mengalami mimpi buruk saat tidur.

Bermain perangkat elektronik (gadget) beberapa jam menjelang tidur dapat mengganggu siklus tidur alami seseorang. Menunda waktu tidur dan mengganggu kualitas tidur merupakan dua dampak penggunaan perangkat elektronik (gadget). Setiap orang membutuhkan tidur, tidur membantu dalam berbagai hal, mulai dari menjaga sistem kekebalan tubuh tetap kuat hingga meningkatkan fokus dan daya ingat (Jarmi & Rahayuningsih, 2017). Kita dapat mengharapkan tidur berkualitas tinggi jika kita dapat beristirahat malam dengan cukup. Tingkat kepuasan seseorang saat tidur dikenal sebagai kualitas tidur (J et al., 2020). Kualitas tidur adalah keadaan di mana tidur seseorang menciptakan kesegaran atau kebugaran saat bangun (Nashori et al., 2017). Faktor lingkungan, kesehatan seseorang, gaya hidup seseorang, makanan seseorang, dan stres merupakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur

seseorang, menurut penelitian (Hutagalung et al., 2021) juga menyebutkan bahwa kualitas tidur seseorang menurun akibat kurang tidur, dan kelelahan, yang merupakan akibat langsung dari kurang tidur, dan dapat menghambat aktivitas fisik, suasana hati yang tertekan, kecemasan yang meningkat, dan gangguan kognitif merupakan beberapa dampak psikologis penting dari kurang tidur. Kecanduan ponsel pintar (gadget), yang didefinisikan sebagai penggunaan gawai yang berlebihan, merupakan salah satu variabel yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk akibat kurang tidur (Campbell et al., 2018).

Intensitas merupakan frekuensi seseorang dalam melakukan aktifitas tertentu yang didasari dengan kesenangannya yang diperoleh dari kegiatan yang dilakukannya (Rinjani et al., 2013). Seiring berjalannya waktu, penggunaan smartphone yang serbaguna dengan fitur yang luas telah berkembang dapat mendukung berbagai hal seperti komunikasi, layanan hiburan, dan penggunaan aplikasi media sosial dan game. Selain itu, smartphone juga mendukung peningkatan mobilitas visi dan pengetahuan (Wahyudi, 2020). Menurut (Putra, 2017) gadget merupakan sebuah alat elektronik memiliki ukuran yang kecil dan memiliki fungsi tertentu yang di design lebih pintar dari teknologi – teknologi sebelumnya dan memiliki tujuan dan fungsi yang memudahkan. Intensitas penggunaan gadget dapat menjadi masalah jika digunakan terlalu sering, terlalu sering dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan ponsel cerdas.

Ofcom, Regulator telekomunikasi Inggris telah menerbitkan statistik yang menunjukkan bahwa 37% orang dewasa terpengaruh mengaku sangat bergantung pada smartphone mereka (Sarwar et al., 2013). Menurut statistik Ofcom, kecanduan smartphone memengaruhi kinerja mereka, meskipun smartphone dapat digunakan untuk terhubung dengan orang-orang yang lain, Namun, perlu dicatat bahwa ponsel pintar berpotensi menyebabkan seseorang lupa waktu, yang dapat menyebabkan masalah seperti lupa makan atau menjawab panggilan saat berada di kamar

kecil (Sarwar et al., 2013). Seperti yang disebutkan sebelumnya, kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh intensitas penggunaan ponsel pintar. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa kaum muda membutuhkan waktu tidur tambahan setengah jam karena meningkatnya penggunaan ponsel pintar (Mawitjere et al., 2017).

Tidur malam yang baik berlangsung antara tujuh dan sembilan jam, menurut *National Sleep Foundation*. Memenuhi waktu tidur dengan baik memiliki efek positif pada kesehatan, namun tidak menjaga kualitas tidur yang cukup memiliki akan memiliki efek negatif (Muhammad et al., 2017). Durasi tidur tidak berhubungan dengan kualitas tidur; tetapi, memenuhi kebutuhan tidur seseorang adalah penentu kualitas tidur. Salah satu cara untuk mengetahui apakah seseorang mendapatkan tidur yang cukup adalah dengan bagaimana perasaan mereka ketika bangun, apakah mereka tidak grogi atau lesu saat bangun, maka tuntutan tidur mereka telah terpenuhi secara memadai. (Iskandar, 2016) menyatakan bahwa tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis paling mendasar bagi manusia. Saat kita tidur, tubuh kita memperbaiki dan melakukan pemulihan energi untuk tubuh kita sehingga dapat berfungsi sebaik-baiknya keesokan harinya. Kesehatan dan perkembangan remaja juga bergantung pada cukupnya tidur (Ningsih & Permatasari, 2020). Dengan demikian, tidur 8 hingga 10 jam setiap malam adalah yang optimal bagi remaja. Menurut (Nashori & Diana, 2005), beberapa ciri tidur yang baik antara lain: tidak mengalami mimpi buruk, cukup tidur (minimal enam jam setiap malam), tidur lebih awal dan bangun lebih awal, serta merasa segar setelah tidur semalam. Kualitas tidur subjektif, lamanya tidur, latensi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas sehari-hari merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan (Buysse et al., 1989). Banyak hal yang dapat memengaruhi kualitas tidur, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental, stres, pola makan, pilihan gaya hidup, faktor lingkungan, dan penggunaan obat-obatan (Mawo et al., 2019). (Haryono et al., 2009) menemukan bahwa variabel medis dan non-

medis memengaruhi kualitas tidur. Jenis kelamin, pubertas, pola tidur, lingkungan sekitar, dan gaya hidup merupakan contoh variabel non-medis. Keterikatan anak muda masa kini dengan perangkat elektronik mereka merupakan komponen gaya hidup yang memengaruhi kualitas tidur mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chaidirman et al., 2019) menunjukkan bahwa kualitas tidur dan kurangnya kepekaan terhadap keadaan sekitar dapat terpengaruh karena penggunaan gadget yang berlebih. Salah satu penyebab kurangnya kualitas tidur pada remaja adalah perubahan gaya hidup, termasuk penggunaan gadget. Dibandingkan dengan kegiatan lain, penggunaan gadget oleh remaja merupakan hal penting yang harus dikurangi bahkan dihindari (Keswara et al., 2019). Saat ini banyak orang yang menggunakan gadget untuk kebutuhan sehari – hari. Gadget memiliki teknologi yang mampu membantu semua orang untuk melakukan hal apa saja, misalnya untuk bertukar informasi, mengurus pekerjaan atau bisnis, mencari informasi dan mencari kesenangan (Chusna, 2017). Saat ini, orang-orang dari segala usia menggunakan perangkat, dari anak-anak hingga orang tua. Penggunaan perangkat elektronik bukan tanpa pro dan kontra. Dampak positif dari penggunaan gadget antara lain adalah memudahkan semua orang untuk berkomunikasi tanpa memerlukan waktu yang lama, namun penggunaan gadget juga terdapat dampak yang negatif yaitu seseorang menjadi bersikap individualis karena gadget bisa menyebabkan seseorang menjadi lupa berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Penggunaan gadget rata – rata lebih mementingkan menggunakan gadget yang ada ditangannya dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Marpaung, 2018). Intensitas penggunaan gadget merupakan tingkat seberapa sering seseorang memainkan gadget (Azzahra, 2019).

Faktor -faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan gadget menurut (Farida, 2017) adalah sebagai sumber informasi, gadget dalam

penggunaannya berfungsi sebagai media mencari informasi dan dapat mempermudah pemahaman dan penyampaiannya. Faktor yang kedua adalah sebagai alat komunikasi, dengan adanya gadget maka akan mempermudah jalannya komunikasi. Faktor yang ketiga adalah sebagai sarana hiburan, fitur yang ada didalam gadget dapat dijadikan sarana hiburan bagi penggunanya. Faktor yang keempat adalah sebagai media belajar, gadget dapat mempermudah sarana pembelajar dengan berbagai fiturnya dengan contoh *Pdf, Microsoft Word, Microsoft Excel* dan lain sebagainya. Aspek – aspek intensitas penggunaan gadget menurut Del Bario (Yanica, 2014) adalah *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), *duration* (durasi), dan *frequency* (frekuensi).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kumar et al., 2019) ini melibatkan 150 remaja kedokteran, terdapat 62 (41,3%) remaja laki – laki dan 88 (56,7%) remaja perempuan. Hampir dari setengah peserta (44,7%) memenuhi syarat kecanduan smartphone yang berdasarkan pada cutoff yang disediakan dengan SAS-SV, yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan studi kontemporer dalam literatur, ini dapat dijelaskan dengan skala yang berbeda dan populasi dievaluasi dalam studi lain. Setengah (50%) dari peserta laki – laki memenuhi syarat kecanduan smartphone, sedangkan untuk peserta perempuan terdapat (40,9%) yang mengalami kecanduan smartphone. Hasil penelitian yang dilakukan (Irfan et al., 2020) di SMA Negeri 2 Majene disebutkan bahwa terdapat 55 siswa (55%) yang mengalami kecanduan gadget dan terdapat 44 siswa (44%) yang memiliki kualitas tidur buruk, dari situ dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget dan kualitas tidur itu berhubungan. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dari individu itu sendiri dan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Yuliandri, 2022) dijelaskan bahwa salah satu faktor penyebab seseorang menggunakan gadget secara berlebihan adalah adanya kontrol diri yang kurang dari dalam diri individu itu sendiri karena tidak ada batasan yang ditetapkan sehingga seseorang akan menggunakan gadget secara berlebihan hingga lupa waktu. Semakin

maju perkembangan zaman yang ditandai dengan maraknya penggunaan gadget membuat seseorang sulit untuk mengontrol dirinya untuk tidak memainkan sosial media yang ada dalam gadget tersebut. Seharusnya yang terjadi masyarakat harus dapat mengontrol diri mereka masing-masing untuk tidak terlalu sering bermain gadget apabila bukan untuk hal yang penting, terutama di malam hari agar pola tidur tidak terganggu.

Menurut (Gillebaart, 2018) kontrol diri adalah cara untuk kontrol diri sendiri yang berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang menghambat. Menurut (Averill, 1973) kontrol diri memiliki 3 aspek, yaitu (1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*) dimana ketika seseorang tidak nyaman di dalam situasi tertentu, dia akan menunjukkan reaksi terhadap situasi tersebut. (2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk melakukan penelitian terhadap informasi yang telah mereka terima. (3) Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*) langkah terakhir dalam memberikan tindakan atas stimulus yang diterima setelah melakukan penilaian.

Menurut penelitian yang diterbitkan pada tahun (Nasution, 2017), tidak ada korelasi antara kontrol diri dan masalah tidur. Gangguan tidur berbanding terbalik dengan tingkat kontrol diri seseorang, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang maka semakin tinggi juga kesulitan untuk tidur dan sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis menyatakan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kesulitan tidur ditolak. Baik kategori kontrol diri maupun kategori kesulitan tidur termasuk dalam kategori sedang. Tingkat penggunaan perangkat elektronik dipengaruhi secara negatif oleh kontrol diri menurut (Nurningtyas et al., 2021). Kontrol diri dapat memperhitungkan sejauh mana seseorang menggunakan perangkat elektronik. 16,9% dalam intensitas perangkat disebabkan oleh kontrol diri, sedangkan sisanya 83,1% disebabkan oleh faktor yang tidak terukur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Andira et al., 2022), terdapat korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan

perangkat elektronik dengan kualitas tidur yang diperoleh pengguna. Korelasi ini disertai dengan konsekuensi negatif, seperti kecanduan, yang dapat mengganggu tidur seseorang. Kualitas tidur seseorang dapat terpengaruh secara negatif oleh penggunaan perangkat yang berlebihan, terutama pada siang hari. Penggunaan perangkat pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur dan membuat lebih sulit untuk tertidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah & Winarti, 2021), terdapat tiga tingkatan kontrol diri dalam penggunaan gadget: rendah, sedang, dan tinggi. Remaja dengan kontrol diri yang rendah terlalu banyak bermain ponsel, kesulitan menentukan berapa lama waktu yang terlalu lama, dan tidak sanggup mengurangi penggunaan gadget. Remaja dengan kontrol diri sedang telah berupaya mengendalikan kecanduan gadget mereka sambil tetap melakukan aktivitas lain. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi adalah mereka yang dapat menggunakan internet dengan cara yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing, yang dapat mempertimbangkan pro dan kontra penggunaan gadget, dan yang dapat menemukan cara untuk membatasi penggunaannya.

Penelitian ini berfokus pada kualitas tidur yang dialami penggemar K-Pop, sedangkan penelitian sebelumnya belum banyak yang memilih subjek Penggemar K-pop, dibuktikan dari jumlah penelitian kualitas tidur dengan subjek penggemar K-Pop bersumber dari Goggle Schollar hanya sebanyak 3 penelitian sepanjang 5 tahun terakhir. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Apakah ada Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur K-Popers di Surakarta? (2) Apakah ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta? (3) Apakah ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta?

Tujuan dari penelitian ini untuk (1) mengetahui ada hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-

Popers di Surakarta. (2) mengetahui ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. (3) Mengetahui ada hubungan positif antara kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dari segi teoritis maupun praktis. Manfaat praktis antara lain, 1) penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menunjang penelitian selanjutnya tentang hubungan intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers. 2) Sedangkan manfaat teoritis, yaitu untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah tentang hubungan intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers.

Bersumber pada kajian pustaka yang telah dipaparkan maka dapat memunculkan beberapa hipotesis. Hipotesis Mayor pada penelitian ini adalah ada hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. Hipotesis Minor pada penelitian ini adalah 1) ada hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta. 2) ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kualitas tidur K-Popers di Surakarta.