

GAMBARAN KUALITAS TIDUR DEWASA AWAL YANG KECANDUAN MENONTON DRAMA KOREA

Salsabillah Aulia Wafa^{1*}, Yulianti¹

¹ Akademi Keperawatan Keris Husada, Jl Yos Sudarso Komplek Marinir Cilandak
Jakarta Selatan – Telp 021 7884 5502

*E-mail Korespondensi : salsabillaaw33@gmail.com, yulianti.ners@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Fenomena *Korean Wave* di beberapa negara saat ini menjadi populer, ide dan konsep yang matang dalam setiap episode drama Korea meningkatkan rasa penasaran penonton untuk selalu menyaksikan kelanjutan ceritanya sehingga sering melupakan waktu tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk. **Tujuan :** Mengetahui Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Dewasa Awal Yang Kecanduan Menonton Drama Korea di Akademi Keperawatan Keris Husada. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2-15 Juni, populasi penelitian ini sebanyak 269. Teknik pengambilan sampel yaitu *incidental sampling* dengan sampel sebanyak 72 responden. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran Kuesioner Sleep Quality Indeks (PSQI) dalam bentuk *Google Form* dan disebarluaskan melalui *Whatsapp*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur dewasa awal yang kecanduan menonton drama Korea buruk sebanyak 46 responden dengan presentase (64%), sedangkan sebagian kualitas tidur baik sebanyak 26 responden dengan presentase (36%). **Kesimpulan :** Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dewasa awal yang kecanduan menonton drama Korea cenderung buruk.

Kata Kunci : Kualitas tidur, dewasa awal, kecanduan drama Korea.

ABSTRACT

Background : The Korean Wave phenomenon in some countries has become popular, mature ideas and concepts in each episode of Korean dramas increase the curiosity of the audience to always witness the continuation of the story so that they often forget about bedtime which can result in poor sleep quality.. **Purpose :** Knowing the Picture of Early Adult Sleep Quality Levels Who Are Addicted to Watching Korean Dramas at the Keris Husada Nursing Academy. **Method :** This study uses quantitative descriptive method. This study was conducted on April 28-May 17, the population of this study was 269. The sampling technique is incidental sampling with a sample of 72 respondents. Data collection was carried out by distributing the Sleep Quality Index (PSQI) Questionnaire in the form of a Google Form and distributed via Whatsapp. **Results :** The results of the study found that the majority of early adult sleep quality who were addicted to watching Korean dramas was poor as many as 46 respondents with a percentage (64%), while some of the quality of sleep was good as many as 26 respondents with a percentage (36%). **Conclusion :** The conclusion of this study shows that the sleep quality of early adults who are addicted to watching Korean dramas tends to be poor.

Keywords : Sleep quality, early adulthood, addiction to Korean dramas.

PENDAHULUAN

Dewasa awal adalah istilah yang sekarang digunakan untuk merujuk pada masa transisi dari remaja ke masa dewasa menurut Hurlock (1996) dalam

(Oktapiani, 2018). Di sisi lain, Santrock (2011) dalam (Oktapiani, 2018) mengatakan, rentang usia dewasa awal berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Banyak

kegiatan dan aktivitas yang dilakukan oleh kalangan dewasa awal seperti jadwal kuliah yang padat dan tugas yang menumpuk, sehingga menimbulkan rasa lelah, bosan serta jenuh. Biasanya untuk mengatasi hal tersebut mereka melakukan aktivitas lain yang dapat menghibur mereka salah satunya menonton film atau serial drama (Oktapiani, 2020).

Drama Korea dan *Korean Wave* sudah tidak asing bagi kalangan remaja hingga dewasa. *Korean wave* adalah fenomena global dalam budaya Korea Selatan. Produk *Korean Wave* seperti musik (K-pop), film (K-film), fashion (K-fashion), makanan (K-food), kecantikan (K-beauty) dan drama (K-drama), adalah bentuk industri budaya yang didasarkan pada produksi dan penyebaran seni, cerita dan kebiasaan masyarakat Korea Selatan (Kurniasih, 2021). Banyak orang yang kecanduan dengan drama Korea khususnya pada kalangan dewasa awal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti, wajah pemeran yang rupawan, fashion yang keren dan trendy, terdapat banyak genre, aktor yang menjiwai peran, serta ide dan konsep yang matang dalam setiap episode drama Korea meningkatkan rasa penasaran penonton

untuk selalu menyaksikan kelanjutan ceritanya (Indah dalam Saputri, 2021).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dalam Paan (2019), kecanduan diartikan sebagai kejangkitan terhadap kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain). Kecanduan atau ketergantungan fisik dan mental tidak selalu melibatkan sesuatu yang imaterial dan abstrak seperti coklat. Jadi dengan kata lain, kecanduan mengacu pada kecanduan zat atau kecanduan perilaku (Felman, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan di Asrama Trunojoyo Madura pada remaja putri bahwa ditemukan kondisi perilaku remaja putri yang kecanduan menonton drama Korea adalah sering berbicara menggunakan bahasa Korea dengan teman-temannya, dan bermimpi memiliki kekasih setampian artis Korea (Fitriia, 2017). Orang yang kecanduan drama Korea akan menggunakan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur melainkan digunakan untuk menonton drama Korea, hal ini akan menunda istirahat dan tidur yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk bagi orang-orang (Wika, 2018). Kualitas tidur adalah kemampuan setiap individu untuk tetap tertidur dan mencapai tahapan tidur *Rapid Eye Movement*

(REM) dan *Non-rapid Eye Movement* (NREM) yang sesuai (Khasanah, 2012). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, apatis, lemah, gelisah, pusing, kegelapan di sekitar mata, kantuk dan sering menguap (Sugiono et.al, dalam Sepang, 2021). Selain itu kurang tidur juga dapat menyebabkan berbagai gangguan mental seperti perasaan stres hingga dapat menimbulkan kecemasan (Prabandari, 2020).

Sebuah penelitian di Inggris melibatkan 423 dewasa awal berusia sekitar 18-25 tahun menemukan bahwa *binge watching* terbukti. *Binge watching* adalah maraton serial dengan banyak episode seperti anime, serial TV dan drama Korea (Gunawan, 2020).). Sebuah penelitian oleh Wika pada tahun 2018 yang dilakukan pada 23 (100%) siswa SMP 13 Pekanbaru bahwa mereka menyaksikan drama Korea dengan intensitas penayangan >6 episode per hari. Sebuah survei juga dilakukan oleh lembaga nonprofit *American Academy Of Sleep Medicine* pada tahun 2019 menemukan bahwa 88% orang dewasa di AS kurang tidur karena mereka tidak berhenti menonton program hiburan TV, atau film dari platform hiburan di internet. Setidaknya 80% dari peserta

mengaku mengalami kesulitan tidur, lelah, terjaga di malam hari selama mengalami *binge watching*. Penelitian serupa juga di lakukan di Pekanbaru, sebanyak 93 (76,2%) dewasa awal yang kecanduan drama Korea mengalami kualitas tidur buruk (Malfasari et.al, 2019).

Menurut psikolog klinis Renee Carr, Psy. D (dalam Chozanah, 2022), hal yang menyebabkan individu melakukan *binge watching* adalah saat seseorang maraton berepisode-episode serial akan menyebabkan otak memproduksi hormon dopamin, sama seperti ketika seseorang menonton serial kesukaanya, tubuh akan terus memproduksi dopamin dan tubuh akan merasa “mabuk” seperti narkoba. Menurut Carr, proses alami yang dialami seseorang saat *binge watching* sama seperti saat menggunakan narkoba atau jenis kecanduan lainnya (Chozanah, 2022). Karena kecanduan menyaksikan drama Korea, seseorang kehilangan waktu mereka karena merasa tertantang untuk menyelesaikan masing-masing episode sehingga, menjadikan aktivitas seseorang kurang beragam (Malfasari et.al, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai penelitian, menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter (Bungin, 2015). Subjek penelitian ini adalah 72 responden dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan yaitu, dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun, sangat menyukai drama Korea, sudah menonton drama Korea lebih dari 10 judul, menonton dengan intensitas lebih dari >3 episode per hari atau menghabiskan waktu berjam-jam per hari untuk menyaksikan drama Korea tersebut. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Dewasa Awal Yang Kecanduan Menonton Drama Korea.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) dengan 19 pertanyaan yang dikelompokkan pada 7 komponen besar kualitas tidur yaitu kualitas tidur subyektif, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur pada

malam hari, gangguan beraktivitas siang hari, dan penggunaan obat. Pada kuesioner ini pemberian skor dilakukan pada 7 komponen. Tiap domain menggunakan *rating scale* yaitu pemberian skor 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat) pada setiap pertanyaan. Nilai setiap komponen kuesioner PSQI kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21, jumlah skor tersebut kemudian disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan apabila skor <5 mengindikasikan bahwa kualitas tidur baik sedangkan skor >5 mengindikasikan kualitas tidur buruk pada individu.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

No.	Usia	F	%
1.	18	6	8,3%
2.	19	17	23,3%
3.	20	29	40%
4.	21	15	21%
5.	22	4	6%
6.	23	1	1,4%
7.	24	0	0%
8.	25	0	0%
Jumlah		72	100,0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden 20 tahun (40%), 19 tahun (24%), dan 21 tahun

(21%). Sedangkan sebagian karakteristik usia responden 18 tahun 6 (8%) responden, 22 tahun 4 (6%) responden, 23 tahun 1 (1%) responden. Serta karakteristik usia yang paling sedikit adalah 24-25 tahun sebanyak 0 (0%) responden.

Tingkat Kualitas Tidur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

No.	Kualitas Tidur	Jumlah (f)	Presentase (%)
1.	≥5 Buruk	46	64%
	≤5 Baik	26	36%
	Total	72	100,0%

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden sebanyak (64%) memiliki kualitas tidur buruk dan (36%) responden memiliki kualitas tidur baik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan karakteristik responden, menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 20 tahun sebanyak (40%), 19 tahun sebanyak (24%), dan 21 tahun sebanyak (21%). Sedangkan sebagian karakteristik usia responden 18 tahun sebanyak 6 (8%) responden, 22 tahun sebanyak 4 (6%) responden, 23 tahun sebanyak 1 (1%) responden. Serta karakteristik usia yang

paling sedikit adalah 24-25 tahun sebanyak 0 (0%) responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Oktapiani, 2018) yang mengatakan bahwa usia dewasa awal 18-25 tahun melakukan banyak kegiatan seperti jadwal kuliah yang padat dan tugas yang menumpuk sehingga menimbulkan rasa lelah, bosan serta jenuh. Sehingga untuk mengatasi hal tersebut mereka melakukan aktivitas lain yang dapat menghibur salah satunya menonton film atau serial drama.

Tingkat Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian pada komponen kualitas tidur subyektif, mayoritas responden memiliki presentase sebanyak (34,7%) artinya dalam satu bulan terakhir mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Malfasari et.al, 2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar kualitas tidur mahasiswa dalam satu bulan terakhir adalah cukup baik.

Pada komponen latensi tidur, mayoritas responden sebanyak (49%) memerlukan waktu sekitar lebih dari 15 menit untuk beralih dari keadaan terjaga hingga dapat tertidur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Malfasari et.al, 2019)

yang menyatakan bahwa mahasiswa memerlukan waktu untuk memulai tidur.

Pada komponen durasi tidur, mayoritas responden sebanyak (36%) memiliki durasi tidur yang kurang baik yaitu durasi tidur yang kurang dari 5 jam per hari. National Sleep Foundation mengatakan bahwa kelompok usia dewasa membutuhkan durasi tidur 7-9 jam setiap malam untuk memperoleh kepuasan tidur dan mempertahankan kebugaran tubuh. Menurut (Rahadiyanti, 2020), durasi tidur dapat dipengaruhi oleh stress, aktivitas malam, serta mengkonsumsi kafein atau alkohol.

Pada komponen efisiensi tidur, mayoritas responden sebanyak (84%) membutuhkan waktu untuk memulai tidur dan memiliki durasi tidur yang efisien. Hal ini sejalan dengan penelitian (Malfasari et.al, 2019) yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki efisiensi tidur >85% sebesar (34,4%).

Pada komponen gangguan tidur, mayoritas responden sebanyak (65%) dalam satu bulan terakhir mengalami tidur yang tidak nyenyak. Menurut (Thayeb et.al, 2015) yang menyatakan bahwa gangguan tidur dapat terjadi karena adanya gangguan pada ritme sirkadian yang menyebabkan terjadinya

pergeseran siklus ritme tidur dan ritme bangun.

Dalam kualitas penggunaan obat, mayoritas responden sebanyak (95%) tidak membutuhkan obat tidur untuk membantu mereka tertidur. Menurut *halosehat.com* yang menyatakan bahwa penggunaan obat tidur dapat mengakibatkan gangguan kejiwaan seperti depresi dan menyebabkan penggunaanya sering mengalami kecemasan, sering berhalusinasi serta menurunnya mental seseorang.

Pada komponen disfungsi siang hari, mayoritas responden sebanyak (33%) mengalami gangguan saat beraktivitas pada siang hari seperti kesulitan untuk tetap terjaga, atau mengantuk dalam melakukan aktivitas. Menurut (Frieda, 2019) kebiasaan tidur yang buruk seperti, tidak tahu pasti seberapa banyak waktu tidur yang diperlukan, atau memutuskan untuk tidak tidur karena aktivitas yang dilakukan, serta suasana yang tidak kondusif seperti menyalakan televisi semalaman merupakan penyebab terganggunya aktivitas di siang hari.

Berdasarkan kalkulasi pada 7 komponen kualitas tidur, diketahui bahwa mayoritas kualitas tidur responden

memiliki kualitas tidur ≥ 5 (buruk) sebanyak 36 responden dengan presentase (64%), sedangkan sebagian kualitas tidur ≤ 5 (baik) sebanyak 26 responden dengan presentase (36,%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Malfasari et.al, 2019) yang menyatakan mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 181 (73,6%), dan kualitas tidur sebagian kecil responden baik sebanyak (26,4%).

Menurut (Putri, A, 2021), yang menyatakan bahwa sulit tidur bisa saja disebabkan oleh gaya hidup, kondisi medis tertentu, sampai lingkungan yang tidak bersih. Seseorang yang kualitas tidurnya buruk dapat menyebabkan gangguan emosi yaitu cepat marah, mudah tersinggung, agresif bahkan stress. Serta dapat mengganggu ritme tubuh dan menghambat kerja otak mempelajari informasi yang baru (Prasadja dalam Nafiah dan Kustiningsih tahun 2018). Remaja dengan masalah tidur dapat mengalami masalah kecemasan atau depresif, di mana durasi tidur yang pendek pada malam hari juga berhubungan dengan berkurangnya mood dan meningkatnya kecemasan pada dewasa muda (Dhamayanti et.al, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada 72 Mahasiswa Akademi Keperawatan Keris Husada di bulan Mei-Juni 2022, dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik usia responden rata-rata pada usia 20 tahun (40%). Mayoritas responden (64%) memiliki kualitas tidur buruk dan sebagian responden (36%) memiliki kualitas tidur baik. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar Gambaran Kualitas Tidur Dewasa Awal yang Kecanduan Menonton Drama Korea di Akademi Keperawatan Keris Husada kurang baik atau kualitas tidur yang tidak tercukupi.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan mengenai gambaran kualitas tidur dewasa awal yang kecanduan menonton drama Korea, serta diharapkan selanjutnya dapat memberikan penyuluhan mengenai cara meningkatkan kualitas tidur yang baik.

REFERENSI

- Ardia, V. (2014). *Drama Korea Dan Budaya Populer*. Portal Jurnal Universitas Serang Raya.
- Arifianti, A. D. (2016). *Penentu Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. 123dok.
- Chozanah, C. U. (2022, Maret 10). *Mengapa Binge Watching Terasa Menyenangkan dan Bikin Ketagihan*. Diambil kembali dari suara.com: <https://www.suara.com/health/2022/03/10/084202/mengapa-binge-watching-terasa-menyenangkan-dan-bikin-ketagihan-psikolog-jelaskan-apa-yang-terjadi-di-otak>
- Claudia, C. (2021, November 28). *Berawal Jadi Propaganda Pemerintah, Inilah Sejarah Drama Korea*. Diambil kembali dari POPBELA.com: <https://www.popbela.com/career/inspiration/cynthia-claudia/berawal-jadi-propaganda-pemerintah-ini-sejarah-drama-korea/1>
- Diah, F. A. (2021). Diambil kembali dari Qoura: <https://id.quora.com/Sebagai-penggemar-drama-Korea-menurutmu-apa-yang-membuat-drama-Korea-begitu-menarik-dan-memiliki-banyak-penggemar>
- Dinas, I. (2021, Oktober 01). *Sampel Penelitian-Pengertian, Syarat, Teknik, Besar Sampel*. Diambil kembali dari Dinas Indonesia: <https://dinas.id/sampel-penelitian/>
- Etlidawati, Z. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. Jurnal Human Care Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, e-ISSN:2528-66510;Volume 5;No.3(Juny, 2020); 650-660.
- Felman, A. (2021, Juni 3). *Apa Itu Kecanduan?* Diambil kembali dari MedicalNewsToday: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323465>
- Fitri, D. A. (2019). *Pengaruh Drama Korea Terhadap Karakter Mahasiswa PAI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. Repository.radenintan.ac.id.
- Fitriia, R. (2017, Oktober 16). *LAPORAN PENELITIAN Pengaruh Korean Wave Terhadap Sikap Remaja Putri di Asrama Trunojoyo Madura*. Diambil kembali dari Wordpress.com: <https://rinafitriia87.wordpress.com/2017/10/16/laporan-penelitian-pengaruh-korean-wave-terhadap-sikap-remaja-putri-di-asrama-trunojoyo-madura/>
- Foundation, N. S. (2020, Oktober 28). *Apa Itu Kualitas Tidur?* Diambil kembali dari National Sleep Foundation.
- Gunawan, G. Z. (2020). *Studi Kasus Pola Tidur Mahasiswa Yang Kecanduan Drama Korea Di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya*. Poltekkesdepkes-sby.ac.id, 1-3.

- Harvien Amellia Hardanti, I. N. (2015). *Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah*. Volume 1, No. 3 Jurnal Keperawatan Padjadjaran, 166-175.
- Hayati, R. (2022, April 8). *Pengertian Accidental Sampling dan 2 Contohnya*. Diambil kembali dari PenelitianIlmiah.Com: <https://penelitianilmiah.com/accidental-sampling/>
- Khoiri, A. (2018). Diambil kembali dari CNN INDONESIA: <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20180317193844-220-283849/bahaya-candu-drama-korea>
- Kuntum, Y. (2017, Oktober 23). *Efek Kecanduan Drama Korea*. Diambil kembali dari Blog Unnes Sites Site: <http://blog.unnes.ac.id/yenikuntum/2017/10/23/efek-kecanduan-drama-korea/>
- Kurniasih, L. D. (2021, September 15). *Did You Know: Hallyu Fenomena Korean Wave yang Guncang Dunia*. Diambil kembali dari Okedukasi: <https://edukasi.okezone.com/read/2021/09/15/65/2471847/did-you-know-hallyu-fenomena-korean-wave-yang-guncang-dunia>
- Lorensia. (2013, Agustus 1). Diambil kembali dari WordPress.com: <https://laorensia29cute.wordpress.com/>
- Malfasari, E. (2019). *Kecanduan Drama Korea Dan Kualitas Tidur*. Indonesian Journal Of Global Health Research, https://www.researchgate.net/publication/341745775_Korean_Drama_Addiction_and_The_Quality_of_Sleep_of_Indonesian_Students.
- Oktapiani, L. (2020). *Dampak Perilaku Kecenderungan Menonton Drama Korea Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin*. Institutional Digital Repository, 4. Diambil kembali dari Institutional Digital Repository.
- Pann. *Kecanduan*. Diambil kembali dari Glosarium Online: <https://glosarium.org/arti-kecanduan/>
- Prabandari, A. I. (2020, Oktober 23). *5 Dampak Kurang Tidur bagi Kesehatan Mental, Sebabkan Stress hingga Kecemasan*. Diambil kembali dari Merdeka.com: <https://www.merdeka.com/jateng/5-dampak-kurang-tidur-bagi-kesehatan-mental-sebabkan-stres-hingga-kecemasan-kln.html>
- Putri, A. (2021, juni 21). *Dampak Positif dari Menonton Drama Kore*. Diambil kembali dari Kompasiana: https://www.kompasiana.com/azizahputri4334/60cf7afa06310e01923f4c82/dampak-positif-dari-menonton-drama-korea?page=2&page_images=1
- Pradipta Christy Pratiwi, T. R. (2013). *Perilaku Adiksi Game Online Ditinjau dari Efikasi Diri*

- Akademik dan Keterampilan Sosial Pada Remaja di Surakarta.* Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa, 1-15.
- Putri, A. F. (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.* SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling.
- Putri, S. D. (2016). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Di Vakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara .* repositori.usu.ac.id.
- Rabbani, A. (2020, Desember 14). *Pengertian Non Probability Sampling dan Jenisnya.* Diambil kembali dari SOSIAL79: <https://www.sosial79.com/2020/12/pengertian-non-probability-sampling-dan.html>
- Rahmadhani, I. (2022, Maret 12). *Manfaat Menonton Drama Korea Bagi Kesehatan Mental.* Diambil kembali dari pkimuinsuka.ac.id
- Rahadiyanti, A. (2022, Maret 28). *Artikel Gizi dan Kesehatan Berbasis Ilmiah.* Diambil kembali dari Durasi dan Kualitas Tidur dengan Perilaku Makan.
- Rosmawati, W. B. (2018). *PERILAKU KECANDUAN MENONTON DRAMA KOREA DAN HUBUNGAN SOSIAL PADA SISWA SMPN 13 PEKANBARU.* JOM FKIP VOLUME 5 EDISI 1 JANUARI - JUNI 2018, 1-15.
- Sagarmatha, A. (2022, Januari 28). *Suka Nonton Drama Korea? Hati-hati Jadi Seperti Ini Ya, Gengs!* Diambil kembali dari Guesehat.com: <https://www.guesehat.com/suka-nonton-drama-korea-hati-hati-jadi-seperti-ini-ya-gengs>
- Sahrin, N. (2018, Juli 5). *Uji Validitas dan Reliabilitas Untuk Skripsi.* Diambil kembali dari WordPress: <https://norisahrunedukasi.wordpress.com/2018/07/05/uji-validitas-dan-reliabilitas-untuk-skripsi/>
- Saputri, I. D. (2021). *Maraknya Budaya Korea Di Kalangan Remaja.* Diambil kembali dari Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/diyahsaputri0194/60dd7bfe06310e51135158a2/maraknya-budaya-korea-di-kalangan-remaja>
- Sepang, A. Y. (2021). *Kecemasan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan.* Nutrix Journal, 28.
- Siadari, C. (2018, Juli 17). *Pengertian Kuesioner Menurut Para Ahli.* Diambil kembali dari Kumpulan Pengertian Menurut Para Ahli: <https://www.kumpulanpengertian.com/2018/07/pengertian-kuesioner-menurut-para-ahli.html>
- Thayeb, RRTA, Kembuan, MAHN, & Khosama, H. (2015). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. dr. rd Kandou Manado.* Jurnal E-Clinic (eCl), 3(3). Diambil kembali dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/10457/10043>
- Theta Dinnarwaty Putri, W. S. (2019). *Perbaikan Kualitas Tidur Berdasarkan Posisi Tubuh Saat*

Tidur Menggunakan Body
Position Sensor. *Jurusan Teknik
Informatika, Fakultas Teknik
Industri, Institut Teknologi
Nasional*, SEBATIK 1410-3737.

Wika Bia Aditia, R. d. (2018). Perilaku
Kecanduan Menonton Drama
Korea dan Hubungan Sosial
Pada Siswa SMPN 13
Pekanbaru. *JOM FKIP*.

Yulia Martha Fandani, W. d. (2017).
*Efek Terapi Dzikir Terhadap
Kualitas Tidur Mahasiswa
Fakultas Keperawatan
Universitas Jember*. Diambil
kembali dari Nurse Line .

Zwarentsteyn, J. (2022, Januari 28). 12
*Faktor yang Mempengaruhi
Tidur: Elemen Kualitas Tidur
Internal dan Eksternal*. Diambil
kembali dari Sleep Advisor.