JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 1269-1275
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2834

PENGARUH *BINGE WATCHING* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENGGEMAR DRAMA KOREA USIA DEWASA AWAL DI KOTA TONDANO

Injili Azazya Pasla[1], Jofie Hilda Mandang[2], & Gloridei Lingkanbene Kapahang[3*]

[1-3*]Universitas Negeri Manado
e-Mail: injilipasla2004@gmail.com, jofiemandang@unima.ac.id, glorideikapahang@unima.ac.id

Submit Tgl: 23-September-2026 Diterima Tgl: 30-September-2026 Diterbitkan Tgl: 07-Oktober-2026

Abstrak: Fenomena menonton drama Korea secara berlebihan atau *binge watching* di kalangan dewasa awal sering kali dilakukan hingga larut malam sehingga berpotensi menunda waktu istirahat dan mengganggu kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku *binge watching* terhadap kualitas tidur pada penggemar drama Korea usia dewasa awal di Kota Tondano. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,124 dengan nilai signifikansi p = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *binge watching* terhadap kualitas tidur. Variabel *binge watching* memberikan kontribusi sebesar 12,4% terhadap variasi kualitas tidur. Kesimpulan penelitian ini adalah *binge watching* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kualitas tidur pada penggemar drama Korea usia dewasa awal di Kota Tondano, meskipun kekuatannya tergolong lemah karena dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Binge Watching*, Drama Korea, Kualitas Tidur

Abstract: *The phenomenon of excessive Korean drama viewing or binge watching among early adults is often carried out until late at night, potentially delaying bedtime and disrupting sleep quality. This study aims to determine the effect of binge watching behavior on sleep quality among early adult Korean drama fans in Tondano City. A quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach was employed. The sample consisted of 100 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a Likert scale questionnaire and analyzed utilizing simple linear regression analysis. The statistical analysis results showed an R Square value of 0.124 with a significance value of* $p = 0.000$ *(*$p < 0.05$*), indicating a significant effect of binge watching on sleep quality. The binge watching variable contributed 12.4% to the variation in sleep quality. In conclusion, binge watching significantly affects sleep quality among early adult Korean drama fans in Tondano City, though the effect strength is classified as weak as it is also influenced by other factors.*

Keywords: *Binge Watching, Korean Drama, Sleep Quality*

Cara mengutip Pasla, I. A., Mandang, J. H., & Kapahang, G. L. (2026). Pengaruh Binge Watching terhadap Kualitas Tidur pada Penggemar Drama Korea Usia Dewasa Awal di Kota Tondano. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1269–1275. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2834

Copyright©2026: Injili Azazya Pasla, Jofie Hilda Mandang, & Gloridei Lingkanbene Kapahang

PENDAHULUAN

Drama Korea atau K-drama merupakan salah satu bentuk hiburan digital yang memiliki popularitas tinggi di kalangan masyarakat global, termasuk Indonesia, khususnya generasi muda. Perkembangan platform digital turut memudahkan masyarakat dalam mengakses berbagai tayangan drama Korea dengan durasi dan jumlah episode yang semakin beragam. Fenomena yang berkembang menunjukkan adanya perubahan pola produksi drama Korea dari serial panjang menjadi serial yang lebih ringkas, yaitu sekitar 8–12 episode, dengan durasi rata-rata 60–80 menit setiap episode. Pola tersebut mendapat respons positif karena dianggap mampu menyajikan alur cerita yang lebih padat dan mengurangi pengembangan cerita yang berlarut-larut. Kondisi ini secara tidak langsung dapat meningkatkan kemudahan dan kenyamanan penonton untuk menyelesaikan beberapa episode dalam satu waktu.

Fenomena menonton drama Korea secara berlebihan atau *binge watching* semakin relevan seiring meningkatnya intensitas konsumsi media digital. Berdasarkan data Databoks (2025), sebanyak 47% responden menghabiskan waktu sekitar 1,5–3 jam dalam satu sesi menonton drama Korea, sedangkan 19% menonton selama 3–5 jam dan 8% bahkan lebih dari 5 jam. Selain itu, sebanyak 40% responden menonton drama Korea pada pukul 21.01 hingga tengah malam, yaitu waktu yang seharusnya digunakan untuk mempersiapkan diri beristirahat. Pola tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan waktu malam untuk aktivitas menonton dalam durasi panjang, sehingga berpotensi mengurangi waktu tidur dan mengganggu keteraturan pola istirahat.

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting bagi pemulihan fisik dan psikologis individu. Selama tidur, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan, termasuk regenerasi jaringan, pemulihan energi, serta penguatan fungsi sistem imun (Wade et al., 2016); (Hismayanti et al., 2022), Namun, kemudahan akses terhadap tayangan digital dapat menyebabkan individu menunda waktu tidur untuk menyelesaikan episode yang sedang ditonton. *Binge watching* merupakan perilaku menonton media secara berlebihan dalam satu waktu dan dapat dilakukan hingga larut malam (Anghelcev et al., 2021); (Utami & Arfensia, 2024). (Exelmans & Bulck, 2017), menemukan bahwa *binge watching* berkaitan dengan penurunan kualitas tidur, kelelahan, dan insomnia. Penelitian tersebut terhadap 423 individu dewasa awal berusia 18–25 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan aktivitas menonton secara maraton mengalami masalah tidur.

Permasalahan tersebut menjadi semakin penting karena kualitas tidur yang rendah dapat berdampak terhadap kondisi fisik, psikologis, dan produktivitas individu. (Forster & Eyal, 2018), menunjukkan bahwa keterlibatan intensif dalam menonton serial televisi dapat mendorong individu mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan episode yang ditonton sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Muin dan Anggraeny yang menunjukkan adanya pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur dan tingkat kelelahan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. Selain itu, (Almaas et al., 2024), menemukan adanya hubungan antara kebiasaan *binge watching* dengan penurunan kualitas tidur. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa intensitas menonton media secara berlebihan memiliki keterkaitan dengan kondisi tidur individu.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas hubungan *binge watching* dengan kualitas tidur, penelitian yang secara khusus mengkaji penggemar drama Korea pada kelompok dewasa awal, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia di daerah tertentu, masih terbatas. Kesenjangan penelitian tersebut terlihat dari dominannya kajian yang

membahas *binge watching* secara umum atau pada mahasiswa, sementara karakteristik penggemar K-drama memiliki pola konsumsi tontonan yang berbeda, termasuk kecenderungan mengikuti episode secara berkelanjutan dan menonton pada malam hari(Samalia et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih spesifik untuk mengetahui keterkaitan kebiasaan *binge watching* drama Korea dengan kualitas tidur pada kelompok dewasa awal di Kota Tondano.

Kondisi tersebut diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilakukan pada 11 April 2026 terhadap lima orang penggemar drama Korea usia dewasa awal di Kelurahan Tounkuramber, Kota Tondano, yang dipilih secara purposif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas informan memiliki kebiasaan menonton drama Korea pada malam hari setelah menyelesaikan aktivitas harian dan cenderung menghabiskan waktu cukup lama untuk menonton beberapa episode. Kebiasaan tersebut menyebabkan sebagian informan menunda waktu tidur dan merasakan kondisi kurang optimal ketika bangun pada pagi hari. Fenomena awal tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang perlu dikaji lebih lanjut secara ilmiah mengenai kebiasaan *binge watching* drama Korea dan kualitas tidur pada dewasa awal di Kota Tondano, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur pada penggemar drama Korea usia dewasa awal. Penelitian dilaksanakan di Kota Tondano selama kurang lebih 2–3 bulan. Populasi penelitian adalah masyarakat penggemar drama Korea usia dewasa awal di Kota Tondano dengan jumlah yang tidak diketahui. Sampel ditentukan menggunakan teknik nonprobability sampling dengan metode *purposive sampling*, berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kepercayaan 95%, proporsi 0,5, dan *margin of error* 10%, sehingga diperoleh 96,04 dan dibulatkan menjadi 100 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur variabel penelitian. Instrumen *binge watching* menggunakan skala yang diadaptasi dari *Binge Watching Engagement Scale Questionnaire* (Flayelle et al., 2019) yang telah diteliti oleh Guinea Utami dan Danny Sanjaya Arfensia (2024), terdiri atas 40 aitem dengan lima alternatif jawaban. Data yang terkumpul dianalisis secara statistik melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas sebagai uji prasyarat, kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur serta uji *t* untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Copyright©2026: Injili Azazya Pasla, Jofie Hilda Mandang, & Gloridei Lingkanbene Kapahang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Uji Normalitas

Table 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters[a,b]	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	10,52267464
Most Extreme Differences	Absolute	0,078
	Positive	0,078
	Negative	-0,045
Test Statistic		0,078
Asymp. Sig. (2-tailed)		.136[c]

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi 0,136>0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji linearitas

Table 2. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	**Sig.**
Kualitas Tidur * *Binge Watching*	Between Groups	(Combined)	6301,311	50	126,026	0,995	**0,507**
		Linearity	1545,449	1	1545,449	12,202	**0,001**
		Deviation from Linearity	4755,863	49	97,058	0,766	**0,823**
	Within Groups		6206,079	49	126,655		
	Total		12507,390	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* pada **SPSS**, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,823 untuk hubungan variabel X (*binge watching*) dan variable Y (kualitas tidur). Nilai tersebut > 0,05 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara kedua variable.

Copyright©2026: Injili Azazya Pasla, Jofie Hilda Mandang, & Gloridei Lingkanbene Kapahang

Uji heteroskedastisitas

Table 3. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients[a]						
Model				Standardized Coefficients Beta	t	**Sig.**
1	(Constant)	6,799	4,105		1,656	0,101
	Binge Watching	0,011	0,038	0,028	0,282	0,779

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,779 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Pengujian Hipotesis

1. Koefisien determinasi (R^2)

Table 4. Uji R Square

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	**Std. Error of the Estimate**
1	.352[a]	0,124	0,115	**10,576**

Berdasarkan pada tabel diatas diperoleh nilai R Square sebesar 0,124. Data tersebut menunjukkan bahwa variable *binge watching* mampu menjelaskan 12,4% variasi variable kualtas tidur. Nilai R^2 yaitu 0,124 termasuk dalam kategori lemah, sedangkan sisanya dijelaskan faktor lain di luar model.

2. Uji-F

Table 5. Uji-F

ANOVA[a]					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	**Sig.**
Regression	1545,449	1	1545,449	13,816	**.000[b]**
Residual	10961,941	98	111,857		
Total	12507,390	99			

Berdasarkan hasil uji-F, nilai F-hitung diperoleh sebesar 13,816 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi linear sederhana layak dan variable *binge watching* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur.

3. Uji-t

Table 6. Uji-t

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	**Sig.**
1	(Constant)	86,777	6,300		13,773	**0,000**
	Binge Watching	-0,214	0,058	-0,352	-3,71	**0,000**

Copyright©2026: Injili Azazya Pasla, Jofie Hilda Mandang, & Gloridei Lingkanbene Kapahang

Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi linear sederhana pada tabel di atas diperoleh nilai koefisien sebesar 0,058 dengan nilai signifikansi 0,000. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variable binge watching berpengaruh terhadap kualitas tidur karena nilai signifikansinya < 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *binge watching* berpengaruh terhadap kualitas tidur diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh antara *binge watching* terhadap kualitas tidur diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *binge watching* secara signifikan memengaruhi kualitas tidur pada subjek penelitian, yaitu penggemar drama korea di Kota Tondano. Penerimaan hipotesis ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Forster & Eyal, 2018), yang menyelidiki pengaruh *binge watching* terhadap kuaitas tidur. Mereka menemukan bahwa para penggemar serial drama seringkali mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan episode, yang pada akhirnya menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya dari (Forte et al., 2023), yang menemukan bahwa adanya hubungan antara pola tidur dan perilaku menonton serial TV. Responen dengan perilaku *Binge Watching* menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Meskipun H_1 diterima, perlu dilihat bahwa nilai R square yang dihasilkan menunjukkan kekuatan pengaruh yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun binge watching memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur, namun hanya sebagian kecil variasi kualitas tidur yang dapat dijelaskan oleh *binge watching.* Penerimaan hipotesis ini juga sejalan dengan 4 indikator kualitas tidur pada (Ohayon et al., 2017). bahwa kebiasaan *binge watching* dapat mengganggu empat indikator tersebut yaitu menurunkan efisiensi tidur, meningkatkan latensi tidur, meningkatkan frekuensi terbangun malam, serta mengurangi durasi tidur total akibat waktu yang digunakan untuk menonton hingga larut malam.

Exelmans & Bulck (2017), dapat menjadi alasan *binge watching* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur tetapi pengaruhnya relatif kecil. Pengaruh tersebut terutama dijelaskan melalui *cognitive pre-sleep arousal*, yaitu keadaan ketika pikiran tetap aktif, waspada, dan terlibat dengan isi tontonan menjelang tidur. Dijelaskan bahwa *binge watching* tidak selalu langsung merusak tidur. Dampaknya lebih mungkin terjadi karena tontonan membuat pikiran tetap aktif sehingga individu membutuhkan waktu lebih lama untuk "menenangkan diri" sebelum tidur. Serial yang sering ditonton secara maraton biasanya memiliki karakteristik yang berbeda seperi alur cerita, banyak karakter, beberapa konflik berlangsung lintas episode, hubungan cerita yang belum terselesaikan, akhir episode yang melanjutkan tontonan. Karakteristik tersebut dapat membuat penonton tetap memikirkan cerita setelah layar dimatikan. Namun, tingkat keterlibatan berbeda-beda setiap individu dan jenis tontonan. Maka dari itu, sebagian responden dapat mengalami gangguan tidur sedangkan lainnya tidak. Perbedaan ini menyebabkan pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur menjadi kecil. Peneliti dalam jurnal tersebut juga mengakui kemungkinan arah hubungan yang sebaliknya, yaitu individu yang sudah mengalami kesulitan tidur mungkin melakukan *binge watching* untuk mengisi waktu, mengalihkan

pikiran, atau menemani dirinya ketika belum mengantuk.

KESIMPULAN

Kebiasaan menonton drama Korea secara berlebihan atau *binge watching* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kualitas tidur pada kelompok usia dewasa awal di Kota Tondano. Meskipun kekuatan pengaruhnya tergolong lemah dan sebagian besar variasi kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, aktivitas menonton hingga larut malam ini tetap berkontribusi nyata dalam mengganggu keteraturan waktu istirahat penonton.

DAFTAR PUSTAKA

Almaas, haniifah nurul, Aziz, A. R., & Nopriadi. (2024). Hubungan Perilaku Binge-Watching Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Kesehatan Tambusai*,. https://doi.org/0.31004/jkt.v5i4.36401

Anghelcev, G., Sar, S., Martin, J., & Moultrie, J. L. (2021). Binge-Watching Serial Video Content: Exploring the Subjective Phenomenology of the Binge-Watching Experience. *Mass Communication and Society*. https://doi.org/10.1080/15205436.2020.1811346

Exelmans, L., & Bulck, J. Van den. (2017). Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*. https://doi.org/10.5664/jcsm.6704

Forster, R. T., & Eyal, K. (2018). The Psychology of Marathon Television Viewing: Antecedents and Viewer Involvement. *Mass Communication and Society*.

Forte, G., Favieri, F., Tambelli, R., & Casagrande, M. (2023). To Binge Watch TV Series: How a Leisure Activity May Affect Sleep, Mood and Quality of Life. *Psychology Research and Behavior Management*.

Hismayanti, Muin, H., & Anggraeny, R. (2022). The Effect of Binge Watching on Sleep Quality and Fatigue in UM Parepare Students Hismayanti*,. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, *5*(2).

Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). *National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. Sleep Health*. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006

Samalia, J. M., Mandang, J. H., & Kapahang, G. L. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebermaknaan Hidup Narapidana Dewasa Awal di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado. *Innovative: Journal Of Social Science Research*.

Utami, G., & Arfensia, D. S. (2024). Adaptasi Binge-Watching Engagement Scale Questionnaire (BWESQ) Dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*. https://doi.org/10.21009/JPPP.132.03

Wade, C., Tavris, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi*. Erlangga.