

Menguak Unsur Sinematerapi Dalam K-Drama Sebagai Pelepas Stres Bagi Perempuan Pekerja

By Trimalda Nur Fitriati

MENGUAK UNSUR SINEMATERAPI DALAM K-DRAMA SEBAGAI PELEPAS STRES BAGI PEREMPUAN PEKERJA

Oleh:

Trimalda Nur Fitriati¹

7
S1 Desain Komunikasi Visual Kampus Jakarta, Fakultas Industri Kreatif
Universitas Telkom

Dwina Satrinia²

S1 Sistem Informasi Kampus Jakarta, Fakultas Rekayasa Industri
Universitas Telkom

Alva Nurvina Sularso³

D3 Teknik Telekomunikasi Kampus Jakarta, Fakultas Ilmu Terapan
Universitas Telkom

Gagas Ezhar Rahmayadi⁴

7
S1 Desain Komunikasi Visual Kampus Jakarta, Fakultas Industri Kreatif
Universitas Telkom

Aprilia Putri Azzahrah⁵

7
S1 Desain Komunikasi Visual Kampus Jakarta, Fakultas Industri Kreatif
Universitas Telkom

trimalda@telkomuniversity.ac.id¹ ; dwinasatrinia@telkomuniversity.ac.id² ;
alvans@telkomuniversity.ac.id³ ; gagasezharr@telkomuniversity.ac.id⁴ ;
apriliputriazzahrah@student.telkomuniversity.ac.id⁵ ;

ABSTRAK

Semakin meningkatnya tuntutan ekonomi dan perubahan peran gender, jumlah perempuan pekerja semakin banyak. Tantangan yang dihadapi oleh perempuan pekerja juga tinggi, karena perlu menyeimbangkan perannya sebagai "pengurus rumah" dan peran dalam dunia kerja. Hal ini mengakibatkan tingkat stres pada perempuan pekerja juga meningkat. Untuk mengatasi stres, diperlukan istirahat yang cukup, atau melakukan hal-hal yang membuat mereka merasa rileks, seperti melakukan hobi atau menonton K-drama. K-drama menjadi salah satu hiburan yang diminati oleh para perempuan pekerja Indonesia. K-drama memiliki unsur pembentuk yang dapat mengurangi stres penontonnya. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui unsur utama K-drama yang dapat memberikan efek sinematerapi pada perempuan pekerja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data utama dilakukan dengan wawancara pada responden perempuan pekerja yang tinggal di DKI Jakarta. Hasilnya, unsur naratif merupakan unsur utama yang membuat penonton dapat merasakan efek sinematerapi pada K-drama.

Kata Kunci: K-drama, Sinematerapi, Stres, Perempuan Pekerja

ABSTRACT

As economic demands increase and gender roles change, the number of working women increases. The challenges faced by working women are also high because they need to balance their role as "housekeepers" and their roles in work life. This dual roles increase their stress levels. To overcome stress, they need to get enough rest, or do things that make them feel relaxed, such as doing hobbies or watching K-dramas. K-drama is one of the entertainment interests of Indonesian workers. K-dramas have forming elements that can reduce the stress of the audience. Therefore, this research aims to determine the main elements of K-drama that can provide a cinematherapy effect on working women. This study uses a qualitative method. The main data was taken by conducting interviews with female

worker respondents who live in DKI Jakarta. The results of this research show that the narrative element is the main element that allows the audience to feel the effects of cinematherapy in K-dramas.

Keywords: K-drama, Cinematherapy, Stress, Working Women

Received:

Revised:

Accepted:

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Meningkatnya stres dikalangan perempuan pekerja khususnya di Jakarta dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, ketidakseimbangan antara karir dan kehidupan pribadi, transportasi umum yang tidak memadai, kemacetan, diskriminasi gender, tekanan sosial & budaya, ketidakpastian ekonomi, kurangnya dukungan dan kesejahteraan mental. Setiap individu memiliki batas toleransi stres yang berbeda, dan solusi yang bervariasi. Setiap orang merespon stres dengan cara yang berbeda, jadi penting untuk menemukan strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pribadi. Salah satu cara meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik adalah dengan menjalankan hobi, seperti menonton drama Korea.

Menonton drama Korea bisa menjadi cara yang efektif untuk meredakan stres atau bisa disebut dengan sinematerapi. Dalam konsep sinematerapi film dan video dipercaya mampu memberikan efek penyembuhan dan terapeutik dari stimulus yang diberikan kepada penontonnya (Berg-

Cross dkk., 1990) dan (Hankir dkk., 2015). Sinematerapi dapat mengurangi tingkat kecemasan dan mendorong proses perkembangan emosional, kepribadian, dan nilai seseorang (Dumtrache, 2014). Melalui drama atau film dapat memberikan pembelajaran, meningkatkan kesadaran bagi penonton pada isu-isu sosial sehingga mampu mengatasi permasalahan di dunia nyata. Contohnya, seperti permasalahan perceraian, dan pelecehan (Kuriansky dkk., 2010). Efek sinematerapi dapat dirasakan oleh penonton maupun para pembuat film, sebagai bentuk menghilangkan rasa trauma, mengatasi perasaan kehilangan, dan kesepian (Hain, 2019). Membantu penonton dalam memahami dan mengatur emosi positif maupun negatif (Wassmann, 2015).

Menonton drama dapat menjadi cara yang menyenangkan dan santai untuk melepaskan stres setelah seharian bekerja. Drama Korea atau lebih dikenal dengan sebutan K-drama, adalah bentuk hiburan televisi yang berasal dari Korea Selatan. Drama Korea seringkali menyajikan cerita yang mendalam dengan karakter yang kompleks, dan banyak dari mereka dapat menghadirkan berbagai emosi bagi

penikmatnya. Drama-drama ini mendapatkan popularitas yang luas, tidak hanya di Korea Selatan tetapi juga Internasional, menjadikan *Korean Wave* atau *Hallyu* sebagai fenomena global. K-drama terbagi atas beberapa genre, seperti genre romansa, fantasi, horror, komedi, kolosal, thriller, dll. Tidak seperti sinetron di Indonesia yang memiliki ratusan hingga ribuan episode, K-drama pendek biasanya terdiri atas 16 sampai 20 episode atau K-drama panjang terdiri lebih dari 20 episode (Rastati, 2023). Seperti halnya film, K-drama terdiri atas unsur naratif dan sinematik. Unsur naratif terdiri atas beberapa elemen, seperti cerita & plot, tokoh, masalah, konflik, lokasi, waktu, dll (Pratista, 2018). Unsur sinematik merupakan aspek teknis dalam produksi film atau drama, terdiri atas *mise en scene*, sinematografi, *editing* dan suara (Darma, 2022).

K-drama efektif dalam mengurangi ego dan rasa depresi pada manula (Kim, 2014). (Zahara, 2020), menyatakan 85,8% siswa beranggapan bahwa menonton K-drama dapat digunakan sebagai pelepas penat dari rutinitas sekolah, hiburan dan memberikan rasa senang. Pada penelitian yang sama, 75,7% siswa beranggapan bahwa K-drama dapat memenuhi kebutuhan emosional, melalui adegan bahagia dan sedih yang ditampilkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Baiti & Syafitri (Baiti & Syafitri, 2021), K-drama memberikan efek

positif bagi suasana hati mahasiswa.

Permasalahan

Tidak adanya penelitian sebelumnya membahas secara spesifik terkait unsur-unsur pembentuk drama yang dapat memberikan sinematerapi pada K-drama, membuat peneliti tertarik untuk mengangkat hal tersebut. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui unsur utama pada K-drama yang memberikan efek sinematerapi kepada perempuan pekerja. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu untuk memberikan acuan bagi pihak terkait ketika membuat sinematerapi dan sebagai acuan pada penelitian berikutnya yang relevan. Penelitian ini berfokus hanya pada unsur naratif dan sinematik pada K-Drama.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Sinematerapi pada K-Drama

Film, drama, TV shows, animasi, dan video tidak hanya digunakan sebagai hiburan semata, namun juga dapat menjadi terapi psikologi bagi penontonnya (Robertson, 2016). Sinematerapi pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990 oleh Linda Berg-Cross, Pamela Jennings, dan Rhoda Baruch. Konsep ini menyerupai konsep bibliotherapy, atau penggunaan buku sebagai terapeutik yang diperkenalkan oleh Samuel Crothers pada tahun 1916 (Hasfera, 2018). Film dan video dipercaya mampu memberikan efek penyembuhan dan terapeutik kepada penontonnya (Berg-Cross dkk., 1990) ((Berg-Cross, Jennings, & Edd,

1990) dan (Hankir dkk., 2015).

Film merupakan salah satu produk unggulan pada industri kreatif (Haryanto & Durahman, 2019). Film dapat digunakan sebagai media terapi atau sinematerapi dikalangan remaja yang mengalami kecemasan sosial, depresi, dan meningkatkan komunikasi pada anggota keluarga (Bowen, 2016); (Ballard, 2012), dan (Rimonda dkk., 2018). Film memberikan inspirasi bagi masyarakat, membangkitkan emosi, memberikan pembelajaran melalui tokoh saat memecahkan permasalahan yang dihadapi dan memberikan sosok panutan atau role model (Bowen, 2016).

Meskipun sinematerapi seringkali dikaitkan dengan menonton film, tapi sinematerapi semakin luas cakupannya hingga k-drama.

K-drama adalah serial televisi yang hanya tampil di layar kaca. Seiring perkembangan teknologi, k-drama sekarang juga tayang di layar *smartphone*. Akan tetapi, bukan berarti k-drama tidak dieksekusi sebaik film layar lebar. Salah satu elemen yang sering di kagumi atau terkesan mewah dari k-drama adalah sinematografi. Pengambilan sudut pandang kamera pada sinematografi di k-drama memberikan komposisi yang "unik". Pada k-drama di era 20-an banyak menggunakan *lavish production* atau kemewahan di dalam narasi visualnya. Seperti pada *set-property* dan *mise-en-scene* yang

digunakan. Komposisi, pergerakan kamera, dan *lighting* merupakan unsur yang sangat dipertimbangkan pada penggarapan sebuah cinema, maupun k-drama.

K-Drama seringkali menawarkan narasi yang kuat dan karakter yang mendalam, memungkinkan penonton untuk terhubung secara emosional. Dalam sinematerapi, menonton k-drama dapat menjadi bentuk terapi yang efektif karena dapat memicu emosi, memperluas pemahaman tentang kehidupan, dan memberikan inspirasi serta harapan bagi mereka yang sedang mengalami kesulitan. Melalui k-drama, penonton dapat mengeksplorasi berbagai konsep seperti cinta, persahabatan, kesetiaan, dan tantangan kehidupan sehari-hari, yang dapat memberikan perspektif baru dan membangkitkan perasaan positif dalam diri mereka. Dengan demikian, sinematerapi tidak hanya terbatas pada film, tetapi juga meliputi k-drama yang memiliki daya tarik dan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Stres pada Perempuan Pekerja

Stres adalah perasaan cemas, lelah, atau sedih karena semua hal yang harus dilakukan. Bagi perempuan pekerja, stres lebih sering dirasakan karena perannya yang tidak hanya sebagai "pengurus rumah" seperti mengurus keluarga, merawat rumah, mengasuh anak, tetapi juga harus menyeimbangkan perannya pada pekerjaan (Swathi & Reddy, 2016)

Di dalam buku dan jurnal ilmiah, para ilmuwan dan dokter telah mempelajari stres

pada wanita yang bekerja dimana mereka menemukan bahwa ketika wanita harus menangani banyak tanggung jawab, hal tersebut dapat membuat mereka merasa kewalahan dan lelah sehingga dapat memengaruhi suasana hati dan bahkan kesehatan mereka.

Studi yang dilakukan oleh sebuah situs kesehatan dan kebugaran *Thrive Global* bekerjasama dengan *Glamour* dan *SurveyMonkey* memberikan hasil survei yang menyatakan bahwa 58% perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi yang disebabkan oleh banyaknya ekspektasi yang dibebankan kepada mereka di lingkungan kerja dibandingkan dengan rekan kerja pria. Psikolog Patricia Thompson menyatakan alasan perempuan lebih rentan terhadap stres karena mereka juga memiliki tanggungjawab ganda yaitu dalam karir dan keluarga apalagi jika perempuan tersebut sudah berkeluarga. Belum lagi adanya tekanan yang ditimbulkan oleh diskriminasi dan seksisme di tempat kerja yang juga mempengaruhi kondisi *mental health* perempuan.

Terdapat beberapa faktor pemicu stres pada lingkungan kerja, diantaranya yaitu faktor individu yang menyangkut pada permasalahan pribadi. Faktor lingkungan, seperti lingkungan sosial yang terjadi saat bekerja. Serta faktor organisasi dalam dunia kerja, berupa tuntutan kerja.

Di era globalisasi seperti sekarang ini, seseorang laki-laki maupun perempuan

berperan sebagai seorang pekerja. Terbukti dengan adanya peningkatan jumlah tenaga kerja perempuan di tiap tahunnya (Pratiwi & Betria, 2021).

Seorang perempuan yang memiliki dua peran sekaligus, bekerja di perusahaan dan menjadi ibu dan istri di rumah, pasti akan menghadapi banyak konflik. Beberapa faktor yang berkontribusi pada konflik peran tersebut adalah yang pertama, yaitu pengasuhan anak. Bagaimana cara mereka mengasuh anak akan sangat berdampak. Seorang ibu yang sibuk dengan pekerjaannya dapat kehilangan perhatian yang cukup pada anaknya, termasuk cara mereka membesarkannya. Kesibukan di kantor dapat membuat ibu lupa dengan apa yang dilakukan anak mereka, yang dapat berdampak negatif ketika anak mereka akhirnya membuat masalah di sekolah. Selain itu, kesibukan di kantor dapat membuat ibu lupa dengan pekerjaan mereka karena mereka memiliki pemikiran yang bercabang, yang pada gilirannya dapat membuat karyawan stres karena tidak bisa fokus pada satu orang. Ibu kadang-kadang merasa lelah karena tuntutan dan tugas kantor. Stres dapat muncul karena tekanan untuk mengembangkan dua peran tersebut. Bagaimana seseorang berperilaku di tempat kerja, seperti saat menghadapi tuntutan kantor dan berinteraksi dengan rekan kerja, sangat dipengaruhi oleh hal-hal di atas (Indriyani, 2009).

Oleh karena itu, penting bagi perempuan pekerja untuk beristirahat,

meminta bantuan saat dibutuhkan, atau melakukan hal-hal yang membuat mereka merasa rileks, seperti menghabiskan waktu bersama keluarga, melakukan hobi atau seperti menonton K-drama. Dengan cara itu, mereka bisa merasa lebih baik dan lebih bahagia.

C. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengambilan sampling dilakukan pada para perempuan pekerja, khususnya di wilayah DKI Jakarta. Perempuan pekerja dipilih menjadi responden berdasarkan sebuah studi yang mengemukakan bahwa karyawan wanita lebih mudah mengalami stress kerja dibandingkan dengan karyawan laki-laki (Amsar, 2018). Otak perempuan cenderung memiliki respon negatif pada konflik dan stress. Maksud dari perempuan pekerja, merupakan perempuan yang bekerja di luar rumah, dan memperoleh penghasilan (Pandia, 1997). Portal berita CNN pada tahun 2022 menyatakan bahwa, DKI Jakarta dipilih dikarenakan merupakan salah satu kota dengan tingkat stress tertinggi di dunia menurut *The Least and Most Stressful Cities Index 2021*. Disamping itu, Sebagian besar penggemar K-drama berjenis kelamin perempuan.

Data utama penelitian dihimpun dengan cara wawancara secara langsung (*face to face*) dengan setiap responden (perempuan pekerja). Terdapat 21 responden pada penelitian ini. Data sekunder didapatkan dari

studi literatur berupa buku, jurnal, e-jurnal, dll.

Setiap responden diberikan pertanyaan yang sama, dimulai dari pertanyaan yang umum ke khusus. Pada bagian awal wawancara, responden diberi pertanyaan terkait data diri responden, genre k-drama yang disukai, intensitas menonton k-drama, media yang digunakan, kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan inti terkait unsur pada k-drama yang dapat menghilangkan stress penonton. Setelah data dihimpun, kemudian diolah, dianalisis menggunakan metode analisis taksonomi. Tahap selanjutnya pembahasan dan disimpulkan data yang telah diperoleh.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Frekuensi	Present ase
Umur	17-25 thn	8	38,1%
	26-35 thn	11	52,4%
	36-38 thn	2	9,5%
Genre	Romantic Comedies	13	62%
	Action	2	9,5%
	Family Drama	2	9,5%
	Romance	2	9,5%
	Thriller	1	4,7%
	Misteri	1	4,7%
Intensitas Menonton	Setiap hari	9	43%
	2-3 kali seminggu	6	29%
	4-6 kali seminggu	3	14%
	1 kali seminggu	3	14%
Media Menonton	Viu	4	19%
	Netflix	11	52,4%

	Telegram	3	14%
	Website Illegal	2	9,5%
	WeTV	1	5%

Responden pada penelitian ini berjumlah 21 orang, berjenis kelamin perempuan. Responden terdiri dari perempuan pekerja berusia 17-25 tahun sebanyak 8 orang (38,1%), 26-35 tahun berjumlah 11 orang (52,4%), dan usia 36-38 tahun yang terdiri dari 2 orang (9,5%). Genre K-drama yang paling diminati oleh responden adalah genre *romantic comedies (rom-coms)*, *action*, *family drama*, dan *romance*. Alasan responden menyukai genre tersebut dikarenakan menginginkan hiburan yang ceritanya ringan, penuh canda, dan membuat *mood* meningkat.

Intensitas menonton K-drama bervariasi diantara para responden. Sejumlah 9 orang responden (43%), menunjukkan tingkat dedikasi yang tinggi dengan menonton K-drama setiap hari, dikala sedang makan, dan menunggu waktu tidur. Sementara sejumlah 6 orang responden (29%) lebih memilih untuk menikmati K-drama yang disajikan dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 3 responden (14%) yang mengalami ketertarikan sedang dengan menonton 4-6 kali dalam seminggu dan 3 responden (14%) lainnya memilih untuk menyisihkan waktunya sekali dalam seminggu.

Media yang biasa digunakan responden ketika menonton K-drama sebagian besar merupakan *platform* digital. Sejumlah 11

orang responden (52,4%), menonton K-drama melalui *platform Netflix*. 4 orang responden (19%), menggunakan *platform Viu*. 3 orang responden (14%), menonton melalui *platform* Telegram. 2 orang responden (9,5%), menonton melalui *website* ilegal penyedia K-drama seperti *MyAsianTV*, dll. 1 orang responden (5%), memilih *platform WeTV* saat menonton K-Drama.

Dari penjabaran data karakteristik responden dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berasal dari segmentasi umur 26-35 tahun dengan presentase sebanyak 52,4%. Responden menunjukkan intensitas tinggi dalam menonton K-drama, ditunjukkan dengan 9 orang responden atau sebanyak 43% menikmati K-drama setiap hari. Media yang paling banyak digunakan saat menonton K-drama adalah *platform* digital, terutama *Netflix*.

Tabel 2. Jawaban Responden

Responden	Jawaban Responden
1	Ceritanya sesuai dengan kehidupan nyata, sehingga kita lebih bersemangat dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan. Tidak seperti sinetron Indonesia yang tidak realistis.
2	Dari segi alur cerita dan pemainnya, karena cerita K-Drama tidak membosankan, kreatif, tidak seperti sinetron Indonesia. Kisah percintaan K-Drama relate dengan kehidupan sehari-hari, dan dapat diambil hikmahnya. Aktिंग pemainnya bagus, matang, penyampaian emosinya bagus, tidak seperti di Indonesia, yang ditabrak kakinya tapi yang sakit kepalanya. Lokasi pengambilan gambar K-Drama lebih bervariasi dan tidak membosankan, membuat orang yang melihat ingin pergi ke Korea Selatan.
3	Alur cerita, karena ceritanya ringan.

	K-Drama bergenre komedi selalu dapat membuat tertawa lepas. Meskipun hanya sebuah serial TV, namun sinematografi dan pemilihan lokasi syutingnya seperti layaknya film layar lebar, dengan kualitas yang bagus.
4	Ceritanya, pemerannya ganteng, pemilihan tempat, dan pengambilan gambarnya bagus. Totalitas, tidak seperti sinetron Indonesia yang stripping. Alasannya karena hidup sudah sulit, sehingga pelariannya dengan memilih cerita-cerita yang ringan, happy ending. Alur ceritanya sederhana dan mudah dipahami, sesuai dengan logika, acting mainnya bagus, tidak seperti sinetron Indonesia.
5	Aktornya tampan, ceritanya bagus. K-Drama menemani menghabiskan waktu sampai tertidur.
6	Lebih tertarik kalau pemainnya tampan dan cantik, walaupun memiliki cerita yang menarik tapi jika pemainnya kurang tampan maka tidak tertarik untuk menonton.
7	Aktor dan alur ceritanya. Dikarenakan aktornya banyak yang tampan, cantik, dan mempunyai cerita yang sesuai dengan mood. Misalnya jika sedang sedih, saya suka mencari cerita yang lucu, yang membuat bahagia. Setiap drakor memiliki cerita yang unik dan menarik yang membuat saya ingin menontonnya lagi dan lagi. Pemilihan K-Drama berdasarkan pemerannya. Selama ini, K-Drama yang saya lihat tidak pernah gagal, semuanya bagus. Selain karena pemerannya, saya menonton berdasarkan rekomendasi, review, dan trailer yang bagus. Variety Show korea selatan, juga dapat menghilangkan stress saya karena mempunyai banyak adegan lucu, sehingga membuat saya tertawa lepas.
8	Ada hikmah yang dapat dipetik dari K-Drama. Sebagai contoh, ayahnya memiliki kebiasaan untuk membeli barang secara besar-besaran, sehingga menghabiskan sejumlah uang. Namun, ternyata barang-barang yang dibelinya digunakan untuk membantu orang yang membutuhkan. K-Drama merupakan suatu bentuk hiburan yang sangat menyenangkan dan mampu membuat saya tertawa dengan bebas. K-Drama juga memiliki kemampuan untuk mengurangi stres dan memberikan perasaan nyaman. Terdapat pula suatu

	punchline yang menarik dalam ceritanya. K-Drama unggul dalam beberapa hal, seperti pemilihan diksi, acting yang mumpuni, setting tempat yang bagus, CGI yang terasa begitu nyata dan terpenting alur cerita yang menarik.
9	Ketika ending ceritanya bahagia, maka stress aku jadi menghilang. Cerita yang diharapkan di dunia nyata, terealisasi di K-Drama, maka dari itu saya menyukainya.
10	Saya senang ketika misteri yang ada dalam K-Drama terselesaikan. Saya akan merasa stress ketika jalan ceritanya menggantung dan lebih menyukai cerita yang happy ending.
11	Cerita dan pemerannya. Ketika menonton, akan terbawa oleh suasana yang dibangun oleh K-Dramanya. Visual dari pemerannya merupakan salah satu hal yang penting bagi saya. Ketika saya sedang penat, maka saya akan menonton drama bergenre comedy, dan alurnya simple. Ketika ingin menambah stress, maka saya akan menonton K-Drama yang beralur cerita rumit, seperti Penthouse. Ketika suasana hati sedih, drama yang tidak sedihpun dapat membuat saya menangis. Jadi tergantung mood. Ketika suasana hatinya baik, maka akan baik-baik saja.
12	Jalan cerita K-Drama lebih tidak dapat diprediksi. Sinematografinya sangat baik, tidak seperti sinetron dari Indonesia, Thailand, dan China. K-Drama sangat bagus ketika pengambilan detail gambar pada setiap adegan, dan pemilihan latar tempat. Contohnya ketika mengangkat satu pekerjaan tertentu, maka hal-hal detail yang berkaitan dengan pekerjaan tersebut akan sangat diperhatikan, sehingga membuat saya penasaran.
13	Stress saya hilang ketika melihat ketampanan dari aktor K-Drama. Apapun genrenya akan tetap saya lihat, jika aktornya tampan. Meskipun jalan cerita dari K-Drama tersebut tidak bagus. Semua yang berhubungan dengan aktor kesukaan saya, akan saya lihat. Saya memiliki banyak aktor kesukaan. Saya menonton K-Drama berdasarkan rekomendasi dan ulasan dari sosial media dan teman.
14	Stress saya menghilang ketika melihat alur cerita bergenre romance dari K-

	Drama. Lovey dovey yang disuguhkan terkadang terbawa hingga ke kehidupan nyata. K-Drama mampu mendelivery emosi dengan sangat bagus. Saya memilih suatu K-Drama berdasarkan pemerannya, dan saya cenderung fanatic pada satu aktor tertentu. Saya suka melihat karakter yang unik. Terkadang saya sangat menyukai figurannya dibandingkan dengan main leadnya. Saya sangat menyukai K-Drama karena pengambilan gambarnya, dan suka drama beralur flash back, seperti drama "Back to 20".
15	Alur cerita, peran, karakter, visual pemeran, dan latar tempatnya membuat saya merasa nyaman, sehingga sedih saya menghilang. Cerita dalam K-Drama relate dengan kehidupan, membuat saya terbawa suasana. Setiap karakter dalam drama itu unik, seperti karakter tomboy. Meskipun lingkungannya kebanyakan berkarakter feminine tapi karakter tomboy yang lebih mendominasi. Cewek yang tadinya lemah menjadi lebih pemberani berkat lingkungannya yang mendukung. Tampilannya terlihat nyata, sehingga membuat saya ingin tinggal di Korea Selatan.
16	Dari segi cerita. Ide-ide yang diangkat pada K-Drama, memberikan insight baru bagi saya. Seperti pada K-Drama berjudul Daily Dose of Sunshine, saya jadi mengetahui bagaimana penyakit mental itu disembuhkan. Saya sebagai ahli teknologi informasi sangat menyukai drama berjudul <i>Memories of the Alhambra</i> . Drama tersebut memberikan pemahaman terkait AR yang sedang tren. Jadi ketika dikelas saat memberikan penjelasan kepada anak didik, saya bisa memberikan contoh tugas untuk menonton drama tersebut. Disisi lain sinematografi, lokasi, dan pemandangan yang disuguhkan menarik untuk dilihat. Selain K-Drama, reality show korea merupakan alternatif untuk menghilangkan stress.
17	Karena alur ceritanya menarik, latar belakang ceritanya bagus, eding ceritanya impactful, dan sinematografinya bagus.
18	Unsur yang menghilangkan stress saya ketika menonton K-Drama adalah sinematografi, gambar, musik, ambien, alur cerita, dan aktor. Sinematografi dalam K-Drama

	memberikan pengalaman seperti diajak jalan-jalan. K-Drama memanjakan mata dan imajinasi saya. Jika original soundtrack dari K-Drama tersebut kurang bagus dan dialognya cringe, membuat saya malas untuk menonton drama tersebut.
19	Unsur yang membuat stress saya hilang ketika menonton K-Drama adalah alur cerita, genre, dan aktornya. Alasannya karena alur ceritanya bagus dan tidak membosankan, membuat saya ketagihan. Terkadang melihat visual dari aktor yang telah lama tidak bermain K-Drama juga sangat menyenangkan.
20	Untuk menghilangkan stress, saya biasanya memilih drama yang ringan-ringan, seperti genre romantis, komedi, dan jalan cerita yang memberikan inspirasi. Alasan alur cerita dapat menghilangkan stress, karena K-Drama sering memberikan saya inspirasi baru. Contohnya K-Drama berlatar belakang pekerja. K-Drama tersebut menceritakan tentang wanita karir, dokter, sehingga mendorong saya untuk bekerja dan tidak malas-malasan. K-Drama berjudul "My Liberation Notes", bercerita tentang seorang pekerja yang tempat kerjanya di Seoul, dan tempat tinggalnya jauh di luar kota, namun ia gigih dan pantang menyerah. Hal tersebut membuat saya termotivasi untuk turut semangat. Disisi lain, meskipun aktornya menarik, saya tidak akan menonton jika ceritanya buruk. Hanya saja jika aktor kesukaan saya, maka saya akan menonton semua dramanya. Meskipun jalan ceritanya tidak menarik. Unsur lain dalam K-Drama yang dapat menghilangkan stress adalah original soundtracknya yang bagus.
21	Lebih tertarik K-drama yang karakter antagonisnya meninggal, pemeran utamanya berkarakter tangguh. <i>Strong, independent, fight for ber life.</i>

Tabel 3. Unsur Penghilang Stres pada K-Drama

Unsur	Presentase
Unsur Naratif	42%
<i>Mise-en-scene</i>	39%
Sinematografi	14%
Unsur Suara	5%

Setelah melakukan wawancara terhadap 21 responden, didapatkan bahwa

sebanyak 5% dari responden menyatakan unsur suara dalam K-drama yang membuat mereka merasakan stress release setelah mendengarnya. Unsur suara yang dimaksud adalah latar music pengisi pada K-drama atau biasa disebut dengan original soundtrack. Original soundtrack pada K-drama merupakan salah satu unsur yang penting dalam memperkuat atmosfer yang sedang dibangun. Soundtrack pada K-drama disesuaikan dengan suasana cerita dan tema dari drama. Beberapa lagu bahkan sangat ikonik sehingga menjadi identitas dari drama tersebut. Penonton akan mengenali dan teringat dengan drama tersebut ketika mendengarkan soundtracknya. Contohnya seperti lagu "My Destiny" yang dinyanyikan oleh Lyn untuk drama berjudul "My Love from Another Star", "Stay with Me" oleh Chanyeol dan Punch untuk drama "Goblin", "You are my Everything" oleh Gummy soundtrack drama "Descendants of The Sun", dan masih banyak lagi.

14% responden menyatakan bahwa unsur sinematografi merupakan unsur yang memberikan efek sinematerapi saat menonton K-drama. Dengan Teknik yang canggih, pengambilan gambar yang detail, dan pemandangan yang menakjubkan, sinematografi pada K-drama dapat meningkatkan kualitas drama secara keseluruhan. Setiap adegan dalam drama dirancang dengan cermat untuk memberikan pengalaman visual yang mengesankan,

Termasuk penggunaan pencahayaan yang tepat untuk menciptakan suasana yang sesuai dengan situasi, penggunaan warna, komposisi, pergeseran kamera yang tepat dapat meningkatkan emosi, suasana serta cerita dan pengaturan framing dapat memperkuat emosi karakter.

Sebanyak 39% responden menyatakan bahwa unsur *mise-en-scene* pada K-drama merupakan unsur yang dapat menghilangkan stress penonton. Unsur *mise-en-scene* yang memberikan efek cinematherapy adalah casting, akting, setting tempat, dan karakter. Aktor yang tampan, dan aktris yang cantik merupakan salah satu hiburan tersendiri bagi penikmat K-drama. Tampilan fisik pemain yang rupawan diyakini responden dapat menghilangkan stress dan merupakan salah alasan utama sebagian responden menonton K-drama. Selain penampilan, kemampuan akting yang baik tetap menjadi hal yang penting, agar karakter-karakter dalam K-drama dapat menjadi "hidup", mudah dipahami, diterima oleh penonton, dan memperkuat aspek cerita. Latar tempat pada K-drama dinilai bagus oleh responden karena responden seakan diajak jalan-jalan ketempat-tempat yang ada didalam drama tersebut. Pemilihan latar tempat pada K-drama dinilai totalitas oleh responden. Pihak produksi dianggap sangat royal ketika mensetting tempat, meskipun hanya untuk serial televisi bukan untuk film layar lebar. Dan unsur terakhir pada *mise-en-scene* yang

dianggap responden dapat menghilangkan stressnya adalah karakter pada k-drama. Karakter pada k-drama cenderung unik-unik. Contohnya seperti penggambaran wanita tangguh yang sangat memperjuangkan kehidupannya, karakter tomboy yang berada dilingkungan feminine malah dapat menginfluence lingkungan tersebut, dan figuran pada k-drama terkadang lebih unik dan menarik dari pada main leadnya, dll.

42% responden menyatakan bahwa unsur yang paling dapat memberikan efek sinematerapi adalah unsur naratif khususnya dari segi cerita dan plot. Hal ini didasari karena cerita pada k-drama tidak membosankan, kreatif, sederhana, mudah dipahami, sesuai dengan logika, unik, tidak mudah ditebak dan relate dengan kehidupan sehari-hari. Jalan cerita yang ringan, lucu, dan memiliki *happy ending*, mampu menghilangkan *stress* responden. Cerita pada K-drama merupakan harapan bagi penonton untuk dapat terwujud dalam kehidupan nyata. Kisah tentang persahabatan, cinta, keluarga, dan petualangan yang tidak hanya bagus, namun juga dapat memberikan inspirasi bagi penonton untuk mengejar impian mereka. Terdapat *punchline* yang menarik, dan dapat memberikan motivasi bagi penonton dalam menjalani kehidupan. Dari karakter yang gigih mengatasi rintangan untuk mencapai tujuan, hingga hubungan yang dalam. Setiap aspek cerita memancing rasa ingin memiliki pengalaman yang serupa. Oleh karena itu, k-

drama tidak hanya sebagai hiburan semata, namun juga sebagai sumber motivasi dan pembelajaran bagi penonton. Hal ini pula yang menyebabkan sebagian besar responden membandingkan kualitas k-drama dengan sinetron Indonesia. Responden beranggapan bahwa serial televisi di Indonesia (sinetron), seringkali memiliki cerita yang tidak realistis dan minim pelajaran yang dapat diambil, dibandingkan dengan k-drama.

E. KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bagian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa unsur naratif merupakan unsur utama yang dapat memberikan efek sinematerapi pada penonton. Hal ini dikarenakan unsur naratif mampu membuat penonton merasa terhubung dengan kehidupan sehari-harinya, rasa bahagia, nyaman, dan mendorong atau memotivasi penonton untuk hidup lebih baik lagi.

Saran

Responden penelitian ini semuanya berjenis kelamin perempuan, sehingga penelitian selanjutnya dapat fokus pada pekerja dengan jenis kelamin laki-laki.

Stres tidak hanya dialami oleh pekerja kantoran saja, pelajar, bahkan ibu rumah tanggapun memiliki tingkat stres yang cukup tinggi. Untuk itu, penelitian lebih lanjut dapat berfokus pada klasifikasi responden yang

berbeda dari penelitian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- 16 Amsar, D. N. (2018). *ANALISIS PERBANDINGAN STRES KERJA KARYAWAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA PT. TELEKOMUNIKASI INDONESIA TBK WILAYAH MAKASSAR*.
- 11 Baiti, L., & Syafitri, D. U. (2021). Hubungan antara Intensitas Menonton Drama Korea dengan Suasana Hati Mahasiswa. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 143–152.
- 2 Ballard, M. B. (2012). The family life cycle and critical transitions: Utilizing cinematherapy to facilitate understanding and increase communication. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(2), 141–152.
- 3 Berg-Cross, L., Jennings, P., & Edd, R. B. (1990). Cinematherapy: Theory and Application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8, 135–156.
- Bowen, E. E. F. (2016). *The power of film: A model for the use of group cinematherapy in the therapeutic treatment of clinically depressed adolescents*. University of New Hampshire. 21
- Darma, S. (2022). *UNSUR PEMBENTUK FILM PADA PRODUKSI FILM FIKSI SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SMK BROADCASTING BINA CREATIVE MEDAN*.
- 10 Dumtrache, S. D. (2014). The Effects of a Cinema- therapy Group on Diminishing Anxiety in Young People. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 717–723.
- Hain, M. (2019). Hollywood Film as Therapy: Hugo Haas, Trauma, and Survivor Guilt. *Jewish Film & Media*, 7, 1–22.
- 5 Hankir, A., Holloway, D., Zaman, R., & Agius, M. (2015). Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: a case report and review of the literature. *Psychiatria Danubina*, 27, 136–142.
- 14 Haryanto, D., & Durahman, N. (2019). Implementasi Webinar untuk Pembinaan Wirausaha Baru Kota Tasikmalaya. *Jurnal Teknik Informatika*, 7(2), 41–50.
- 12 Hasferi, D. (2018). Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 10(1), 39–62.
- 9 Indriyani, A. (2009). *PENGARUH KONFLIK PERAN GANDA DAN STRESS KERJA TERHADAP KINERJA PERAWAT WANITA RUMAH SAKIT (Studi Pada Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang)*. Universitas Diponegoro.
- 4 Kim, H. G. (2014). Effects of a Cinema Therapybased Group Reminiscence Program on Depression and Ego Integrity of Nursing Home Elders. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(4), 233.
- Kuriansky, J., Ortman, J., Delbuono, J., & Vallarely, A. (2010). Cinematherapy: using movie metaphors to explore real relationships in counseling and coaching. *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*, 89–122.
- 18 Pandia, W. S. (1997). *Hubungan Antara Peran Jenis Kelamin dengan Sikap Terhadap Perceraian Pada Wanita Bekerja*. Universitas Indonesia.
- Pratista, H. (2018). *Memahami Film*. Montase Press.
- 15 Pratiwi, T. Y., & Betria, I. (2021). *KONFLIK PERAN GANDADAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PEREMPUAN*. *Jurnal Ilmiah Cano Ekonomos*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30606/cano.v10i2.1127>
- 8 Rastati, R. (2023). *CINEMATHERAPY THROUGH K-DRAMA DURING THE EARLY PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC IN INDONESIA*. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 10(1), 7. <https://scholarhub.ui.ac.id/jvi/available:https://scholarhub.ui.ac.id/jvi/vol10/iss1/7>
- 2 Rimonda, R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The Effectiveness of Group Counseling by Using Cognitive

Behavioral Therapy Approach with
Cinematherapy and Self-talk
Techniques to Reduce Social Anxiety
at SMK N 2. *Jurnal Bimbingan Konseling*,
7, 145–152.

24 Robertson, B. (2016). *All things connect: The
integration of mindfulness, cinema and
psychotherapy*. ct.counseling.org.
[https://ct.counseling.org/2016/03/all-
thingsconnect-the-integration-of-
mindfulnesscinema-and-](https://ct.counseling.org/2016/03/all-thingsconnect-the-integration-of-mindfulnesscinema-and-psychotherapy/)

13 psychotherapy/
Swathi, V., & Reddy, M. S. (2016). Stress
Among Working Women: A Literature
Review. Dalam *IJCEM International*

*Journal of Computational Engineering &
Management* (Vol. 19).

19 www.IJCEM.orgIJCEMwww.ijcem.org

Wassmann, C. (2015). *Therapy and Emotions
in Film and Television : The Pulse of Our
Times*. Palgrave Macmillan.

17 Zahara, W. F. (2020). Pengaruh terpaan
drama serial korea pada aplikasi viu
terhadap pemenuhan kebutuhan

23 uran mahasiswa. *Komunika Jurnal
Ilmu Komunikasi*, 16(2).

[https://doi.org/https://doi.org/10.32
734/komunika.v16i2.4755](https://doi.org/https://doi.org/10.32734/komunika.v16i2.4755)

Menguak Unsur Sinematerapi Dalam K-Drama Sebagai Pelepas Stres Bagi Perempuan Pekerja

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Telkom University Your Indexed Documents	211 words — 4%
2	journal.unnes.ac.id Internet	66 words — 1%
3	ndltd.ncl.edu.tw Internet	42 words — 1%
4	hdl.handle.net Internet	34 words — 1%
5	ouci.dntb.gov.ua Internet	33 words — 1%
6	tsukuba.repo.nii.ac.jp Internet	28 words — 1%
7	Triana Indrayani, Nadya Namira, Rukmaini Rukmaini. "Effectiveness Of Educational Comics On Prevention Of Violence In Elementary School Children Penggilingan 09 Morning East Jakarta 2019", STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2020 Crossref	27 words — 1%
8	scholarhub.ui.ac.id Internet	27 words — 1%

9	eprints.undip.ac.id Internet	25 words — < 1%
10	www.elesyp.gr Internet	24 words — < 1%
11	dspace.uui.ac.id Internet	23 words — < 1%
12	123dok.com Internet	21 words — < 1%
13	Lederberg, Stacey. "Does Mindfulness Moderate Self-determination and Perceived Stress on the Prediction of the Well-being of Working Mothers", Capella University, 2023 ProQuest	20 words — < 1%
14	pkimiauinjakarta2018b.wordpress.com Internet	20 words — < 1%
15	repository.uph.edu Internet	20 words — < 1%
16	repository.unika.ac.id Internet	19 words — < 1%
17	e-journal.uajy.ac.id Internet	18 words — < 1%
18	journal.feb.unmul.ac.id Internet	18 words — < 1%
19	isbnplus.org Internet	17 words — < 1%

20	Internet	16 words — < 1%
21	jurnalabdimas.potensi-utama.ac.id Internet	16 words — < 1%
22	publikasi.mercubuana.ac.id Internet	15 words — < 1%
23	www.thefreelibrary.com Internet	15 words — < 1%
24	6582d45d-207b-47e0-b20d-76813e065061.filesusr.com Internet	14 words — < 1%
25	Festy Ladyani Mustopa. "ANALISIS PERBANDINGAN KENAIKAN BERAT BADAN IBU YANG MENGGUNAKAN KB SUNTIK CYCLOFEM DAN DEPO MEDROKSI PROGESTERON ASETAT (DMPA) DI PUSKESMAS PASAR TERUSAN KABUPATEN BATANGHARI JAMBI", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2019 Crossref	14 words — < 1%
26	digilib.uin-suka.ac.id Internet	12 words — < 1%
27	jurnal.ikta.ac.id Internet	12 words — < 1%
28	ejournal.stih-awanglong.ac.id Internet	10 words — < 1%
29	repository.uin-malang.ac.id Internet	10 words — < 1%
30	www.scilit.net Internet	

10 words — < 1%

31 Muthiara Ramadhani, Wahyu Utamidewi, Flori Mardiani Lubis. "Pengalaman Komunikasi Santriwati Dalam Menonton Drama Korea", *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 2023
Crossref

32 ojs.uho.ac.id
Internet

33 databoks.katadata.co.id
Internet

34 filmyangkutonton.wordpress.com
Internet

35 lppm.unram.ac.id
Internet

36 media.neliti.com
Internet

37 repository.uin-suska.ac.id
Internet

38 www.jakmall.com
Internet

39 www.neliti.com
Internet

40 zombiedoc.com
Internet

41 Fajar Adhi Kurniawan, Tsania Firda Ayu Safitri. "Analisis Konten Film "Mak Cepluk" Sebagai Pelestarian Permainan Tradisional Indonesia", Mu'ashir: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam, 2023 6 words — < 1%
Crossref

42 ejournal.upbatam.ac.id 6 words — < 1%
Internet

EXCLUDE QUOTES OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE SOURCES OFF
EXCLUDE MATCHES OFF