PENGARUH INTENSITAS MENONTON KONTEN YOUTUBE SATUPERSEN TERHADAP PERILAKU SEHAT MENTAL SUBSCRIBER

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

Oleh:

I PUTU AGUNG MEGA PUTRA
190907024

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH INTENSITAS MENONTON KONTEN YOUTUBE SATUPERSEN TERHADAP PERILAKU SEHAT MENTAL SUBSCRIBER

SKRIPSI

Disusun Guna Melengkapi Tugas Akhir Untuk Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

disusun oleh :

I PUTU AGUNG MEGA PUTRA
190907024

disetujui oleh :

Dr, Phil. Yudi Perbawaningsih, M.Si
Dosen Pembimbing

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA
TAHUN 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi :**PENGARUH INTENSITAS MENONTON KONTEN YOUTUBE SATUPERSEN TERHADAP PERILAKU SEHAT MENTAL SUBSCRIBER**

Penyusun : I Putu Agung Mega Putra

NPM : 190907024

Telah diuji dan dipertahankan pada Sidang Ujian Skripsi yang diselenggarakan pada

Hari / Tanggal : 19 Oktober 2023

Pukul : 11.00 WIB - Selesai

Tempat : Ruangan Pendadaran 3, Kampus IV Fisip UAJY

TIM PENGUJI

Penguji Utama
Dr. Ninik S. Rejeki MC., Dra., M.Si. .....

Penguji 1
Dr, Phil. Yudi Perbawaningsih, M.Si .....

Penguji 2
Sherly Hindra Negoro, M.I.Kom. .....

.....
Irene Santika Vidiadari, S.I.Kom., M.A.
Ketua Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Putu Agung Mega Putra

NPM : 190907024

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : PENGARUH INTENSITAS MENONTON KONTEN YOUTUBE SATUPERSEN TERHADAP PERILAKU SEHAT MENTAL SUBSCRIBER YOUTUBE SATUPERSEN

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya dan kerja saya sendiri. Skripsi ini bukan merupakan plagiasi, duplikasi maupun pencurian hasil karya orang lain.

Bila di kemudian hari diduga ada ketidaksesuaian antara fakta dengan pernyataan ini, saya bersedia untuk diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi. Bila terbukti bahwa terdapat plagiasi maupun bentuk ketidakjujuran lain, saya siap dan bersedia menerima sanksi berupa pencabutan kesarjanaan saya.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran sendiri dan tanpa tekanan maupun paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 04-10-2023

Saya yang menyatakan,

I Putu Agung Mega Putra

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa / Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkatnya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Pengaruh Intensitas Menonton Konten Youtube Satu Persen Terhadap Perilaku Sehat Mental Subscribers". Skripsi ini peneliti selesaikan sebagai bentuk persyaratan penyelesaian Program Sarjana (S1) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Tentunya dalam penyusunan skripsi ini ada begitu banyak doa dan bantuan yang penulis terima sehingga hambatan dan rintangan dalam menyusun tugas akhir ini bisa peneliti lewati. Karena itu peneliti mengucapkan berterimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Terimakasih atas segalanya saya ucapkan kepada Ibu saya (Ni Wayan Sri Yasmini) dan Bapak saya (I Gede Wisnu Sutama). Kemudian saudara saya (Kadek Bima Arya Nugraha), Kak Bajera, Mbah Bajera, Mbah Gunung, Kak Gunung dan semua keluarga besar yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Syukur dan terimakasih karena telah diberikan keluarga yang sangat mendukung dan menyayangi peneliti
2. Dr, Phil. Yudi Perbawaningsih, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa membimbing dan membantu saya dalam proses penyusunan skripsi ini. Bapak dan Ibu dosen yang mengajar saya sejak awal hingga akhir perkuliahan. Terimakasih saya ucapkan atas ilmu dan pengetahuan yang diberikan kepada saya.

3. Teman-teman seperjuangan saya dari awal semester hingga hari ini. Keluarga Cumlaude Camen Ceria (Adelard, Jason, Wege, Anton, Khael, David, Ming-Ming kembaran saya, Trey Dino, Sirilus, dan Sakti Champ). Adelard Berbisa adalah teman pertama saya di UAJY, kenal di kantin kampus saat masih imut-imutnya.
4. Keluarga kost KPK (Alex, Ode, Tutde, Gusboy, Raja Angga, Ardi, Komang Komplit, Krisna, Dika Jero Gede, Tuadi, Sindhu Helder, Gusdek). Semeton kost lama jebolan Covid-19 (Reza Aldias, Balbo, Tugus, Dekta). Teman diskusi saya, bapak Agus Vincent yang juga memberikan banyak sekali ilmu. Bestfriend Aries selama di Jogja (Laksita dan Kjm), terimakasih sudah mendengarkan curahan hati saya.
5. Teman Semeton Bali yang ada di jogja. Mang Aja, Mang Attan, Krisna, Tara, Dutha, Dekik, Mega, Ajik Koko, Blix Ajus (bgsprayoga), Aryadede.
6. Teman-teman saya selama di Jogja yang sering saya ajak nongkrong, jalan-jalan, dsb. Ada Zefa, Amel, Budexx Lintang, Domen, Gladiyo, Yudha, Ario, Detha, Meltinda, Sasa Solo, dan masih banyak lagi.
7. Yunitaaaaa yang memberikan semangat jarak jauh selama 6 hari dari Bali. Ratih Dori yang memberikan saran saat menyusun kuesioner. Shodiq, teman yang tidak terduga berawal dari angkringan.
8. Terimakasih kepada angkringan kang doel (usrok) yang telah menyediakan sarapan murah selama setahun. Terimakasih kepada ibu Blue yang menyuplai nasi ayam murah (11k) dengan banyak sekali nasi.

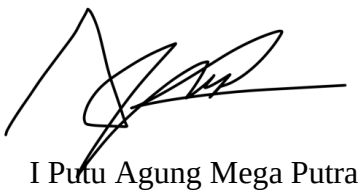
Kepada Mbah Jo bengkel depan kost yang sudah membenahi motor saya, walaupun butuh waktu yang lama. Ibu Kristen dan warung madura yang sudah menyuplai cemilan saya selama 2 tahun terakhir.

9. Dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Bukan berarti penulis tidak ingat, tetapi penulis di kerjar deadline saat membuat kata pengantar ini sehingga tidak semuanya bisa disebutkan disini.

Akhir kata, semoga tugas akhir ini dapat memberikan banyak manfaat bagi siapapun yang membaca dan mempelajarinya. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf dan menerima kritikan serta saran membangun yang membuat skripsi ini menjadi lebih baik lagi.

Yogyakarta, 03 Oktober 2023

Saya yang menyatakan



I Putu Agung Mega Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iii**
KATA PENGANTAR……..……**iv**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
ABSTRAK……..…**xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 11
C. Tujuan Penelitian 11
D. Manfaat Penelitian 12
E. Kerangka Teori 12
1. Efek Media 12
a. Efek Kognitif 13
b. Efek Afektif 13
c. Efek Behavioral 14
2. Teori S-O-R 14
3. New Media 16
4. Intensitas Menonton 20
F. Kerangka Konsep 24
1. Youtube 24
2. Sehat Mental 24
3. Intensitas Menonton 26
4. Pengetahuan Sehat Mental 26
5. Perilaku Sehat Mental 27
G. Hipotesis 28
1. Hipotesis Teoritik 28
2. Hipotesis Penelitian 28
H. Definisi OperasionalL 29
I. Metodologi Penelitian 31
1. Metode Penelitian 31
2. Jenis Penelitian 32
3. Jenis Data dan Sumber Data 32
4. Pengumpulan Data 33

5. Uji Validitas dan Reliabilitas 35
6. Teknik Analisis Data.....41
BAB II DESKRIPSI OBYEK PENELITIAN 43
A. Satu Persen Life School 43
B. Subscribers dan Konten Youtube Satu Persen Life School.....44
BAB III TEMUAN DAN HASIL..... 50
A. Temuan Data..... 50
1. Profil Responden.....50
a. Profil Responden Berdasarkan Umur..... 51
b. Profil Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir..... 52
2. Analisis Deskriptif 53
a. Deskripsi Variabel Intensitas Menonton (X1)..... 54
b. Deskripsi Variabel Pengetahuan Sehat Mental (X2) 61
c. Deskripsi Variabel Perilaku Sehat Mental (Y) 69
3. Analisis Eksplanatif 76
a. Uji Korelasi Intensitas Menonton (X1), Pengetahuan (X2), dan Perilaku Sehat Mental (Y) ……..……..73
b. Uji Regresi Intensitas Menonton (X1) dengan Pengetahuan (X2) 78
c. Uji Regresi Pengetahuan Sehat Mental (X2) dengan Perilaku Sehat Mental (Y)……..…79
d. Uji Regresi Intensitas Menonton Konten Satu Persen (X1) dengan Perilaku Sehat Mental (Y) 81
B. Pembahasan 84
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN..... 95
A. Kesimpulan..... 95
B. Saran..... 98
DAFTAR PUSTAKA……...94
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL 1. 1 Indikator 29
TABEL 1. 2 Hasil Uji Validitas Kuesioner Variabel Intensitas Menonton (X1) ..36
TABEL 1. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Variabel Pengetahuan (X2).....37
TABEL 1. 4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Variabel Perilaku 39
TABEL 1. 5 Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Menonton, Pengetahuan, dan Perilaku 41
TABEL 3. 1 Profil Responden Berdasarkan Umur ……..……..……..51
TABEL 3. 2 Profil Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir 52
TABEL 3. 3 Banyaknya menonton konten dalam sehari.....54
TABEL 3. 4 Menonton konten setiap hari 55
TABEL 3. 5 Menonton video yang sama 55
TABEL 3. 6 Menonton konten untuk motivasi……..……..56
TABEL 3. 7 Waktu yang dihabiskan untuk menonton konten…….....57
TABEL 3. 8 Menonton konten sampai habis……..58
TABEL 3. 9 Tidak beralih video sebelum durasi habis 58
TABEL 3. 10 *Pause* video saat ada *noise*.....59
TABEL 3. 11 Tidak melakukan kegiatan lain saat menonton 60
TABEL 3. 12 Total Skor Responden Variabel Intensitas Menonton (X1).....61
TABEL 3. 13 Mengenal diri sendiri lebih sehat mental 62
TABEL 3. 14 Mengontrol emosi 62
TABEL 3. 15 Merencanakan hidup agar sehat mental 62
TABEL 3. 16 *Life planning* bukan tindakan sehat mental.....63
TABEL 3. 17 Berani mengatakan tidak.....63
TABEL 3. 18 Berusaha disukai banyak orang.....64
TABEL 3. 19 Fokus pada masalah. 64
TABEL 3. 20 Fokus pada solusi 64
TABEL 3. 21 Menyesuaikan ekspetasi dengan kemampuan.....65
TABEL 3. 22 Siap untuk segala kemungkinan.....65
TABEL 3. 23 Memiliki *Support System* 66
TABEL 3. 24 Membatasi hubungan toxic 66
TABEL 3. 25 Tidak membandingkan diri di media sosial 66
TABEL 3. 26 Mengikuti tren di media sosial 67
TABEL 3. 27 Menulis saat overthingking.....67
TABEL 3. 28 Menikmati perasaan galau 68
TABEL 3. 29 Bercerita dengan orang terdekat 68
TABEL 3. 30 Belajar finansial.....68
TABEL 3. 31 Total Skor Responden Variabel Pengetahuan Sehat Mental (X2) ..69

TABEL 3. 32 Meminimalisir hubungan yang tidak sehat 70
TABEL 3. 33 Berfikir bahwa kita berbeda dengan orang lain 70
TABEL 3. 34 Bercerita ketika overthingking 71
TABEL 3. 35 Berani tidak disukai.....71
TABEL 3. 36 Fokus pada solusi 72
TABEL 3. 37 Menyesuaikan ekspetasi terhadap kemampuan 72
TABEL 3. 38 Membuat daily planner 73
TABEL 3. 39 Mengevaluasi rencana jangka.....73
TABEL 3. 40 Mengatur keuangan 74
TABEL 3. 41 Melakukan intropeksi diri 74
TABEL 3. 42 Total Skor Responden Variabel Perilaku Sehat Mental.....75
TABEL 3. 43 Uji Korelasi Intensitas Menonton (X1), Pengetahuan (X2), dan Perilaku Sehat Mental (Y)……..72
TABEL 3. 44 Model Summary variabel X1 dengan X2.....78
TABEL 3. 45 Hasil Uji F atau ANOVAX1 dengan X2……78
TABEL 3. 46 Koefisien Variabel atau Hasil Uji T X1 dengan X2.....79
TABEL 3. 47 Model Summary variabel X2 dengan Y.....79
TABEL 3. 48 Hasil Uji F atau ANOVA X2 dengan Y.....80
TABEL 3. 49 Koefisien Variabel atau Hasil Uji T X2 dengan Y.....80
TABEL 3. 50 Model Summary variabel X1 dengan Y.....81
TABEL 3. 51 Hasil Uji F atau ANOVA X2 dengan Y.....82
TABEL 3. 52 Koefisien Variabel atau Hasil Uji T X2 dengan Y.....82

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1.1. Kata kunci #kesehatanmental pada tiktok periode 7-17 oktober 2022 6
GAMBAR 1.2. 3 Unsur S-O-R..... 15
GAMBAR 1.3. Hubungan antar variable 28
GAMBAR 2. 1. Website Satu Persen Life School……..44
GAMBAR 2. 2. Youtube Satu Persen Life School..... 45
GAMBAR 2. 3. Konten 3 Januari..... 45
GAMBAR 2. 4. Konten 22 Januari..... 46
GAMBAR 2. 5. Konten 27 Januari..... 47
GAMBAR 2. 6. Konten 20 Februari 47
GAMBAR 2. 7. Konten 2 Maret 48
GAMBAR 2. 8. Konten 9 Maret..... 48
GAMBAR 2. 9. Konten 20 Maret..... 49

DAFTAR LAMPIRAN

KOMENTAR SUBSCRIBERS……99
KISI-KISI KUESIONER……..……100
KUESIOER……..……104
DATA RESPONDEN……..……118

I Putu Agung Mega Putra
NPM: 190907024/KOM

PENGARUH INTENSITAS MENONTON KONTEN YOUTUBE SATUPERSEN TERHADAP PERILAKU SEHAT MENTAL SUBSCRIBER

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas menonton konten youtube satu persen terhadap perilaku sehat mental subscribersnya. Jadi yang dilihat adalah efek yang ditimbulkan oleh channel youtube satu persen terhadap *subscribersnya*. Satu Persen Life School adalah channel youtube yang berbagi pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan *mental health* dan *self development*. Dalam penelitian ini perilaku sehat mental dilihat dari frekuensi tindakan sehat mental yang dilakukan oleh seseorang. Tindakan sehat mental adalah tindakan yang dapat membuat mental lebih sehat menurut Satu Persen Life School.

Peneliti menggunakan teori S-O-R dan efek media dengan 3 jenis variabel yaitu Intensitas Menonton (X1) sebagai variabel bebas, Pengetahuan Sehat Mental (X2) sebagai vairabel antara, dan Perilaku Sehat Mental (Y) sebagai variabel terikat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei dan *online kuesioner* sebagai alat pengumpulan data serta menggunakan rumus *slovin* dalam menentukan sampel (100 responden). Menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana sebagai teknik analisis data untuk melihat seberapa besar pengaruh antar variabel.

Hasil penelitian ini adalah intensitas menonton konten youtube satu persen (X1) dapat mempengaruhi pengetahuan sehat mental subscribersnya (X2) sebesar 52,7%. Kemudian pengetahuan sehat mental (X2) dapat mempengaruhi perilaku sehat mental (Y) sebesar 49,7%. Hasil tersebut menunjukan bahwa konten youtube satu persen sebagai (Stimulus) dapat memberikan efek pengetahuan serta perilaku (Respon) terhadap subscribesnya (Organisme). Pengaruh yang cukup kuat tersebut ada hubungannya dengan isi konten youtube satu persen yang *relate* dengan kehidupan responden yang berusia 19-30 tahun (Gen Z dan Gen Y).

Kata Kunci: Perilaku, *Mental Health*, S-O-R, Efek Media, Satu Persen Life School.