

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berikut adalah kesimpulan dalam penelitian ini:

1. Total Skor responden pada variabel Intensitas Menonton (X1) mayoritas berkategori tinggi yaitu sebesar 66%. Demikian juga dengan total skor responden pada variabel Pengetahuan Sehat Mental (X2) mayoritas berkategori tinggi yaitu sebesar 87%. Untuk total skor responden pada variabel perilaku sehat mental (Y) mayoritas berkategori sedang yaitu sebesar 60%. Untuk kategori tinggi pada total skor variabel perilaku adalah 35%.
2. Hipotesis pertama (H1) diterima karena terdapat pengaruh antara variabel Intensitas Menonton konten Satu Person (X1) terhadap Pengetahuan Sehat Mental (X2). Buktinya adalah dengan hasil uji korelasi sebesar 0.726 yang berarti hubungan antar variabel kuat. Kemudian nilai *Rsquare* pada uji regresi linear sederhana adalah 0.527 yang berarti X1 mampu memprediksi perubahan X2 sebesar 52,7%. Untuk arah pengaruhnya dilihat dari nilai beta Intensitas Menonton yaitu 0,279 yang berarti semakin tinggi Intensitas Menonton, semakin tinggi Pengetahuan Sehat Mental (arah positif). Arah pengaruhnya juga dapat dilihat dari hasil signifikansi pada tabel korelasi yang tidak ada tanda minus (-).

3. Hipotesis kedua (H2) diterima karena terdapat pengaruh antara variabel Pengetahuan Sehat Mental (X2) terhadap Perilaku Sehat Mental (Y). Buktinya adalah dengan hasil uji korelasi sebesar 0.705 yang berarti hubungan antar variabel kuat. Kemudian nilai *Rsquare* pada uji regresi linear sederhana adalah 0.497 yang berarti X2 mampu memprediksi perubahan Y sebesar 49,7%. Untuk arah pengaruhnya dilihat dari nilai beta Pengetahuan Sehat Mental yaitu 1.587 yang berarti semakin tinggi Pengetahuan Sehat Mental, semakin tinggi Perilaku Sehat Mental (arah positif). Arah pengaruhnya juga dapat dilihat dari hasil signifikansi pada tabel korelasi yang tidak ada tanda minus (-).
4. Pengaruh intensitas menonton konten youtube satu persen (X1) terhadap perilaku sehat mental (X2) akan lebih kuat jika melewati variabel antara (X2) yaitu pengetahuan sehat mental. Buktinya adalah nilai *Rsquare* variabel X2 dengan Y adalah sebesar 49,7%. Sedangkan nilai *Rsquare* X1 langsung dengan Y adalah sebesar 40,7%. Itu berarti penelitian ini sudah tepat dengan menambahkan variabel antara ke dalam penelitian.
5. Teori S-O-R masih relevan digunakan untuk melihat fenomena efek media di tahun 2023 ini, terutama pada youtube yang merupakan bagian dari new media. Intensitas Menonton Konten Youtube Satu Persen Life School secara tidak langsung dapat mempengaruhi Perilaku Sehat Mental sebesar 49,7%. Itu berarti Konten Youtube Satu Persen sebagai Stimulus (S) mampu memberikan efek behavioral (R) terhadap para subscribersnya. Pengaruhnya yang kuat bisa dikarenakan isi dari konten

youtube satu persen yang relate dengan kehidupan gen Z dan Y (Organisme) mun

6. Konten Youtube Satu Persen Life School efektif, terutama dalam memberikan wawasan terkait isu kesehatan mental. Konten youtube satu persen mampu memberikan efek kognitif (pengetahuan) yang cukup kuat terhadap para penontonnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh kualitas audio, video, dan teks yang ada dalam konten youtube satu persen memberikan pengaruh besar terhadap pemahaman penonton. Begitu juga terhadap efek behavioral (perilaku), konten youtube satu persen dapat memberikan efek yang cukup kuat juga. Hal tersebut mungkin dipengaruhi oleh keadaan penontonnya yang relate dengan isi konten.

B. SARAN

1. Saran Akademis

Peneliti menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penelitian ini. Seperti misalnya indikator dari masing-masing variabel mungkin belum sepenuhnya mewakili. Terutama konsep perilaku kesehatan mental yang sangat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Jadi penelitian selanjutnya sangat diperlukan dengan memasukan variabel-variabel lainnya ke dalam penelitian. Selain itu jumlah responden juga bisa ditambah di penelitian selanjutnya. Karena jumlah responden yang semakin dekat dengan populasi akan lebih bagus.

Kekurangan lainnya terletak pada kuesioner penelitian, tepatnya pada pilihan jawaban. Pertama pada pilihan jawaban frekuensi (lihat hlm. 110) yang ukuran jawaban “berapa kali menonton” peneliti tidak ada dasar ukuran yang pasti dalam penyusunan jawaban. Lalu untuk penggunaan pengetahuan sebagai variabel antara juga seharusnya bisa ditambahkan aspek sikap (afektif) jika sesuai dengan teori efek media. Terakhir seharusnya penelitian ini bisa menggunakan variabel kualitas kesehatan mental dan bisa menggunakan indikator yang sudah teruji oleh para ahli.

2. Saran Praktis

Berdasarkan temuan data pada penelitian ini, konten youtube satu persen mampu memberikan efek kognitif yang cukup besar (52,7%) kepada para subscribersnya. Walaupun dengan angka yang kecil (49,9%), konten youtube satu persen mampu memberikan efek behavioral (perilaku) terhadap subscribersnya. Hasil tersebut tentu sangat bagus, terutama dalam membantu mengatasi masalah kesehatan mental di Indonesia. Konten-konten youtube satu persen

bisa digunakan sebagai rekomendasi untuk ditonton agar masyarakat menjadi semakin peduli terhadap kesehatan mentalnya. Harapannya jumlah orang yang berpotensi mengalami gangguan pada kesehatan mental mereka menjadi lebih sedikit.



DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C.M. (2023). Pengguna Internet di Indonesia Tembus 213 Juta Orang hingga Awal 2023. *databoks.katadata.co.id*. diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/20/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-213-juta-orang-hingga-awal-2023#:~:text=Menurut%20laporan%20We%20Are%20Social,orang%20pada%20awal%20tahun%20ini>.
- Apriliana, V. (2023), Pengaruh Akun Youtube Terhadap Pemahaman Khalayak Perihal Mental Health (Studi Kasus Pada Akun Youtube Satu Persen). Universitas Lampung. diakses dari <http://digilib.unila.ac.id/68684/>
- Ardianto, E., & Komala, L. (2004). Komunikasi massa: suatu pengantar. Simbiosis Rekatama Media.
- Ardianto, Elvinaro, (2014). Komunikasi Massa. Bandung : Simbiosis Rekatama Media
- Aryakusumah, M. R. (2022). Apa Itu Kesehatan Mental? (Defisini, Jenis, dan Cara Mengatasi). Satu Persen Life School. Diakses dari <https://satupersen.net/blog/apa-itu-kesehatan-mental>
- Azura, A., & Lubis, E. E. (2022). Pengaruh Media Sosial Instagram @racunshopeecheck Terhadap Minat Beli Followers. *Jurnal Telangke Ilmu Komunikasi*, 4(2), 32–37 diakses dari <https://jurnal.ugp.ac.id/index.php/Telangke/article/download/385/307>
- Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social Media Use and Mental Health among

- Young Adults. *Psychiatric Quarterly*; New York. 2018 Jun;89(2):307–314
- CPMH. (2020). *Literasi Kesehatan Mental di Masyarakat, Apa Urgensinya?* – *Center for Public Mental Health* (pp. 01–01).
<https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/09/29/literasi-kesehatan-mental-di-masyarakat-apa-urgensinya/>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1).
<https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Darmastuti, R., Edi, S. W. M., & Christianto, E. (2018). Model Literasi Media Untuk Anak-Anak Sekolah Dasar Dengan Menggunakan Multimedia Interaktif Berbasis Kearifan Lokal Masyarakat Salatiga. *Jurnal ASPIKOM*, 3(4), 635. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v3i4.220>
- Dewi, I. K. (2019). Pengaruh Intensitas menonton ceramah ustad Adi Hidayat melalui Youtube terhadap pemahaman keagamaan penonton (viewers) pada channel youtube Adi Hidayat Official. In *Universitas Islam negeri Syarif Hidayat*.
https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49634/1/IDA_KURNIA_DEWI-FDK.pdf
- Effendy, Onong Uchjana, 2009. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Fadli, R. (2021). Ini Alasan Seseorang Ragu Mencari Bantuan Psikolog. *halodoc.com*. diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-seseorang-ragu-mencari-bantuan-psikolog>
- Firdausi, Z. (2021). Pengaruh Terpaan Konten Youtube Satu Porsen-Indonesian

Life School Terhadap Literasi Kesehatan Mental Generasi Z Di Kecamatan Jambangan Kota Surabaya. *Universitas Islam Negeri*.
http://digilib.uinsa.ac.id/53220/1/Zahrotul%20Firdausi_B05218037.pdf

Frisnawati, A. (2012). "Hubungan Antara Intensitas Menonton Reality Show Dengan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Remaja". *Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 49-53. Diakses dari <Http://www.Eprints.ums.ac.id/37511/12/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>

Hafawati, Anis and Musfiroh, Tadkiroatun. (2019). *Analisis Disfemisme pada Komentar Netizen di Akun Instagram Artis Ayu Ting Ting*. S2 thesis, Program Pascasarjana.

Khayatun, K. (2022). Pengaruh Intensitas Menonton Video Islami Di Tik Tok Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Usia (12-17 Tahun) Di Dusun Sambikerep Desa Sambikerep Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. *Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri*. diakses dari <http://etheses.iainkediri.ac.id/5331/>

Hafawati, Anis and Musfiroh, Tadkiroatun (2019) *Analisis Disfemisme pada Komentar Netizen di Akun Instagram Artis Ayu Ting Ting*. S2 thesis, Program Pascasarjana.

Halimah, A. N., & Dewi, P. A. R. (2021). Strategi Komunikasi Puskesmas Mlilir dalam Pemberdayaan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Melalui Program Aji Mumpung Kec. Delopo, Kabupaten Madiun. *Communication*, 3(3), 127–141.

Hootsuite (We are Social). (2020). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital

Report 2020 – Andi Dwi Riyanto, Dosen, Praktisi, Konsultan, Pembicara: E-bisnis/Digital Marketing/Promotion/Internet marketing, SEO, Technopreneur, Fasilitator Google Gapura Digital yogyakarta. In *Andi.Link/Hootsuite-We-Are-Social-Indonesian-Digital-Report* (p.).
<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>

Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* [Internet]. 2019 Mar 21 [cited 2020 Jun 5]; Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kriyantono, Rachmat. (2014). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta : Prenadamedia Group

Kominfo. (2021, 8 Februari). Pandemi Covid-19 Pacu Adaptasi Gunakan Teknologi Digital. *Kominfo.go.id*. Diakses dari https://www.kominfo.go.id/content/detail/32602/pandemi-covid-19-pacu-adaptasi-gunakan-teknologi%20digital/0/berita_satker

Lasmin, dkk. (2020). Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Prososial di Kalangan Mahasiswa. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 133. Diakses dari <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/4462/3189>

Lestari, S., Siti Nur Solikah, & (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam

- Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Toodler Di Kedungtungkul Mojosoong Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 177–183. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.254>
- Lister, Martin, dkk. (2009). *New Media: A Critical Introduction*. Routledge: USA
- McQuail, Denis. (2010). *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Mondry. 2008. *Pemahaman Teori dan Praktek Jurnalistik*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nasrullah, Rulli. (2015). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Netray.id, (2022, Oktober 27). *Konten Isu Kesehatan Mental Populer di TikTok: Gambaran Masalah Generasi Z?*. <https://analysis.netray.id/isu-kesehatan-mental-dan-gambaran-masalah-genz/>
- Notoadmojo, S. (2014). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Novarianing & Suharni. (2021). *Modifikasi Perilaku Teori dan Penerapannya*. Madiun:
- Osborn, T. L., Wasanga, C. M., & Ndetei, D. M. (2022). *Transforming Mental Health for All*. In *The BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Purwanto, S.E.I. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas Dan Reliabilitas Untuk Penelitian Ekonomi Syariah*. Purworejo: StaiaPress.
- Ramdhini, V. C., & Fatoni, A. (2020). Pengaruh Intensitas Menonton Video

Youtube dan Kredibilitas Beauty Vlogger Terhadap Keputusan Pembelian (Studi Channel Youtube Suhay Salim Video ‘Wardah InstaPerfect Review Tutorial Swatches’). *Scriptura*, 10(2), 53–59. Diakses dari <https://doi.org/10.9744/scriptura.10.2.53-59>

Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>

Rusito, (2021). *Teknologi Internet*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik. Diakses dari https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_e3a990ba50b213e0479c55050f002fdcf21745a1_1642134188.pdf

Sadya, S. (2023). Daftar Negara Pengguna YouTube Terbesar Awal 2023, Ada Indonesia. *DataIndonesia.Id*. diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/daftar-negara-pengguna-youtube-terbesar-awal-2023-ada-indonesia>

Santika, E.F., (2023). Survei Ipsos: Prioritas Menjaga Kesehatan Mental Sangat Tinggi untuk Banyak Orang di Dunia. *databoks.katadata.co.id*. diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/27/survei-ipsos-prioritas-menjaga-kesehatan-mental-sangat-tinggi-untuk-banyak-orang-di-dunia>

Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan

Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19.
*Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas
Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13.
<https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>

Straubhaar, J., LaRose, R. & Davenport R., (2011). *Media Now: Understanding
Media, Culture, and Technology*, 2011 Update Seventh Edition. Thomson-
Wadsworth.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :
Alphabet

Tarigan, S. W. (2018). Perbedaan komunikasi interpersonal ditinjau dari intensitas
penggunaan media sosial instagram pada remaja di Universitas Medan
Area. *Skripsi*. Medan, Indonesia. Diakses dari
[http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/9752/1/Shela%20Wahyu
ni%20Tarigan%20-%20Fulltext.pdf](http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/9752/1/Shela%20Wahyu%20ni%20Tarigan%20-%20Fulltext.pdf)

Widyawati, W. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan
Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku. In *Sehat NegeriKu*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

Wright, Kevin B., Lynne., M. Webb. (2011). *Computer-Mediated Communication
In Personal Relationship*. New York: Peter Lang Publishing

LAMPIRAN

KOMENTAR SUBSCRIBERS

GAMBAR

Komentar @ahmaddrz4861 pada konten tanggal 20 Februari 2023



@ahmaddrz4861 7 bulan yang lalu

Prinsip ini udh gw lakuin sejak umur 20 tahun (btw skrng otw 22 thn).Berdasar pengalaman gw, orang cenderung benci ke kita ketika "kita gk ngelakuin hal2 sesuai keinginan mereka", ekspektasi berlebih yang tidak sesuai harapanlah pada akhirnya membuat mereka benci. Gk takut dibenci disini bukan berarti ketika gw ngelakuin hal2 buruk, no, tpi ketika ngelakuin hal2 ...

Baca selengkapnya

Sumber: channel youtube satu persen (2023)

GAMBAR

Komentar @Udahtabelum pada konten tanggal 20 Februari 2023



@Udahtabelum 6 bulan yang lalu

Relate, kadang kita di benci karena beda tujuan.... Kebanyakan orang ingin kita seperti mereka, padahal setiap orang punya keahlian dan keinginan beda-beda.

👍 34 🗨️ Balas

Sumber: channel youtube satu persen (2023)

GAMBAR

Komentar @ranggaekasaputra8696 pada konten tanggal 20 Februari 2023



@ranggaekasaputra8696 7 bulan yang lalu

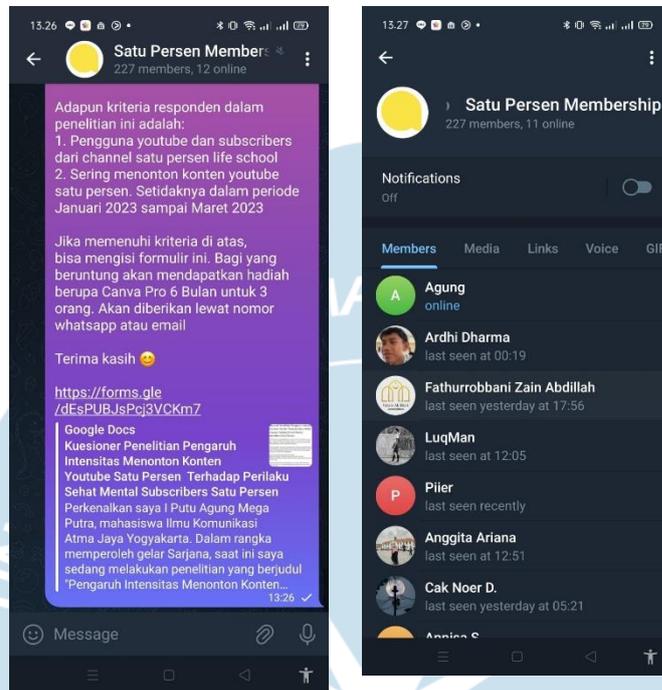
Pas kebetulan ada di posisi ini, Ga tau kenapa gue ngerasa pengen mengasingkan diri tapi berat, gue adalah orang yg semi introvert, ga pengen dikenal banyak temen/orang lain, pengennya mengasingkan/keluar dari zona mereka, yaa bisa dibilang gue social anxiety ngeliat pencapaian orang lain di socmed/udah berpasangan kayak insecure aja bawaannya, but thank...

Baca selengkapnya

👍 120 🗨️ Balas

Sumber: channel youtube satu persen (2023)

BUKTI SEBAR LINK DI GRUP MEMBERSHIP SATU PERSEN



KISI-KISI KUESIONER

Intensitas Menonton

Indikator	Pertanyaan	Jumlah
Frekuensi	Dalam sehari, berapa kali anda menonton konten youtube satu persen?	TOTAL 4 ITEM
	Saya menonton konten-konten satu persen setiap harinya	
	Setelah habis menonton 1 video satu persen, saya akan menonton video yang sama lagi	

	Saya menonton 1 video yang sama setiap harinya untuk motivasi atau <i>reminder</i> diri	
Durasi	Berapa waktu yang anda habiskan untuk menonton konten satu persen ?	TOTAL 3 ITEM
	Saya selalu menonton video satu persen sampai habis	
	Saat menonton konten satu persen saya tidak beralih ke video lainnya, sebelum videonya habis	
Atensi	Saya akan <i>pause</i> video jika ada sesuatu yang mengganggu, misalnya suara motor atau orang sekitar	TOTAL 2 ITEM
	Saat melihat dan atau mendengarkan konten satu persen, saya tidak akan melakukan kegiatan lainnya (misalnya makan atau bersih-bersih kamar)	

Pengetahuan Sehat Mental

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Mengenal diri sendiri dan menerima kekurangan dapat membuat mental lebih sehat	Benar

2	Mental akan lebih sehat jika kita bisa mengontrol emosi yang kita rasakan	Benar
3	Merencanakan hidup baik jangka panjang maupun jangka pendek adalah salah satu tindakan yang dapat menjaga kesehatan mental kita	Benar
4	Membuat rencana hidup (<i>life planning</i>) bukan salah satu tindakan sehat mental menurut satu persen	Salah
5	Berani mengatakan tidak pada sesuatu hal yang tidak disukai dapat membuat mental lebih sehat	Benar
6	Berusaha untuk disukai oleh banyak orang adalah tindakan yang dapat membuat mental lebih sehat	Salah
7	Lebih fokus pada masalah dapat menjaga kesehatan mental	Salah
8	Mental akan lebih sehat jika kita lebih fokus pada solusi daripada memikirkan masalah yang sedang dialami	Benar
9	Menyesuaikan kemampuan dan ekspektasi (harapan) adalah salah satu tindakan sehat mental	Benar
10	Mempersiapkan diri untuk segala kemungkinan (baik maupun buruk) dapat menjaga kesehatan mental	Benar

11	Memiliki <i>support system</i> atau orang terdekat yang selalu memberikan dukungan tidak terlalu penting untuk kesehatan mental	Salah
12	Membatasi hubungan dengan lingkungan yang <i>toxic</i> dapat menjaga kesehatan mental	Benar
13	Mental akan lebih sehat jika kita berhenti membandingkan diri dengan orang lain di media sosial	Benar
14	Selalu mengikuti tren di media sosial dapat membuat mental lebih sehat	Salah
15	Saat mengalami <i>overthinking</i> , menulis adalah salah satu cara untuk mengatasinya	Benar
16	"Menikmati" perasaan galau dan <i>overthinking</i> dapat membuat mental lebih sehat	Salah
17	Bercerita dengan orang terdekat dapat menjaga kesehatan mental.	Benar
18	Belajar mengatur keuangan (finansial) adalah salah satu tindakan yang dapat menjaga kesehatan mental	Benar

Total 18 pernyataan: Benar = 12 , Salah = 6

Perilaku Sehat Mental

Terdapat 10 Item:

1. Saat merasa hubungan sudah tidak sehat (toxic), saya berusaha untuk meminimalisir interaksi dengan hubungan tersebut
2. Saya berfikir bahwa saya tidak harus sama dengan orang lain
3. saya menulis atau bercerita dengan teman saat merasa overthinking atau kesepian
4. Walaupun harus dibenci, saya menolak sesuatu jika memang saya tidak mau (contoh: teman minta tolong, teman ingin pinjam uang).
5. Saat menghadapi masalah, saya fokus pada apa yang bisa saya lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut
6. Saat mengharapkan sesuatu, saya menyesuaikannya dengan kemampuan saya
7. Saya membuat rencana kegiatan setiap harinya (*daily planner*)
8. Saya mengevaluasi rencana jangka panjang saya secara berkala
9. Saya mengatur keuangan saya, baik pemasukan maupun pengeluaran
10. Saya melakukan introspeksi diri (merenung untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan diri)

KUESIOER

Bagian 1 dari 6

Kuesioner Penelitian Pengaruh Intensitas Menonton Konten Youtube Satu Persen Terhadap Perilaku Sehat Mental Subscribers Satu Persen

Perkenalkan saya I Putu Agung Mega Putra, mahasiswa Ilmu Komunikasi Atma Jaya Yogyakarta. Dalam rangka memperoleh gelar Sarjana, saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Intensitas Menonton Konten Youtube Satu Persen Terhadap Perilaku Sehat Mental Subscribers Satu Persen"

Saya mohon kesediaan dan bantuan anda meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Data yang terkumpul nantinya akan dianalisis dan disajikan secara keseluruhan (bukan individual). Sesuai dengan etika penelitian, jawaban yang anda berikan akan **dijamin kerahasiannya dan tidak akan disalahgunakan.**

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah:

1. Pengguna youtube dan subscriber dari channel satu persen life school
2. Sering menonton konten youtube satu persen. Setidaknya dalam periode Januari 2023 sampai Maret 2023

Apakah anda mengikuti (*subscribe*) channel youtube Satu Persen Life School? *

- Ya
- Tidak

Menonton konten youtube satu persen. Setidaknya dalam periode Januari 2023 sampai Maret 2023 *

- Ya
- Tidak

Setelah bagian 1 Lanjutkan ke bagian berikut

Silahkan diisi data diri di bawah ini.



Deskripsi (opsional)

Nama *

Teks jawaban singkat

Umur *

Teks jawaban singkat

Pendidikan terakhir *

- SD
- SMP
- SMA
- Perguruan Tinggi

No WA *

Teks jawaban singkat

Email

Teks jawaban singkat

Setelah bagian 2 Lanjutkan ke bagian berikut

Konten Youtube Satu Persen Life School

Berikut adalah beberapa konten youtube satu persen yang bisa dilihat untuk mengingat kembali konten tersebut. Bisa ditonton ulang atau bisa langsung ke bagian selanjutnya.

Video 3 Januari 2023



Video 22 Januari 2023



Video 27 Januari 2023

B I U ↻ 🔍



Video 20 Februari 2023



Video 20 Februari 2023



Video 2 Maret 2023



Video 9 Maret 2023



Video 20 Maret 2023



Setelah bagian 3 Lanjutkan ke bagian berikut

Intensitas Menonton

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini

Dalam sehari, berapa kali anda menonton konten youtube satu persen?

B *I* U  

- 1 kali
- 2-3 kali
- 4-6 kali
- 7 kali atau lebih

⋮

Saya menonton konten-konten satu persen setiap harinya

B *I* U  

- Sangat tidak sesuai
- Tidak sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Setelah habis menonton 1 video satu persen, saya akan menonton video yang sama lagi

- Sangat tidak sesuai
- Tidak sesuai
- Sesuai
- Sangat sesuai

Saya menonton 1 video yang sama setiap harinya untuk motivasi atau *reminder* diri

- Sangat tidak sesuai
- Tidak sesuai
- Sesuai



Berapa waktu yang anda habiskan untuk menonton konten satu persen ?

- 10-15 menit
- 20-30 menit
- 40-60 menit
- >60 menit

Saya selalu menonton video satu persen sampai habis

B *I* U  

- Sangat tidak sesuai
- Tidak sesuai
- Sesuai
- Sangat sesuai

Saat menonton konten satu persen saya tidak beralih ke video lainnya, sebelum videonya habis

- Sangat tidak sesuai
- Tidak sesuai
- Sesuai
- Sangat sesuai

Saya akan *pause* video jika ada sesuatu yang mengganggu, misalnya suara motor atau orang sekitar

- Sangat tidak sesuai
- Tidak sesuai
- Sesuai
- Sangat sesuai

Saat melihat dan atau mendengarkan konten satu persen, saya tidak akan melakukan kegiatan lainnya (misalnya makan atau bersih-bersih kamar)

- Sangat tidak sesuai
- Tidak sesuai
- Sesuai
- Sangat sesuai

Pengetahuan tentang sehat mental menurut video konten satu persen

B *I* U  

Pertanyaan di bawah ini bersumber dari konten-konten youtube satu persen. Khususnya dari 7 video yang ditampilkan sebelumnya. Jadi pernyataan di bawah ini adalah pernyataan menurut Satu Persen Life School

Pilih Benar (B) jika merasa pernyataan sesuai dengan isi konten youtube satu persen. Pilih Salah (S) jika merasa pernyataan tersebut tidak sesuai dengan pesan yang disampaikan oleh Satu Persen.

B *I* U   

Mengenal diri sendiri dan menerima kekurangan dapat membuat mental lebih sehat

B *I* U  

Benar (B)

Salah (S)

Mental akan lebih sehat jika kita bisa mengontrol emosi yang kita rasakan

Benar (B)

Salah (S)

Merencanakan hidup baik jangka panjang maupun jangka pendek adalah salah satu tindakan yang dapat menjaga kesehatan mental kita

Benar (B)

Salah (S)

Membuat rencana hidup (*life planning*) bukan salah satu tindakan sehat mental menurut satu persen

- Benar (B)
- Salah (S)

Berani mengatakan tidak pada sesuatu hal yang tidak disukai dapat membuat mental lebih sehat

- Benar (B)
- Salah (S)

Berusaha untuk disukai oleh banyak orang adalah tindakan yang dapat membuat mental lebih sehat

- Benar (B)
- Salah (S)

Lebih fokus pada masalah dapat menjaga kesehatan mental

- Benar (B)
- Salah (S)

Mental akan lebih sehat jika kita lebih fokus pada solusi daripada memikirkan masalah yang sedang dialami

- Benar (B)
- Salah (S)



Selalu mengikuti tren di media sosial dapat membuat mental lebih sehat

- Benar (B)
- Salah (S)

Saat mengalami *overthinking*, menulis adalah salah satu cara untuk mengatasinya

- Benar (B)
- Salah (S)

⋮
"Menikmati" perasaan galau dan *overthinking* dapat membuat mental lebih sehat

B *I* U  

- Benar (B)
- Salah (S)

Bercerita dengan orang terdekat dapat menjaga kesehatan mental.

- Benar (B)
- Salah (S)

Belajar mengatur keuangan (finansial) adalah salah satu tindakan yang dapat menjaga kesehatan mental

- Benar (B)
- Salah (S)

Menyesuaikan kemampuan dan ekspektasi (harapan) adalah salah satu tindakan sehat mental

- Benar (B)
 Salah (S)

Mempersiapkan diri untuk segala kemungkinan (baik maupun buruk) dapat menjaga kesehatan mental

- Benar (B)
 Salah (S)

Memiliki *support system* atau orang terdekat yang selalu memberikan dukungan tidak terlalu penting untuk kesehatan mental

- Benar (B)
 Salah (S)

Membatasi hubungan dengan lingkungan yang *toxic* dapat menjaga kesehatan mental

- Benar (B)
 Salah (S)

Mental akan lebih sehat jika kita berhenti membandingkan diri dengan orang lain di media sosial

- Benar (B)
 Salah (S)



Walaupun harus dibenci, saya menolak sesuatu jika memang saya tidak mau (contoh: teman minta tolong, teman ingin pinjam uang).

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saat menghadapi masalah, saya fokus pada apa yang bisa saya lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saat mengharapkan sesuatu, saya menyesuaikannya dengan kemampuan saya

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saya membuat rencana kegiatan setiap harinya (*daily planner*)

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Perilaku Sehat Mental

Berikut ini adalah pertanyaan tindakan yang dilakukan oleh responden selama 1 bulan terakhir. Apakah dalam 1 bulan terakhir responden tidak pernah atau selalu melakukan tindakan yang disebutkan di bawah ini.

Saat merasa hubungan sudah tidak sehat (toxic), saya berusaha untuk meminimalisir interaksi dengan hubungan tersebut

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saya berfikir bahwa saya tidak harus sama dengan orang lain

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

saya menulis atau bercerita dengan teman saat merasa overthinking atau kesepian

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saya membuat rencana kegiatan setiap harinya
(*daily planner*)

B *I* U  

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saya mengevaluasi rencana jangka panjang
saya secara berkala

B *I* U  

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saya mengatur keuangan saya, baik
pemasukan maupun pengeluaran.

B *I* U  

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Saya melakukan introspeksi diri (merenung
untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan
diri)

- Tidak Pernah
- Kadang-kadang
- Sering





DATA RESPONDEN

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	
1	No.	Apakah	Menon	Nama	Umur	Pendid	INT.1	INT.2	INT.3	INT.4	DUR.1	DUR.2	DUR.3	ATE.1	ATE.2		PENG.1	PENG.2	PENG.3	PENG.4	PENG.5	PENG.6	PENG.7	PENG.8	PENG.9	PENG.10	PENG.11	PENG.12	PENG.13	PENG.14	PENG.15	PENG.16	PENG.17	PENG.18	PSM.1	PSM.2	PSM.3	PSM.4	PSM.5	PSM.6	PSM.7	PSM.8	PSM.9	PSM.10				
2	1	1	1	Sirius	22	4	1	2	3	2	1	2	3	2	3	19	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	2	1	1	David	22	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	19	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	14	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	25		
4	3	1	1	Gede A	21	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	4	4	2	2	3	3	2	2	3	4	29		
5	4	1	1	Moham	28	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	35			
6	5	1	1	Putu ka	22	3	1	3	3	3	2	4	3	2	2	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	29			
7	6	1	1	Ika Vidy	22	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	28	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	15	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	28			
8	7	1	1	Tyas	23	4	1	3	2	4	2	4	3	3	3	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17	4	2	4	2	4	3	2	4	2	3	30			
9	8	1	1	Ario	22	3	1	2	2	2	1	4	3	2	3	20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	3	4	2	2	4	3	2	3	2	4	29			
10	9	1	1	Gede P	22	4	1	1	2	1	1	3	3	1	1	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	22		
11	10	1	1	Puspita	22	3	1	2	2	2	1	3	2	3	2	18	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	11	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	29		
12	11	1	1	Vijawati	23	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	28		
13	12	1	1	Andreas	21	4	1	2	3	2	1	4	3	3	1	20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	15	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	24			
14	13	1	1	Pramudi	25	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	4	3	4	2	4	3	2	4	3	3	3	32			
15	14	1	1	Gratoja	22	4	2	4	1	4	2	3	2	2	4	24	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	15	1	3	2	4	4	2	4	2	4	2	4	28		
16	15	1	1	Adi	23	4	2	4	1	4	3	3	2	2	1	22	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	11	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	26			
17	16	1	1	Apton	22	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	28			
18	17	1	1	IKoman	23	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	20			
19	18	1	1	Ande	22	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	26			
20	19	1	1	Tara Hik	22	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30			
21	20	1	1	IKoman	22	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	30		
22	21	1	1	Arghi Dh	23	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	26			
23	22	1	1	Rahayu	21	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	31	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	16	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	28		
24	23	1	1	Randu	21	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	30	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	14	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	30			
25	24	1	1	Damar E	23	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38		
26	25	1	1	Pier Pra	22	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	32			
27	26	1	1	Abe	22	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32			
28	27	1	1	Risa	22	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32			
29	28	1	1	Sattia	23	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32			
30	29	1	1	Maria	21	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32			
31	30	1	1	Regina	22	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32			
32	31	1	1	Komang	23	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32			
33	32	1	1	Deva Su	19	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	30				
34	33	1	1	Kelana	23	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	28				
35	34	1	1	Sindhu E	20	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	4	4	2	2	3	3	2	2	3	4	29				
36	35	1	1	Ketsha	22	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	28	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	2	3	2	3	4	3	2	1	3	4	27			
37	36	1	1	Linda De	22	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38		
38	37	1	1	Frans Si	22	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	4	4	2	4	4	3	3	3	2	4	33			
39	38	1	1	Adelard	22	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30			
40	39	1	1	Jason	22	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	28			
41	40	1	1	Vera	21	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3				

