

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh terpaan konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental mahasiswa ialah sebesar 26,7%. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari terpaan konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental mahasiswa. Kemudian terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap organisme seperti tingkat ekonomi yang memoderasi atau meningkatkan pengaruh terpaan konten terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental tersebut sebesar 1%, dan usia yang meningkatkan pengaruhnya sebesar 5,1%.

Peneliti memperoleh data-data tersebut melalui kuesioner yang sudah disebar kepada 405 responden dengan ketentuan mahasiswa yang pernah menonton maupun mengikuti konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro. Kemudian angka maupun statistik yang sudah tersedia, diuji menggunakan uji regresi linear sederhana, uji regresi moderasi, serta uji tabulasi silang atau *crosstab*. Berdasarkan data yang sudah diolah, maka diketahui kekuatan pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen pada penelitian ini yaitu sebesar 26,7% dan kekuatan pengaruh antara variabel independen yang termoderasi terpaan ekonomi dan usia dengan variabel dependen yaitu sebesar 32,8% atau terdapat peningkatan yang cukup signifikan sebesar 6,1%. Maka dari itu, masih terdapat sekitar 67,2%

faktor lainnya yang memengaruhi tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental mahasiswa di luar variabel yang peneliti gunakan.

B. Saran

1. Saran Akademis

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari variabel independen yang termoderasi terhadap variabel dependen sebesar 32.8%. Dari angka tersebut, maka dapat diketahui bahwa ada sekitar 67.2% faktor lain yang memengaruhi tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental di luar variabel yang peneliti gunakan. Menurut Nurhasim (2013), faktor yang memengaruhi pengetahuan dibagi menjadi 2, yaitu internal yang meliputi usia, pengalaman, intelegensia, dan jenis kelamin serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, maupun informasi. Maka dari itu, peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya agar bisa mempertimbangkan faktor-faktor tersebut sehingga diharapkan penelitiannya dapat lebih mendalam dan angka pengaruh antara variabel independen yang termoderasi terhadap variabel dependen dapat meningkat.

Selain itu, dikarenakan penelitian ini memiliki banyak faktor lain yang memengaruhi pengaruh dari terpaan konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental. Maka penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan turunan dari teori komunikasi massa yaitu teori efek terbatas untuk

mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh dari suatu terpaan konten. Dalam teori efek terbatas menyatakan bahwa proses komunikasi massa tidak langsung menuju pada timbulnya suatu efek tertentu, melainkan melalui beberapa faktor, yaitu *selective attention*, *selective perception*, dan *selective retention*, atau berarti bahwa media massa memang mempunyai pengaruh tetapi bukanlah satu-satunya penyebab (Baran, 2008).

2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil temuan data yang diperoleh pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terpaan konten Instagram Reels, khususnya pada akun @Adjiesantosoputro dapat berpengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental mahasiswa. Maka dari itu, peneliti menyarankan mahasiswa pengguna sosial media agar bisa menggunakan sosial media secara bijak sehingga bisa meningkatkan tingkat pengetahuan mereka terhadap suatu hal yang berguna dalam kehidupan. Untuk subjek penelitian yaitu Adjie Santosoputro, peneliti menyarankan agar Adjie dapat lebih mengoptimalkan akun sosial medianya, khususnya dalam produksi konten-konten Instagram Reels karena berdasarkan hasil penelitian ini terbukti bahwa kontennya berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A. (2021). Model Komunikasi Jejaring Sosial dan Media Massa dalam Konteks Pesan Publik. *Jurnal Kajian Komunikasi dan Pembangunan Daerah*, 9(1), 12-27.
- Annur, C. M. (2021, November 15). Ada 91 Juta Pengguna Instagram di Indonesia, Mayoritas Usia Berapa?. *Katadata*. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/15/ada-91-juta-pengguna-instagram-di-indonesia-mayoritas-usia-berapa>.
- Annur, C. M. (2022, Oktober 27). Survei Populix: 1 dari 2 Penduduk Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental. *Katadata*. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/27/survei-populix-1-dari-2-penduduk-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>.
- Ardianto, E. (2005). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ardianto, E., Komala, L., & Karlinah, S. (2019). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Baran, S. J. (2008). *Pengantar Komunikasi Massa (Jilid 1, Edisi 5)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Belch, M. A. & Belch G. E. (2017). *Advertising and Promotion: An Intergrated Marketing Communication Perspective*. McGraw-Hill Education.
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Donsu, J. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Effendy, O. U. (1992). *Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktek*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Effendy, O. U. (2009). *Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktek*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Fitriansyah, F. (2018). Efek Komunikasi Massa pada Khalayak (Studi Deskriptif Penggunaan Media Sosial dalam Membentuk Perilaku Remaja. *Jurnal Cakrawala*, 18(2), 171-178.
- Goodstats. (2022, Juni 21). Daftar Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia. *Goodstats*. Diakses dari <https://goodstats.id/infographic/media-sosial-yang-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-2022-Jpfd1>.
- Kusnandar, V. B. (2022, September 14). Sebanyak 115 Juta Masyarakat Indonesia Menuju Kelas Menengah. *Katadata*. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/14/sebanyak-115-juta-masyarakat-indonesia-menuju-kelas-menengah>.

- Lavenia, A. (2022, April 6). Nama Saya: Adjie Santosoputro. *Cxo Media*. Diakses dari <https://www.cxomedia.id/human-stories/20220405145351-74-174435/nama-saya-adjie-santosoputro>.
- Linea, L. (2009). Penggunaan MRA dengan SPSS untuk Menguji Pengaruh Variabel Moderating terhadap Hubungan antara Variabel Independen dan Variabel Dependen. *Jurnal Teknologi Informasi DINAMIK*, 14(2), 90-97.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Masli, V. (2023, Agustus 15). Proses Hidup Adjie Santosoputro dengan Mindfulness. *Herworld*. Diakses dari <https://www.herworld.co.id/article/2023/8/26719-Proses-Hidup-Adjie-Santosoputro-Dengan-Mindfulness/>
- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory* (6th ed.). London: SAGE.
- Moedasir, A. (2022, Februari 27). Konten yang Menarik: Jenis dan Etika. *Majoo*. Diakses dari <https://majoo.id/solusi/detail/konten-adalah>.
- Mulyana, D. (2000). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nada, S. & Suryanto, A. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.

- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurudin. (2006). *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ramadan, W. (2022). Menemukan Ketahanan dalam Ketidakpastian ala Adjie Santosoputro. *Kreativv*. Diakses dari <https://kreativv.com/adjie-santosoputro/>.
- Rizaty, M. A. (2022, Agustus 3). Pengguna Instagram Indonesia Terbesar Keempat di Dunia. *DataIndonesia*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>.
- Rizaty, M. A. (2022, Oktober 25). Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental. *DataIndonesia*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>.
- Slater, M. (2004). Operationalizing and Analyzing Exposure: The Foundation of Media Effects Research. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 81(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Shalihah, N. F. (2021, Oktober 6). Sejarah Instagram dan Cerita Awal Peluncurannya. *Kompas*. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/read/2021/10/06/100500365/sejarah-instagram-dan-cerita-awal-peluncurannya?page=all>.
- Tenia, H. (2017). Pengertian Media Sosial. Diakses dari <https://www.kata.co.id/Pengertian/Media-Sosial/879>.
- The Conversation. (2021, Oktober 28). Riset: Usia 16-24 Tahun adalah Periode Kritis untuk Kesehatan Mental Remaja dan Anak Muda Indonesia. *The Conversation*. Diakses dari <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>.
- Wawan, A. & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wahyudi, M. Z. (2023, Oktober 15). Mahasiswa Bunuh Diri, Saatnya Universitas Lebih Peduli. *Kompas*. Diakses dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/14/bunuh-diri-di-kampus-saatnya-universitas-lebih-peduli>.
- Widi, S. (2023, Februari 3). Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023. *DataIndonesia*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>.

LAMPIRAN**Lampiran 1. Kuisisioner****KUESIONER****PENGARUH TERPAAN KONTEN INSTAGRAM REELS TERHADAP****TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL****MAHASISWA**

(Pengaruh Terpaan Konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Mahasiswa)

Halo! Perkenalkan saya Zefanya Pilar Tiarso, saya merupakan mahasiswa Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian dengan judul seperti di atas. Saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden dalam penelitian saya dengan mengisi daftar pertanyaan di bawah ini dengan sejujur-jujurnya. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas responden. Atas kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

1. Apakah anda saat ini berstatus sebagai mahasiswa?

- Iya
- Tidak (Tidak Melanjutkan Kuesisioner)

2. Apakah anda mengikuti konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro?

- Iya
- Tidak (Tidak Melanjutkan Kuesisioner)

Identitas Responden

1. Nama

2. Jenis Kelamin

Laki-Laki Perempuan

3. Usia

Sebutkan usia anda!

4. Tingkat Ekonomi

Pengeluaran kurang dari Rp354.000 per orang sebulan

Pengeluaran Rp354.000-Rp532.000 per orang sebulan

Pengeluaran Rp532.000-Rp1.200.000 per orang sebulan

Pengeluaran Rp1.200.000-Rp6.000.000 per orang sebulan

Pengeluaran lebih dari Rp6.000.000 per orang sebulan

Terpaan Konten

1. Frekuensi

Berapa kali anda menonton konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro dalam satu pekan?

1 Video 7 Video

2. Atensi

Saya melakukan kegiatan lain saat sedang menonton konten Instagram Reels

@Adjiesantosoputro

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

3. Durasi

Berapa lama biasanya waktu yang anda gunakan untuk menonton konten Instagram

Reels @Adjiesantosoputro?

- 0-30 detik
- 31-45 detik
- 46-60 detik
- Lebih dari 60 detik

Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental

Pernyataan seputar tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental didapatkan dari konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro.

Silahkan pilih benar atau salah untuk menjawabnya.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	<i>Oversharing</i> di sosial media dapat berpotensi membuat mental tidak sehat		
2	Menenangkan pikiran hanya bisa dilakukan dengan cara <i>travelling</i>		
3	Selalu membandingkan kehidupan dengan orang lain bisa memberikan ketenangan batin bagi seseorang		
4	<i>Denial</i> terhadap kenyataan memiliki dampak baik terhadap kesehatan mental		
5	<i>Stressrelaxing</i> adalah perasaan bersalah apabila istirahat		
6	<i>Anxious attachment</i> tidak berbahaya untuk kesehatan mental		
7	<i>Morning anxiety</i> adalah sesuatu yang dibuat-buat dan tidak nyata		

8	Kondisi dimana kejadian pada masa kanak-kanak berdampak langsung terhadap kehidupan disebut <i>Adverse Childhood Experience (ACE)</i>		
9	Orang-orang terdekat di sekitar memiliki peranan penting dalam penanganan pertama terhadap gangguan kesehatan mental		
10	Psikoterapi adalah salah satu penanganan untuk mengobati gangguan kesehatan mental		
11	<i>Mindfulness</i> dapat mengatasi masalah kecemasan dalam diri seseorang		
12	Meditasi jalan dapat menjadi salah satu cara untuk memulihkan batin		
13	Merinci impian-impian besar dapat mengurangi kecemasan terhadap masa depan		
14	Selain malas, kecanduan sibuk juga dapat menimbulkan masalah dalam mental dan fisik seseorang		
15	Terlalu bergantung pada orang lain membuat mental bertumbuh dengan baik		

16	Menciptakan ‘jeda’ dalam dunia modern yang serba instan penting untuk menjaga kesehatan mental		
17	Terampil dalam membantu diri sendiri tidak berguna dalam membantu orang lain yang mengalami luka batin		
18	Tanggapan agresif dan <i>blaming</i> terhadap cerita seseorang tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka		
19	Bersikap <i>selfless</i> menjadi kunci untuk mendukung orang lain yang mengalami kesehatan mental		
20	Mendengarkan dan memahami penderitaan orang lain bisa membantu seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental		

Lampiran 2. Kuesioner dalam Bentuk Google Form

Pengaruh Terpaan Konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro Terhadap ☆

Pertanyaan Jawaban 44 Setelan Kirim

How's Life?

Bagian 1 dari 4

Pengaruh Terpaan Konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Mahasiswa

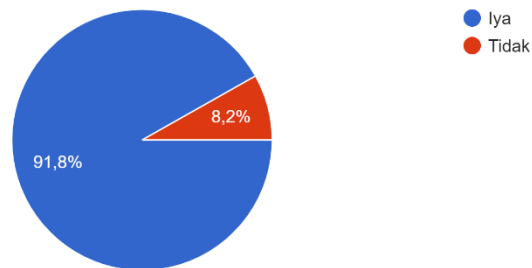
Annyeonghaseyo Yeorobun! Perkenalkan saya Zefanya Pilar Tiarso, saya merupakan mahasiswa Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian dengan judul seperti di atas. Saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden dalam penelitian saya dengan mengisi daftar pertanyaan di bawah ini dengan sejujur-jujurnya. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas responden. Atas kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.



Lampiran 3. Hasil Kuesioner

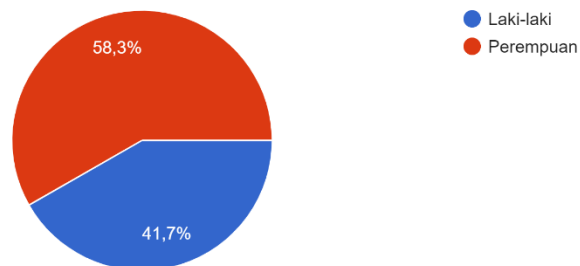
Apakah anda mengikuti konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro DAN saat ini berstatus sebagai mahasiswa?

441 jawaban



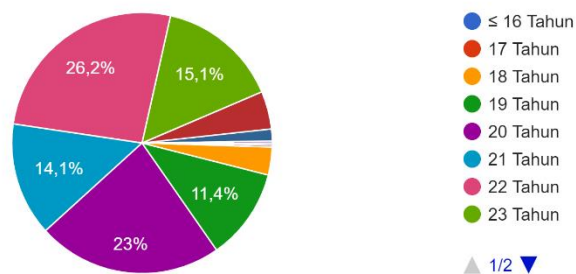
Jenis Kelamin

405 jawaban



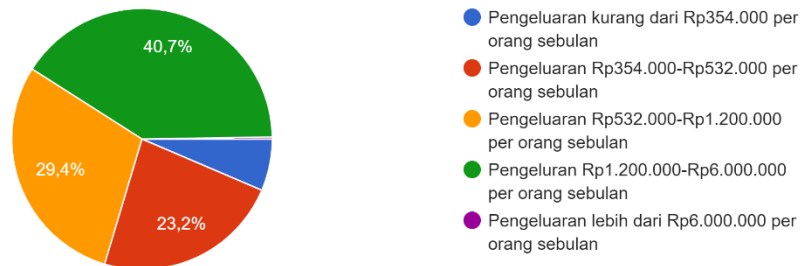
Usia

405 jawaban



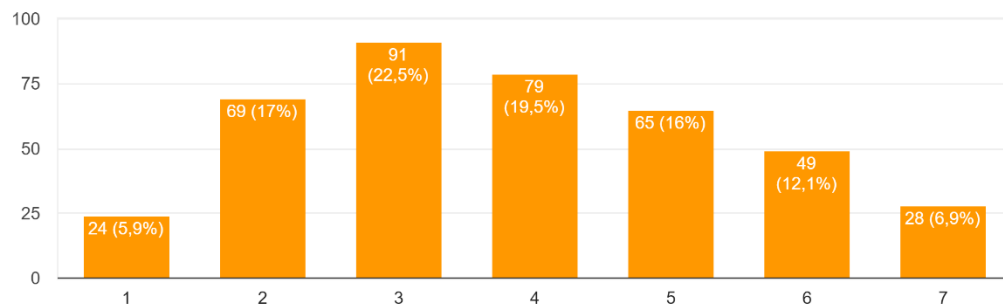
Tingkat Ekonomi

405 jawaban



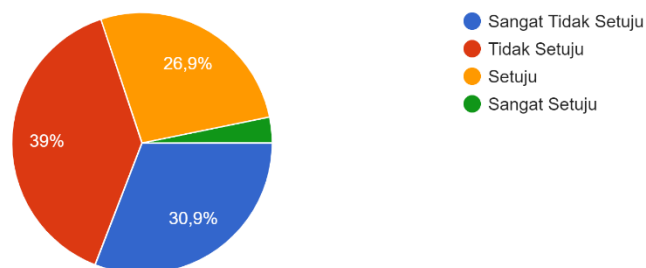
Berapa kali anda menonton konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro dalam satu pekan?

405 jawaban



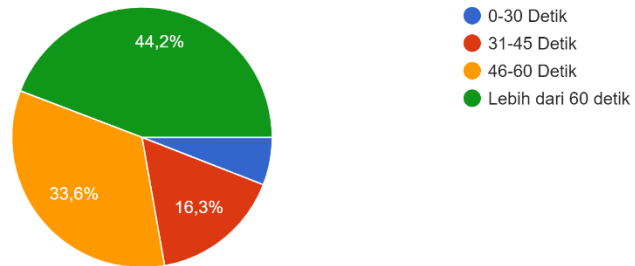
Saya melakukan kegiatan lain saat sedang menonton konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro.

405 jawaban



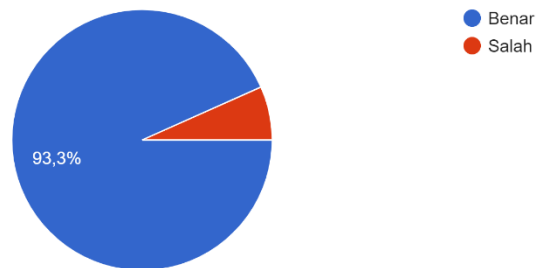
Berapa lama biasanya waktu yang anda gunakan untuk menonton konten Instagram Reels @Adjiesantosoputro?

405 jawaban



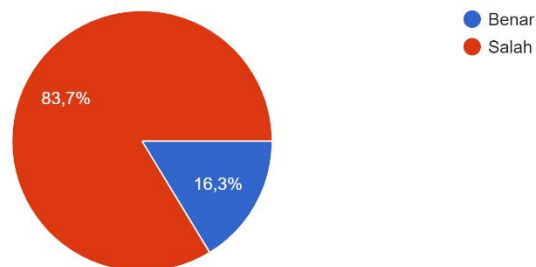
Oversharing di sosial media dapat berpotensi membuat mental tidak sehat.

405 jawaban



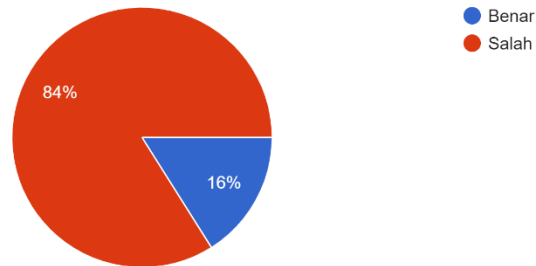
Menenangkan pikiran hanya bisa dilakukan dengan cara travelling.

405 jawaban



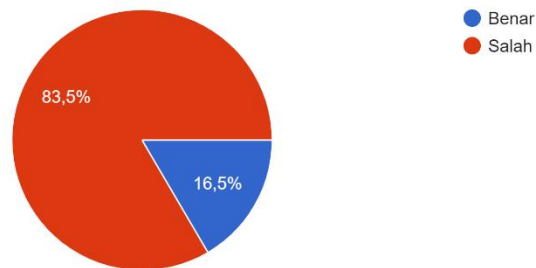
Selalu membandingkan kehidupan dengan orang lain bisa memberikan ketenangan batin bagi seseorang.

405 jawaban



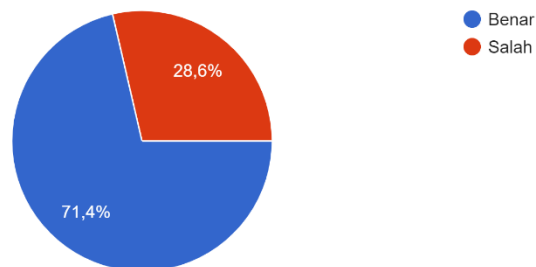
Denial terhadap kenyataan memiliki dampak baik terhadap kesehatan mental.

405 jawaban



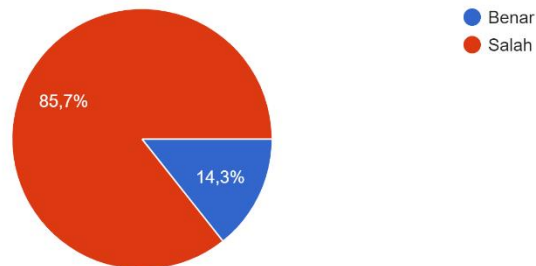
Stressrelaxing adalah perasaan bersalah apabila istirahat.

405 jawaban



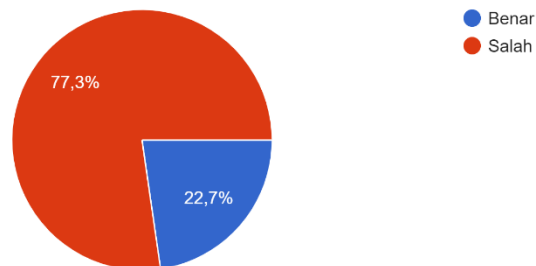
Anxious attachment tidak berbahaya untuk kesehatan mental.

405 jawaban



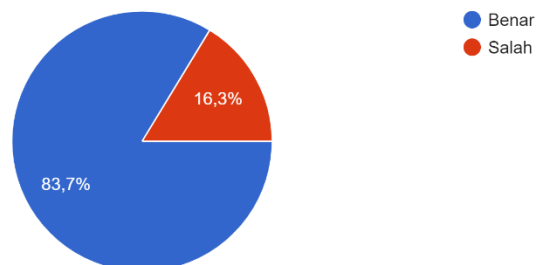
Morning anxiety adalah sesuatu yang dibuat-buat dan tidak nyata.

405 jawaban



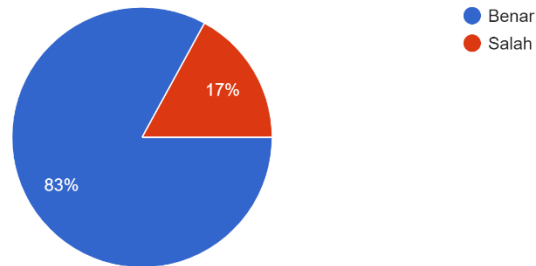
Kondisi dimana kejadian pada masa kanak-kanak berdampak langsung terhadap kehidupan disebut Adverse Childhood Experience (ACE).

405 jawaban



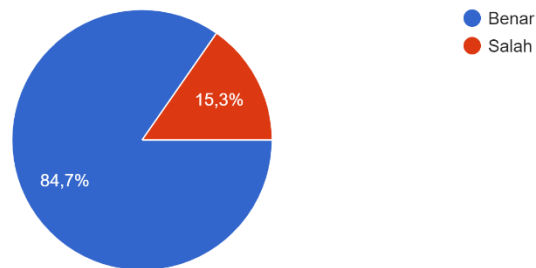
Orang-orang terdekat di sekitar memiliki peranan penting dalam penanganan pertama terhadap gangguan kesehatan mental.

405 jawaban



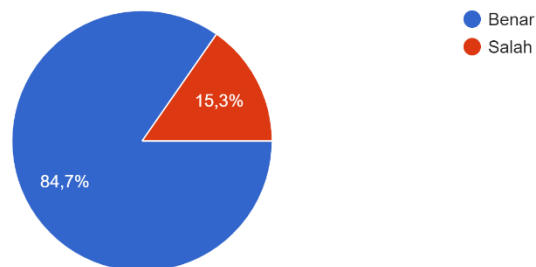
Psikoterapi adalah salah satu penanganan untuk mengobati gangguan kesehatan mental.

405 jawaban



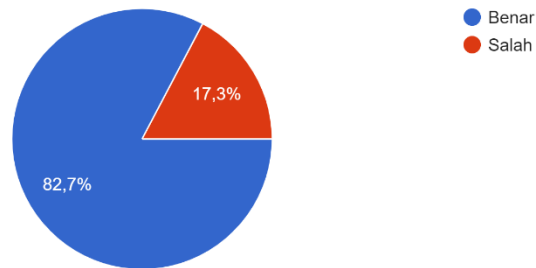
Mindfulness dapat mengatasi masalah kecemasan dalam diri seseorang.

405 jawaban



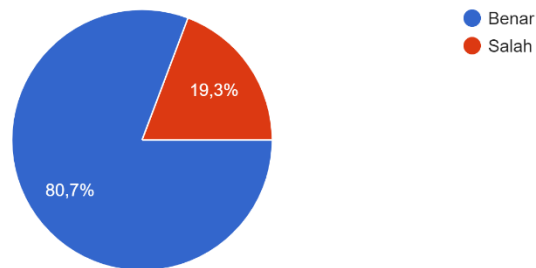
Meditasi jalan dapat menjadi salah satu cara untuk memulihkan batin.

405 jawaban



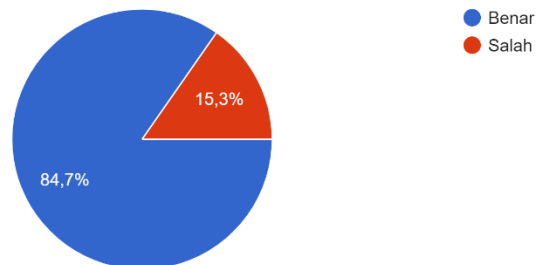
Merinci impian-impian besar dapat mengurangi kecemasan terhadap masa depan.

405 jawaban



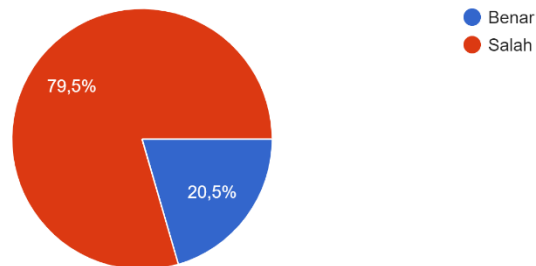
Selain malas, kecanduan sibuk juga dapat menimbulkan masalah dalam mental dan fisik seseorang.

405 jawaban



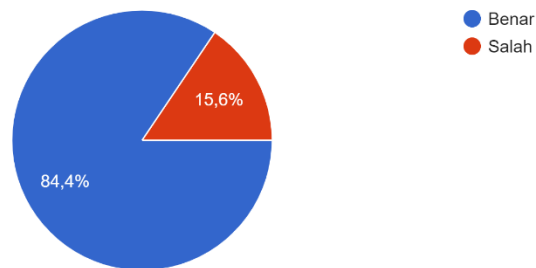
Terlalu bergantung pada orang lain membuat mental bertumbuh dengan baik.

405 jawaban



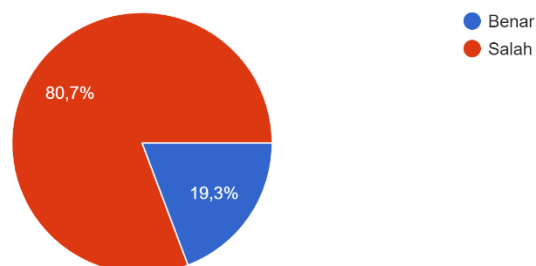
Menciptakan 'jeda' dalam dunia modern yang serba instan penting untuk menjaga kesehatan mental.

405 jawaban



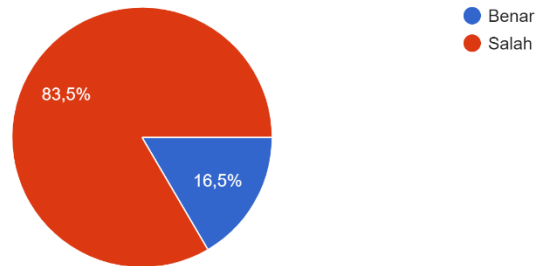
Terampil dalam membantu diri sendiri tidak berguna dalam membantu orang lain yang mengalami luka batin.

405 jawaban



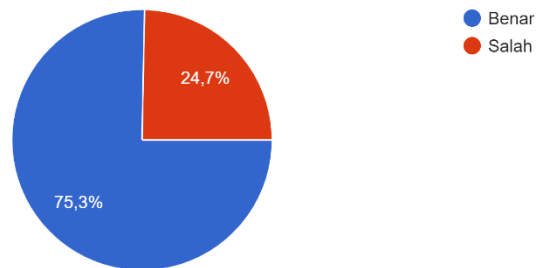
Tanggapan agresif dan blaming terhadap cerita seseorang tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka.

405 jawaban



Bersikap selfless menjadi kunci untuk mendukung orang lain yang mengalami kesehatan mental.

405 jawaban



Mendengarkan dan memahami penderitaan orang lain bisa membantu seseorang yang mengalami gangguan mental.

405 jawaban

