

ANALISIS ISI VIDEO CHANNEL YOUTUBE SATU PERSEN (Studi Kasus Sosial Media Berdampak Pada Kesehatan Mental)

Uswatun Hasanah

Email: uswatunhasanahh07@gmail.com

Fakultas Ilmu Sosial UIN Sumatera Utara

Anang Anas Azhar

Email: ananganasazhar@yahoo.com

UIN Sumatera Utara

Syahrul Abidi

Email: syahrulabidinuinsu@gmail.com

UIN Sumatera Utara

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dampak yang ditimbulkan oleh sosial media terhadap kesehatan mental melalui isi dari video youtube pada channel Satu Persen. Teori yang digunakan untuk mengupas penelitian ini adalah Teori Kesehatan Mental. Objek dari penelitian ini adalah video youtube yang ada dalam channel Satu Persen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan paradigma deskriptif. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosial media benar adanya berdampak pada kesehatan mental, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, beresiko berbohong, menyalahkan orang lain, dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.

Kata kunci: Youtube, Analisis isi, Satu Persen, *Uses and Gratifications* dan Kesehatan mental.

PENDAHULUAN

YouTube merupakan salah satu wadah yang ada di media baru yang menjadi sarana guna mengekspresikan apa yang diinginkan. YouTube menjadi berkembang secara luas sebab kemampuannya yang bisa menjangkau dan memungkinkan individual dalam memproduksi berbentuk teks audio visual sebagai salah satu bentuk dan upaya pengekspresian diri (Burgess, 2009). YouTube menjadi begitu

populer sebab dijadikan sebagai salah satu media untuk bercerita dari individu ke masyarakat luas tentang pengalaman hidup yang dimilikinya. YouTube membagikan konten menarik untuk dinikmati pengguna serta berinteraksi satu dengan yang lainnya secara audio visual (Simonsen, 2012). Tidak hanya membagikan pengalaman hidup saja, YouTube juga menyajikan konten seperti beberapa tips kepada masyarakat dari segala aspek baik itu tentang pendidikan, kesehatan, ekonomi, politik bahkan sosial.

Bila dilihat dari segi psikologi ternyata sosial media memiliki dampak bagi kesehatan mental penggunanya. Dan YouTube juga menyajikan seperti beberapa tips menjaga bahkan dampak kesehatan mental melalui penggunaan dari sosial media. Adapun salah satu channel YouTube yang menyajikan cuplikan dan tips dalam mengatasi dampak buruk dari penggunaan media sosial bila ditinjau dari perspektif psikologi yaitu Satu Persen. Beberapa video dampak kesehatan mental dari sosial media yang tersedia di YouTube, peneliti tertarik untuk menjadikan channel YouTube Satu Persen yang akan diteliti.

Akun channel YouTube Satu Persen merupakan salah satu dari beberapa media sosial Satu Persen selain Instagram, Facebook, Podcast dan Twitter. Akun channel YouTube ini memiliki 1.340.000 *subscriber* dan isi konten dari keseluruhan akun ini merupakan video yang berisikan tentang kesehatan mental. Satu Persen merupakan startup yang bergerak di bidang *Indonesian Life School*, yaitu sebuah wadah pendidikan yang mengajarkan mengenai hal-hal penting yang ada dalam hidup manusia yang masih belum diterapkan di sekolah formal seperti *Self-Improvement* dan Kesehatan Mental.

Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang begitu penting, sebab dengan memperhatikan kesehatan mental, kehidupan akan mampu berjalan secara baik dan wajar. Sehat mental secara umum mampu kita maknai sebagai suatu kondisi maupun keadaan mental seseorang yang normal dan mempunyai motivasi untuk hidup secara berkualitas (selaras dengan nilai-nilai agama dan budaya), baik itu di dalam kehidupan pribadi, keluarga, kerja/profesi, maupun sisi-sisi kehidupan yang lain (Yusuf, 2018). Maka dari itu, kesehatan mental merupakan satu hal yang begitu penting untuk kelangsungan hidup manusia, agar mampu untuk berinteraksi, berkomunikasi dan bersosialisasi secara baik dengan orang lain di sekitar baik itu di ruang lingkup yang dimulai dari diri sendiri hingga pada ruang lingkup masyarakat luas. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al Hujurat :13 *“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling*

mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti. (49:13)

LANDASAN TEORETIS

Altheide menyatakan bahwa analisis isi kualitatif disebut sebagai *Ethnographic Content Analysis* (ECA), yang merupakan penggabungan antara analisis isi objektif dengan observasi partisipan. Dimana peneliti melakukan interaksi dengan beberapa material dokumentasi hingga melakukan wawancara dengan mendalam sehingga menimbulkan beberapa pernyataan yang begitu spesifik untuk dilakukan analisis (Kriyantono, 2010) R. Holsty dalam pendefinisian analisis isi mengemukakan bahwa analisis isi menjadi salah satu teknik apapun yang digunakan untuk mengambil kesimpulan dengan menentukan karakteristik dari pesan dan dilakukan dengan objektif sistematis (Soejono, Abdurrahman, 1999).

Dalam mengkaji sesuatu sangat penting jika adanya suatu teori, teknik, dan metode. Dalam mengkaji perlu ada penentuan, pengarah, fungsinya agar peneliti bisa lebih terarah dan mengetahui perspektif kajian yang digunakan dan akan menghasilkan sebuah kajian yang sesuai dengan metode pengkajian, ada banyak teori yang digagaskan oleh para pakar, salah satunya yaitu analisis isi. Analisis isi (*Content Analysis*) adalah penelitian yang bersifat mendalam terhadap isi dari sebuah informasi baik tertulis maupun tercetak dalam media massa (Bambang, 2004). Analisis isi memiliki sejarah yang panjang. Neuendorf menyatakan bahwa analisis isi telah digunakan sejak 4.000 tahun yang lalu pada masa Romawi kuno. Sementara Krisppendorff melihat penggunaan analisis isi pertama kali dapat dilacak hingga abad XVIII di Swedia. (Eriyanto, 2011).

Analisis isi adalah suatu teknik membuat kesimpulan dengan cara mengidentifikasi karakteristik-karakteristik pesan tertentu secara objektif dan sistematis. Dan tiga fungsi utama analisis isi, yaitu: (Holsti, 1969) (1) Menggambarkan karakteristik komunikasi dengan mengajukan pertanyaan: apa, bagaimana, dan kepada siapa pesan itu disampaikan; (2) Membuat kesimpulan-kesimpulan, seperti anteseden komunikasi, dengan mengajukan pertanyaan mengapa pesan tersebut disampaikan; (3) Dan membuat kesimpulan-kesimpulan tentang konsekuensi komunikasi dengan mengajukan apa efek-efek pesan tersebut.

YouTube

Boyd dan Ellison mengemukakan bahwa “YouTube adalah layanan berbagi dengan berbasis *web*, audio/ video yang memungkinkan suatu individu untuk mampu membangun citra diri ke publik ataupun semi-publik dalam suatu sistem yang dibatasi, mengartikulasikan daftar para pengguna yang lain dengan siapa saja

pengguna akan berbagi sambungan, dan melihat dari daftar koneksi yang dibuat oleh orang lain dalam sistem tersebut (Boyd & Ellison, 2007). YouTube merupakan suatu situs web berbasis *video sharing* (berbagi video) yang sangat populer pada saat ini dimana penggunanya mampu untuk mengunggah, menonton, dan berbagi video secara gratis. Didirikan pada Februari 2005, YouTube memiliki pendiri hebat di baliknya yang terdiri dari tiga orang mantan karyawan dari *PayPal*, diantaranya yaitu Chad Hurley, Steve Chen dan Jawes Karim. Umumnya beberapa video yang ada di YouTube merupakan video klip yang dimulai dari film, TV serta video buatan dari para penggunanya sendiri. (Tjanatjantia. Widika, 2013)

Situs YouTube mampu ditelusuri hingga 76 bahasa oleh pengguna yang berusia 13-34 tahun di 88 negara. Setiap hari YouTube mampu menjangkau hingga 95 persen dari populasi internet dunia dan mampu memperoleh milyaran kali penayangan, yang berarti sama dengan durasi tontonan dalam ratusan juta jam (YouTube, 2012). Para pengguna internet menelusuri situs YouTube tidak hanya semata-mata untuk mendapatkan hiburan yang ia cari, tetapi juga untuk akses belajar bahkan untuk mendapatkan informasi baik yang dicari oleh penggunanya ataupun informasi yang disajikan tersendiri oleh situs YouTube.

Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan (Zakiah, 1995). Menurut C. Maninger sehat mental merupakan penyesuaian manusia terhadap dunia lingkungannya dan terhadap diri orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang maksimum (Sutarjo, 2005). Sedangkan menurut seorang psikiater Karl Menninger mendefinisikan sehat mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Tidak sekadar efisiensi dan kegembiraan atau ketaatan atas aturan permainan. Dalam mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak intelegensi yang mampu siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial, dan disposisi yang bahagia.

Kesehatan mental merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mampu menyesuaikan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat hingga lingkungan dimana ia menetap/hidup. Kesanggupan diri dalam penyesuaian diri akan membawa individu pada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan. Untuk mampu menyesuaikan dengan diri sendiri, diperlukan kemampuan untuk mengenal diri sendiri dan menerima sebagaimana adanya,

kemudian bertindak dengan kemampuan dan juga kekurangan yang ada dalam diri. (Ardi, 2020)

Channel YouTube Satu Persen

Akun channel YouTube Satu Persen adalah akun resmi milik PT Satu Persen Edukasi. YouTube pribadi milik Founder Satu Persen yaitu Ifandi Khainur Rahim yang merupakan lulusan Sarjana Psikologi Universitas Indonesia. Bermula dengan memiliki akun YouTube pribadi pada akhir Desember 2018 dimana ia begitu aktif mengunggah konten video mengenai kesehatan mental, filsafat, pendidikan hingga *self development*, kemudian setelah pertengahan pada tahun 2019, Satu Persen lebih difokuskan menjadi startup oleh Ifandi dan salah satu rekannya Rizky Andriawan yang merupakan lulusan Sarjana Ilmu Komputer Universitas Indonesia menjadi Perseroan Terbatas (PT). Keduanya bermula memiliki keresahan yang sama yaitu perihal permasalahan kesehatan mental dan *self-development* terutama di Indonesia.

PT Satu Persen yang merupakan sebuah perusahaan yang bergerak di bidang Indonesian Life School atau berfokus pada kesehatan mental terkhusus bagi masyarakat yang ada di Indonesia. Tidak hanya itu, Satu Persen saat ini juga berfokus untuk bisa mengajarkan lebih luas kepada masyarakat beberapa hal penting yang belum diajarkan di sekolah konvensional. PT Satu Persen sendiri memiliki banyak fitur layanan yang mereka sediakan diantaranya media sosial Instagram, Facebook, Twitter, Podcast, LinkedIn, TikTok hingga YouTube. Untuk pelayanan yang diberikan meliputi konseling, webinar, mentoring dan kuiz. Namun untuk beberapa segmen yang diajarkan dalam perusahaan ini selain kesehatan mental juga ada mengenai *relationship*, *self awareness*, sekolah dan tips belajar, *critical thinking* dan *logical reasoning*, aliran filsafat, sampai dengan *personal finance*. Akun ini berdiri sejak Desember 2019, hingga saat ini memiliki sebanyak 1.340.000 *subscribers* dan akan masih terus bertambah setiap harinya. Jumlah video yang ada sampai saat ini pada akun YouTube Satu Persen sebanyak 693 video yang dimulai pada 25 Mei 2018 sebelum PT Satu Persen resmi didirikan sampai sekarang. Bahkan fitur layanan yang disediakan hingga yang ditampilkan pada Channel Satu Persen begitu banyak, kita bisa mencari video apa saja yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental kita.



Gambar Channel YouTube Satu Persen Sumber: YouTube

Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian diperlukan cara untuk mampu memecahkan suatu masalah yang ada pada penelitian tersebut. Cara atau metode yang digunakan untuk menyelesaikan sebuah penelitian haruslah sesuai dengan pokok masalah yang akan dibahas. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*) yang bersifat kualitatif deskriptif. Yang mana prosedur penelitian ini akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata maupun lisan dari konten video YouTube yang diperlukan dan dapat diamati. Penelitian ini digunakan untuk meneliti tentang kesehatan mental, bagaimana video dalam channel Satu Persen sosial media mampu memberi keberpengaruhan maupun dampak pada kesehatan mental penggunanya baik dampak yang positif maupun negatif. Analisis isi merupakan teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi yang bisa ditiru (*replicable*) dan sah data dengan memperhatikan konteksnya (Krippendorff, 1993).

Hasil Dan Pembahasan

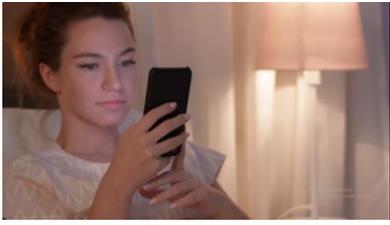
Peneliti memaparkan hasil penelitian yang diperoleh selama meneliti dengan mengobservasi video YouTube yang berjudul Sosial Media Berdampak Pada Kesehatan Mental. Video yang berdurasi 10 menit 41 detik ini diunggah ke situs YouTube oleh Channel YouTube Satu Persen dan dikategorikan dalam *playlist* Kesehatan Mental pada tanggal 28 Desember 2019, dengan jumlah penayangan hingga saat ini 107.201 kali, disukai hingga 6,1 ribu orang, dan memperoleh komentar hingga 704 komentar:

No	Durasi	Dampak Pada Kesehatan Mental	Screenshot
1.	Pada durasi 00:17	Pada tayangan ini, di dalam video pengisi suara menjelaskan bahwa pendengar maupun penonton video akan mampu merasakan hidup yang lebih bahagia jika hidup tanpa menggunakan sosial media apapun itu.	GUE RASA HIDUP LO AKAN LEBIH BAHAGIA TANPA SOCIAL MEDIA
2.	Pada durasi 00:26	Pada tayangan ini, dijelaskan bahwa mengapa sosial media dirasa membuat para penggunanya terus menerus merasakan segala hal dengan tidak berkecukupan. Lalu akan dibahas mengenai cara untuk mengatasi hal tersebut.	KENAPA SOCIAL MEDIA MEMBUAT TERUS MENERUS MERASA NGGAK CUKUP BAGAIMANA CARA MENGATASINYA.

AT-TAZAKKI: Vol. 7 No. 1 Januari- Juni 2023
Uswatun Hasanah, dkk: Analisis Vidio Chanel Youtube Satu Persen: Studi
Kasus Sosial Media Berdampak pada Kesehatan Mental, 74-89

3.	Pada durasi 00:58	Pada tayangan ini, ditampilkan data dari <i>Smarts Insight</i> bahwa tercatat hingga Februari 2019, pengguna media sosial di seluruh dunia sebanyak 3,2 miliar atau setara dengan 46 persen dari populasi manusia yang ada di dunia.	
4.	Pada durasi 01:09	Pada tayangan ini, juga ditampilkan mengenai data untuk penduduk Indonesia yang menjadi peringkat ke 5 pengguna sosial terbanyak, sebab jika dilihat jumlah penduduk masyarakat yang ada di Indonesia terbilang cukup banyak, sehingga wajar jika berada di peringkat ke 5.	
5.	Pada durasi 02:21	Kemudian pada cuplikan ini, pengisi suara menjelaskan ternyata menggunakan sosial media dampak salah satunya yaitu membandingkan diri dengan orang lain, atau bahasa psikologinya disebut <i>social comparison</i> .	
6.	Pada durasi 02:27	Pada tayangan ini, dijelaskan lebih merinci mengenai apa itu <i>social comparison</i> . Seperti yang terlihat pada gambar, <i>social comparison</i> merupakan proses seseorang menilai hal-hal yang ada dan yang dimiliki di dalam dirinya yang kemudian ia bandingkan dengan orang lain maupun grup lain.	
7.	Pada durasi 02:52	Pada tayangan ini, muncul pertanyaan mengapa ketika kita membandingkan diri dengan orang lain bisa menimbulkan hal yang buruk. Sebab ketika kita membandingkan diri kita dengan orang maupun grup lain, maka hal itu akan membuat seseorang menjadi pribadi yang tidak percaya diri.	

AT-TAZAKKI: Vol. 7 No. 1 Januari- Juni 2023
Uswatun Hasanah, dkk: Analisis Vidio Chanel Youtube Satu Persen: Studi
Kasus Sosial Media Berdampak pada Kesehatan Mental, 74-89

8.	Pada durasi 03:14	Pada tayangan ini, dijelaskan bahwa ada studi dari Musswisler (2006) beserta teman-temannya mengemukakan bahwa <i>social comparison</i> (membandingkan diri) itu otomatis.	<p style="text-align: center;">STUDI DARI MUSSWEISLER (2006)</p>  <p style="text-align: center;">SOCIAL COMPARISON ITU OTOMATIS.</p>
9.	Pada durasi 03:22	Pada tayangan ini, dijelaskan ketika kita membuka sosial media secara otomatis dan tidak disengaja, kita akan membandingkan diri. Jika semakin sering kita membuka sosial media maka akan sering pula lah kita membandingkan diri kita dengan orang lain.	
10.	Pada durasi 03:34	Pada tayangan ini, dijelaskan juga studi yang dipaparkan pada durasi 03:14 menunjukkan bahwa jika orang terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain, maka orang itu akan lebih rentan merasa iri, bersalah dan menjadi penuh penyesalan.	 <p style="text-align: center;">KALO ORANG TERLALU SERING MEMBANDINGKAN DIRI DENGAN ORANG LAIN, ORANG ITU AKAN LEBIH RENTAN MERASA IRI, BERSALAH DAN MENJADI PENUH PENYESALAN.</p>
11.	Pada durasi 03:57	Pada tayangan ini, ditampilkan bahwa jika semakin sering membuka sosial media maka untuk diri sendiri akan lebih rentan beresiko sering berbohong, menyalahkan orang lain dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.	
12.	Pada durasi 04:02	Pada tayangan ini, muncul pertanyaan bahwa apakah generasi sekarang akan menjadi generasi yang menyedihkan, iri dan dengki hanya karena sebuah <i>platform</i> untuk berbagi foto dan tulisan secara gratis.	
13.	Pada durasi 04:12	Pada tayangan ini, dijawab dari pertanyaan pada durasi sebelumnya bahwa hal tersebut tidak akan terjadi. Sebab <i>social comparison</i> adalah hal yang kita lakukan secara otomatis tetapi kita bisa meminimalisasikan dampaknya.	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">NOPE</p>

AT-TAZAKKI: Vol. 7 No. 1 Januari- Juni 2023
Uswatun Hasanah, dkk: Analisis Vidio Chanel Youtube Satu Persen: Studi
Kasus Sosial Media Berdampak pada Kesehatan Mental, 74-89

14.	Pada durasi 04:24	<p>Pada tayangan ini, muncul lagi pertanyaan bagaimana cara agar <i>social comparison</i> yang dilakukan tidak akan menjadi dampak yang buruk dan se-negatif itu. Pada cuplikan ini juga akan dipaparkan apa-apa saja tips untuk meminimalisir dampak buruk yang ditimbulkan.</p>	 <p>GIMANA CARANYA SUPAYA SOCIAL COMPARISON YANG KITA LAKUKAN NGGA JADI BERDAMPAK SE-NEGATIF ITU?</p>
15.	Pada durasi 04:38	<p>Pada tayangan ini, dipaparkan tips yang pertama yaitu <i>self knowledge is a must</i> atau pengetahuan tentang diri adalah sebuah keharusan. Dan salah satu penyebab mengapa kita membandingkan diri kita sendiri sebab kita tidak yakin dengan diri kita sendiri.</p>	 <p>SELF-KNOWLEDGE IS A MUST.</p> <p>SALAH SATU PENYEBAB KENAPA MEMBANDINGKAN DIRI SENDIRI:</p> <p>YOU ARE UNSURE ABOUT YOURSELF</p>
16.	Pada durasi 04:53	<p>Pada cuplikan ini, dinarasikan bahwa jika kita tidak yakin dengan <i>styles</i> kita di dunia, kita tidak akan kenal dengan diri kita sendiri dan tidak yakin baik itu tidak yakin apa yang akan dilakukan, tidak yakin apakah bisa berhasil atau tidak, atau bahkan tidak yakin untuk berhak berhasil.</p>	
17.	Pada durasi 05:03	<p>Pada tayangan ini, dijelaskan bahwa jika kita tidak yakin dengan diri sendiri, maka kita masih punya PR untuk mengenal diri sendiri. Sebab setiap kita melihat kehidupan orang lain yang lebih baik dari kita, berbeda dari kita, maka kita harus bertanya pada diri kita sendiri.</p>	
18.	Pada durasi 05:28	<p>Pada tayangan ini dijelaskan bahwa ketika kita bertanya ke diri sendiri dan tanpa pengetahuan diri (<i>self knowledge</i>) yang kuat kita akan merasa tidak yakin dengan diri kita sendiri. Ketika kita benar-benar mengetahui dengan diri kita sendiri, kita tau apa yang bisa memotivasi kita, kita tau kapan kita berfungsi secara paling</p>	<p>INI KARENA LO GA KENAL SAMA DIRI SENDIRI.</p> 

AT-TAZAKKI: Vol. 7 No. 1 Januari- Juni 2023
Uswatun Hasanah, dkk: Analisis Vidio Chanel Youtube Satu Persen: Studi
Kasus Sosial Media Berdampak pada Kesehatan Mental, 74-89

		optimal, harusnya kita tau apa yang terbaik untuk diri kita sendiri.	
19.	Pada durasi 05:42	Pada tayangan ini, dinarasikan bahwa kita tidak perlu khawatir ketika kita belum berada di suatu keadaan yang ideal yang telah disebutkan dalam durasi sebelumnya. Lalu juga diajak untuk mengenali diri kita sendiri.	
20.	Pada durasi 05:56	Pada tayangan ini, dijelaskan bahwa tips kedua adalah <i>know your emotions</i> atau kita harus mengenali emosi dan perasaan kita sendiri.	 KNOW YOUR EMOTIONS.
21.	Pada durasi 06:05	Pada tayangan ini, dinarasikan bahwa dianjurkan untuk tidak berlama-lama berselancar dalam sosial media atau bahkan tidak membuka sosial media sekalipun. Sebab itu adalah salah satu hal yang bisa merusak kesehatan mental pribadi penggunanya.	
22.	Pada durasi 06:32	Pada tayangan ini, ditampilkan bahwa ketika kita sedang berada di posisi terendah, kita akan berpotensi untuk berpikir negatif, akan membandingkan diri dengan orang lain dan akan menjadi semakin merasakan kesedihan.	
23.	Pada durasi 06:56	Pada tayangan ini, dipaparkan tips yang ketiga yaitu " <i>social media is a stage</i> " atau sosial media adalah sebuah panggung. Ini menandakan bahwa sosial media hanyalah sebuah <i>platform</i> untuk menunjukkan siapa diri ke publik.	 SOCIAL MEDIA IS A STAGE.
24.	Pada durasi 07:20	Pada cuplikan ini, dijelaskan bahwa apa yang ditampilkan orang lain di sosial media tidaklah sepenuhnya nyata, hanya sekitar 20 persen yang bisa dilihat dari kehidupan orang lain.	

AT-TAZAKKI: Vol. 7 No. 1 Januari- Juni 2023
Uswatun Hasanah, dkk: Analisis Vidio Chanel Youtube Satu Persen: Studi
Kasus Sosial Media Berdampak pada Kesehatan Mental, 74-89

25.	Pada durasi 07:50	Pada tayangan ini dipaparkan tips yang keempat bahwa setiap orang punya waktu mereka masing-masing, jadi tetap fokus untuk mengembangkan diri sendiri. Sebab dengan membandingkan diri dengan orang lain adalah hal yang tidak adil bagi diri sendiri dan bagi orang yang kita bandingkan.	<p style="text-align: center;">INGAT BAHWA SETIAP ORANG MEMILIKI WAKTU MEREKA Masing-Masing, JADI FOKUSLAH UNTUK MENGEMBANGKAN DIRI SENDIRI</p> 
26.	Pada durasi 08:15	Pada tayangan ini, dijelaskan bahwa satu-satunya perbandingan adil yang bisa dilakukan adalah ke diri sendiri, seperti mengulas kembali apakah diri kita saat ini sudah lebih baik dari yang kemarin.	 <p style="text-align: center;">SATU-SATUNYA PERBANDINGAN ADIL YANG BISA DILAKUKAN ADALAH KE DIRI SENDIRI.</p>
27.	Pada durasi 09:07	Pada tayangan ini, dinarasikan bahwa kita harus percaya bahwa ada orang-orang di sekeliling kita yang siap dengan kita terlebih orang tua yang pasti menerima.	
28.	Pada durasi 09:14	Pada tayangan ini, dijelaskan jika kita masih membandingkan diri dengan orang lain, maka kita akan kesulitan untuk menjadi percaya diri. Kita juga harus memahami langkah demi langkah untuk bisa mengetahui apa saja yang dilakukan agar tidak merasa minder.	
29.	Pada durasi 09:23	Pada tayangan ini, dinarasikan "you are actually awesome!" atau "kita sebenarnya luar biasa". Dengan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain maka kita harus paham bahwa kita semua adalah luar biasa, mampu menjadi yang terbaik versi kita sendiri.	 <p style="text-align: center;">NOPE, YOU ARE ACTUALLY REALLY AWESOME.</p>
30.	Pada durasi 10:28	Pada tayangan ini dinarasikan bahwa terdapat tips terakhir bahwa "jumlah likes di Instagram ataupun retweets di twitter dont define you, you are your own amazing person" atau dengan kata lain, jumlah dari suka dan retweets	 <p style="text-align: center;">JUMLAH LIKES DI INSTAGRAM ATAPUN RETWEETS DI TWITTER DONT DEFINE YOU. YOU ARE YOUR OWN AMAZING PERSON!</p>

	di sosial media bukanlah menandakan dan tidak mendefinisikan diri kamu, kamu adalah dirimu sendiri dengan versi yang terbaik.	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Pembahasan

a. Deskripsi Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian dari observasi yang peneliti lakukan dengan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya yakni bagaimana media mampu berdampak pada kesehatan mental pada channel youtube Satu Persen pada video yang berjudul Sosial Media Berdampak Pada Kesehatan Mental.

Hasil penelitian ini penulis peroleh dari hasil pengamatan secara langsung pada video di channel youtube Satu Persen dengan mengamati secara teliti cuplikan demi cuplikan dalam video tersebut. Video ini berdurasi 10 menit 41 detik. Peneliti menggunakan pendekatan kesehatan mental dalam melakukan penelitian ini. Pendekatan ini dianggap begitu relevan dengan judul dan rumusan masalah yang akan dicari jalan keluarnya dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian dari video yang berjudul Sosial Media Berdampak Pada Kesehatan Mental yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti akan menguraikan hal-hal yang peneliti dapatkan dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang sudah dijelaskan sebelumnya dan teknik analisa data serta pendekatan-pendekatan yang sudah dipaparkan sebelumnya.

a. Dampak Penggunaan Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental

Dilihat dari video yang berjudul Sosial Media Berdampak Pada Kesehatan Mental, peneliti mendapati 30 *scenes* mulai dari dampak hingga cara mengatasi dari penggunaan sosial media terhadap kesehatan mental. Tercatat pada Februari 2019 untuk pengguna media sosial di keseluruhan dunia mencapai 46 persen dari populasi manusia yang ada di dunia. Ini menandakan bahwa manusia yang ada di seluruh penjuru dunia sangat membutuhkan sosial media. Mulai dari beragam keperluan seperti kebutuhan dalam mencari penghasilan atau pekerjaan, kebutuhan pendidikan atau bahkan untuk sekedar memenuhi kebutuhan gaya hidup. Terlebih lagi pada penduduk yang ada di Indonesia, juga tercatat bahwa negara Indonesia menjadi peringkat ke-5 untuk pengguna sosial media terbanyak. Ini terlihat bahwa semakin berkembang dan pesatnya zaman maka semakin banyak pula yang berkebutuhan dengan sosial media. Bahkan untuk mengetahui rekam jejak, identitas seseorang pun kita bisa mendapatkannya melalui sosial medianya tanpa harus ada dialog secara langsung dengannya.

Kemudian untuk beberapa dampak yang ditimbulkan dari penggunaan sosial media berdasarkan cuplikan dalam video diantaranya :

- (1) Membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Jika ditinjau dari segi psikologi, maka hal ini juga disebut dengan istilah *social comparison*. Perbandingan sosial adalah suatu kondisi adaptasi yang dilakukan seseorang dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain. Proses dalam saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial dapat ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk dapat menilai dirinya sendiri. Kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Myers, 2007). *Social comparison* bisa dilakukan dengan dua cara. Pertama, membandingkan diri dengan orang lain yang mempunyai tingkatan yang lebih rendah dalam hal yang ia bandingkan. Perbandingan seperti ini disebut juga dengan istilah *downward comparisons*. Lalu yang kedua, membandingkan diri dengan orang yang memiliki tingkatan di atasnya. Perbandingan ini disebut dengan *upward comparisons* (Ryff, 1989). Jika dilihat dalam cuplikan video pada *scene 5* hingga 11 maka terlihat bahwa *social comparison* dapat mempengaruhi kesehatan mental dari pengguna sosial media. Terlebih dalam hal membandingkan dirinya dengan orang lain, tetapi dalam hal ini condong lebih membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang tidak ada dalam diri dari pengguna sosial media tersebut. Para pengguna sosial media saat ini lebih didominasi oleh remaja. Remaja saat ini memiliki kemungkinan yang lebih tinggi dalam melakukan perbandingan sosial. Hal ini dapat disebabkan karena remaja mengalami perubahan psikologis dan biologis dari fase perkembangan sebelumnya, pengaruh teman sebaya yang cukup besar, internalisasi norma sosial, kesadaran tentang penampilan dan afek negatif terhadap diri.

- (2) Beresiko sering berbohong, menyalahkan orang lain dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.

Tindakan menyalahkan orang lain tentu hal ini bukanlah tindakan yang baik jika dilihat dari aspek kehidupan manusia. Sikap berbohong menandakan bahwa kita tidak siap menerima apa yang ada dalam diri maupun di kehidupan kita. Kemudian sering menyalahkan orang lain, juga bukanlah suatu tindakan yang baik, hal tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan orang lain dengan kita, bahkan orang lain yang akan merasakan bahwa kita bukanlah teman yang baik. Dan yang terakhir yaitu merasa tidak puas dengan diri sendiri, bagaimana merasa tidak puas sebab yang dilakukan

hanyalah membandingkan diri dengan orang lain, bukankah hal itu termasuk suatu tindakan kurang bersyukur atas apa yang telah Tuhan anugerahkan kepada manusia. Terlebih bagi kesehatan mental, hal tersebut akan menjadi suatu kebiasaan yang akan dilakukan secara terus-menerus dan akan mengalami kesulitan dalam merubah hal tersebut jika tidak dimulai dari diri sendiri dan menerima apa yang ada dalam diri sendiri.

b. Cara Mengatasi Dampak Buruk Sosial Media Dari Segi Kesehatan Mental

- (1) *Selfknowledge is a must.* Atau disebut pengetahuan tentang diri sendiri adalah sebuah keharusan. Pengetahuan diri adalah komponen diri atau, lebih tepatnya konsep diri. Pengetahuan diri memberi tahu tentang representasi mental kita tentang diri kita sendiri, yang berisi atribut yang secara unik dipasangkan dengan diri sendiri, dan teori tentang apakah atribut ini stabil atau dinamis, hingga yang terbaik yang dapat kita evaluasi sendiri.
- (2) Mengenali emosi dan perasaan diri sendiri.
Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.
- (3) *Social media is a stage.*
Sosial media atau yang disebut sosial media adalah sebuah panggung. Sosial media tidak hanya sebagai sarana berkomunikasi dan berinteraksi tetapi juga menjadi sebuah media untuk mempresentasikan diri penggunanya. Seperti yang diungkapkan oleh Goffman bahwa setiap individu memerlukan suatu wadah dan atribut untuk dapat memainkan suatu peran yang sudah disiapkan. Setiap masing-masing orang memiliki waktunya masing-masing, maka tetaplah fokus untuk mengembangkan diri sendiri.
- (4) Jumlah *likes* di *instagram* ataupun *retweets* di *twitter* tidak menandakan dan tidak mendefinisikan diri sendiri, kamu adalah dirimu dengan versi terbaikmu. Seperti yang ada dalam *scene* 27 hingga 29, maka kita adalah luar biasa sebab banyak hal lain yang bisa kita tampilkan pada orang lain dengan aksi nyata dan bukan hanya sekedar dalam dunia maya.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian pada video yang bersumber pada analisis data serta pemaparan dalam penelitian mengenai dampak sosial media dalam video youtube terhadap kesehatan mental, maka penelitian ini ditemukan bahwa dalam video tersebut benar adanya penggunaan sosial media menimbulkan dampak pada

kesehatan mental dari penggunaannya. Terdapat 30 *scenes* yang memaparkan bahwa banyak dampak yang ditimbulkan bagi kesehatan mental jika menggunakan sosial media tidak dengan porsinya. Namun jika penggunaan dan pemanfaatannya dilakukan dengan baik dan bijak maka tidak akan ada perbandingan diri sendiri dengan orang lain. Dan dalam video tersebut juga menjelaskan bagaimana saja cara mengatasi dampak dari penggunaan sosial media untuk kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Bambang Setiawan dan Ahmad Muntaha. (2004). *Metode Penelitian Komunikasi*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Bungin, Burhan. (2004). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Dadang Hawari. (1997). *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa
- Danaher, P.J., Wilson, I dan Davis, R. (2003). *A Comparison of Online and Offline Consumer Brand Loyalty, Marketing Science*. Horton, Paul B dan Chestern L Hunt. (1996). *Sosiologi Jilid 2 (edisi 6) diterjemahkan oleh Amiruddin Ram dan Tita Sobari*. Jakarta: Erlangga
- Daniel, Moehar. (2002). *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Daradjat, Zakiah. (1995). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Eriyanto. (2011) *Analisis Isi*. Jakarta: Kencana
- Indriantoro, Nur Bambang Supomo. (2010). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta : BPFY-Yogyakarta
- Krippendorff, Klaus. (1993). *Analisis Isi : Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kriyantono, Rachmat. (2010). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Malang: Kencana Prenada Media Group
- McQuail, Denis. (2011). *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Salemba Humanika
- Moleong, Lexy J. (1993). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda
- Morissan. (2010) *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Myers, D.G. (2002). *Social Psychology*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc
- Nasrullah, Rulli. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sositoteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama
- Nolen, Hoeksema Fredikson, B. L., Loftus, G.R., and Wagenaar, W.A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 15th edition*. United Kingdom: Cengage Learning EMEA

Uswatun Hasanah, dkk: Analisis Vidio Chanel Youtube Satu Persen: Studi Kasus Sosial Media Berdampak pada Kesehatan Mental, 74-89

- Praditya, Diaz. (2018). *3 Fakta Menarik dari Riset Google Tentang Perkembangan Youtube di Indonesia*
- Ruggeiro, T. E. (2000) *Uses and Gratifications Theory in the 21st Century. Mass Communication & Society*
- Shiefti, Dyah A. (2016). *Media Sosial Interaksi, Identitas dan Modal Sosial*. Jakarta: Kencana
- Simonsen, T.M. (2012). *Identify-formation on YouTube: Investigating audiovisual presentations of the self*. (Dissertation). Diakses dari vbn.aau.dk
- Soejono. Abdurrahman. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rhieneka Cipta
- Sugiono. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutarjo, Wiramiharja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama
- Syamsu, Yusuf. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Tristiadi, Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Rosda
- Vidya, Diana. (2017). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media
- West, Richard. (2014). *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi*, Jakarta: Selemba Humanika

Skripsi:

- Fitriani, Anis. 2018. *Analisis Isi Pesan Dakwah Ustadz Hanan Attaki Dalam Akun Youtube Pemuda Hijrah*
- Nizar, Muhammad. 2021. *Perancangan Infografis Perilaku Manusia Dalam Media Promosi Instagram PT. Satu Persen Edukasi*.
- Nur, Iin. 2018. *Analisis Isi Kualitatif Peran Jurnalis Televisi Dalam Film Good Night And Good Luck*

Jurnal:

- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. 2007. *Social Network Sites: Definition, History and Scholarship*. Dipetik 20 September, 2008 dan *Journal of Computer Mediated Communication*: <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issues1/boyd.ellison.html>, diakses pada 23 Agustus 2021, 07:24
- Boyer, L., Brunner, B.R., Charles T., and Coleman, P. (2006). *Managing Impressions in a virtual environment: Is ethnic diversity a self-presentation strategy for colleges and universities?* *Journal of Computer-Mediated Communication*.

Website:

- <https://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/hari-kesehatan-mental-dunia-2020-dampak-pandemi-hasil-survei-who-f5Ne>, diakses pada 22 Agustus 2021, 21:37
- YouTube language versions 2012, diakses pada 23 Agustus 2021, 07:06