

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Media Sosial YouTube Dalam Kanal “Menjadi Manusia” Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z”. Generasi Z adalah kelompok usia yang tumbuh di era digital dan memiliki akses luas ke berbagai platform media sosial. Kanal YouTube “Menjadi Manusia” dikenal karena konten-kontennya yang fokus pada isu-isu dengan menyajikan cerita dan diskusi yang mendalam terkait Kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Media Sosial YouTube Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z dengan menggunakan *media dependency* atau teori ketergantungan media yang terdiri dari *Social Presence*, *Media Richness*, dan *self disclosure*. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *software IBM SPSS Statistics 26*. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu *non-probability sampling* sebagai teknik yang digunakan dalam pengambilan data sampel dengan metode *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Populasi dalam penelitian ini yaitu Generasi Z yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 yang di mana mereka merupakan penonton aktif pada kanal “Menjadi Manusia” dan pelanggan akun YouTube tersebut. Hasil uji regresi linear sederhana diperoleh  $Y = 0,379 + 0,871X$ , dengan konstanta sebesar 0,379 yang menunjukkan rata-rata kesadaran Kesehatan mental, dengan koefisien regresi 0,871 yang mengindikasikan bahwa tayangan YouTube “Menjadi Manusia” memiliki pengaruh positif terhadap kesadaran Kesehatan mental. Koefisien determinasi (*R-squared*) sebesar 0,600 menunjukkan bahwa tayangan tersebut berkontribusi sebesar 60,0% terhadap kesadaran Kesehatan mental generasi Z, sedangkan 40,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar tayangan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t, dengan hasil menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $12,114 \geq t_{tabel}$  sebesar 1,661 pada tingkat signifikansi 10%. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tayangan dalam kanal YouTube “Menjadi Manusia” memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran Kesehatan mental Generasi Z dengan masing-masing dimensi memberikan kontribusi yaitu pada *social presence* sebesar 42,2%, *media richness* sebesar 47,2% dan *self-disclosure* sebesar 44,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin menarik konten dalam kanal YouTube “Menjadi Manusia”, semakin besar pengaruhnya dalam meningkatkan kesadaran Kesehatan mental di kalangan Generasi Z.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, YouTube, Menjadi Manusia, Generasi Z

## **ABSTRACT**

*This research is entitled “The Influence of YouTube Social Media in the ‘Menjadi Manusia’ Channel on Generation Z's Mental Health Awareness”. Generation Z is an age group that grew up in the digital age and has extensive access to various social media platforms. The YouTube channel “Menjadi Manusia” is known for its content that focuses on issues by presenting in-depth stories and discussions related to mental health. The purpose of this study is to determine how much influence YouTube Social Media has on Generation Z's Mental Health Awareness by using media dependency or media dependency theory consisting of Social Presence, Media Richness, and self-disclosure. This study uses simple linear regression analysis with the help of the IBM SPSS Statistics 26 software program. The approach used in this study is non-probability sampling as a technique used in sampling data with the accidental sampling method with a sample size of 100 respondents. The population in this study is Generation Z born in 1997 to 2012 where they are active viewers on the “Menjadi Manusia” channel and subscribers to the YouTube account. The results of the simple linear regression test obtained  $Y = 0.379 + 0.871X$ , with a constant of 0.379 which indicates the average mental health awareness, with a regression coefficient of 0.871 which indicates that the YouTube show “Menjadi Manusia” has a positive influence on mental health awareness. The coefficient of determination (R-squared) of 0.600 indicates that the show contributes 60.0% to the mental health awareness of generation Z, while the remaining 40.0% is influenced by other factors outside the show. Hypothesis testing was carried out using the t test, with the results showing a  $t_{hitung}$  value of 12.114  $\geq t_{table}$  of 1.661 at a 10% significance level. The significance value of 0.000 indicates that the hypothesis is accepted, so it can be concluded that impressions in the YouTube channel “Menjadi Manusia” have a significant influence on increasing awareness of Generation Z's mental health with each dimension contributing, namely social presence by 42.2%, media richness by 47.2% and self-disclosure by 44.8%. These results show that the more interesting the content in the “Menjadi Manusia” YouTube channel, the greater the influence in increasing mental health awareness among Generation Z.*

**Keywords:** Mental Health, YouTube, Menjadi Manusia, Generation Z

## RINGKÉSAN

Penelitian ieu judulna “Pangaruh Media Sosial YouTube Dina Kanal “Menjadi Manusia” Kana Kasadaran Kesehatan Mental Generasi Z”. Generasi Z nyaéta kelompok umur anu tumuwuh di jaman digital sarta gaduh aksés anu lega ka sababaraha platform media sosial. Kanal YouTube “Menjadi Manusia” dipikawanoh kusabab konten-kontena anu fokus kana isu-isu ku nyayogikeun carita jeung diskusi anu jero ngeunaan Kesehatan mental. Tujuan tina penelitian ieu nyaéta pikeun nyaho sabaraha gedéna pangaruh Media Sosial YouTube Kana Kasadaran Kesehatan Mental Generasi Z ku ngagunakeun media dependency atawa teori ketergantungan media anu diwangun ku Social Presence, Media Richness, jeung self disclosure. Penelitian ieu ngagunakeun analisis regresi linear basajan kalayan bantuan program software IBM SPSS Statistics 26. Pendekatan anu dianggo dina penelitian ieu nyaéta non-probability sampling salaku téknik anu dianggo dina nyokot data sampel kalayan metode accidental sampling kalayan jumlah sampel sakitar 100 responden. Populasi dina penelitian ieu nyaéta Generasi Z anu lahir dina taun 1997 nepi ka 2012 anu mana maranéhna mangrupikeun panonton aktif dina kanal “Menjadi Manusia” jeung palanggan akun YouTube éta. Hasil uji regrasi linear sederhana diperoleh  $Y = 0,379 + 0,871X$ , kalayan konstanta sabesar 0,379 anu nunjukkeun rata-rata kasadaran Kesehatan mental, kalayan koefisien regresi 0,871 anu ngindikasikeun yén tayangan YouTube “Menjadi Manusia” gaduh pangaruh positif kana kasadaran Kesehatan mental. Koefisien determinasi (*R-squared*) sabesar 0,600 nunjukkeun yén tayangan kasebut nyumbang sabesar 60,0% kana kasadaran Kesehatan mental generasi Z, sedengkeun 40,0% sésana dipangaruhan ku faktor séjén di luar tayangan. Pengujian hipotesis dilakukeun ngagunakeun uji *t*, kalayan hasil nunjukkeun nilai  $t_{hitung}$  sabesar  $12,114 \geq t_{tabel}$  sabesar 1,661 dina tingkat signifikansi 10%. Nilai signifikansi sabesar 0,000 nunjukkeun yén hipotesis ditarima, janten tiasa disimpulkan yén tayangan dina kanal YouTube “Menjadi Manusia” gaduh pangaruh signifikan kana ningkatna kasadaran Kesehatan mental Generasi Z kalayan masing-masing dimensi masihan kontribusi nyaéta dina social presence sabesar 42,2%, media richness sabesar 47,2% sareng self-disclosure sabesar 44,8%. Hasil ieu nunjukkeun yén beuki menarik kontén dina kanal YouTube “Menjadi Manusia”, beuki gedé pangaruhna dina ningkatna kasadaran Kesehatan mental di kalangan Generasi Z.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, YouTube, Menjadi Manusia, Generasi Z