

PENGARUH DIGITAL STORYTELLING PADA CHANNEL YOUTUBE SATU PERSEN INDONESIAIAN LIFE SCHOOL TERHADAP LITERASI KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Sadam Sholihin¹, Desi Hasbiyah², Sukarelawati³

¹²³Program Studi Sains Komunikasi, Universitas Djuanda, Bogor, Jawa Barat, Indonesia

*Korespondensi: sadamsholihinidn@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh digital storytelling di kanal YouTube Satu Persen Indonesian Life School terhadap literasi kesehatan mental di kalangan generasi Z. Metode penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif, dengan pengumpulan data primer melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden. Sebanyak 100 kuesioner yang telah diisi dianalisis secara mendalam untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel digital storytelling (X) memiliki dampak positif dan signifikan terhadap literasi kesehatan mental (Y). Ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 18,413 yang secara signifikan lebih tinggi daripada nilai t tabel 1,661, menunjukkan adanya perbedaan yang berarti. Selain itu, tingkat signifikansi yang diperoleh adalah 0,001, jauh lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan hasil yang sangat signifikan dan dapat diandalkan. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa konten digital storytelling di kanal YouTube Satu Persen Indonesian Life School memiliki pengaruh nyata dan signifikan terhadap literasi kesehatan mental, terutama di kalangan generasi Z. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan saling mendukung antara kedua variabel tersebut. Digital storytelling bukan hanya sebagai alat hiburan semata, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran generasi muda tentang kesehatan mental. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pendekatan ini efektif dalam menyampaikan informasi dan edukasi kesehatan mental dengan cara yang menarik dan mudah diterima oleh audiens muda.

Kata Kunci: Digital Storytelling, Kesehatan Mental, Generasi Z.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu aspek penting yang sangat bernilai dalam hidup. Dengan tubuh yang sehat, segala aktivitas dan pekerjaan dapat dilakukan tanpa

hambatan. Kesehatan tidak hanya mempengaruhi produktivitas, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Ketika tubuh dalam kondisi baik, kita dapat menjalani hari-hari dengan lebih bertenaga dan bersemangat. Memiliki tubuh yang sehat akan menciptakan keseimbangan jiwa, sehingga kesejahteraan hidup meningkat. Kesehatan fisik dan mental memiliki hubungan yang sangat erat; ketika tubuh berada dalam kondisi yang baik, pikiran juga cenderung lebih positif dan optimis. Hal ini memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis dan tangguh. Dengan demikian, kesehatan bukan hanya menjadi aset pribadi, tetapi juga modal utama dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup.

Menjaga kesehatan tentu bukan hal yang mudah, terutama menjaga kesehatan mental. Hal ini sering lebih sulit karena melibatkan emosi dan pikiran. Perlu usaha terus-menerus untuk menjaga keseimbangan mental. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), dalam kurun waktu lima tahun terjadi peningkatan jumlah kasus sebanyak 3,8 % pada kelompok usia 15 tahun ke atas. Jumlah gangguan emosional pada 2013 sebanyak 6% menjadi 9,8% pada 2018. Selain mengalami gangguan emosional, sebanyak 6,2% (14 juta) kelompok ini juga mengalami depresi. Dari jumlah tersebut, hanya 9% orang yang mengalami depresi meminta bantuan medis dan mengkonsumsi obat

Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) melaporkan adanya peningkatan substansial dalam masalah psikologis selama dua tahun masa pandemi COVID-19. Prevalensi kasus kesehatan jiwa meningkat dari 70,7% pada tahun 2020 menjadi 80,4% pada tahun 2021, dan data terbaru menunjukkan peningkatan lebih lanjut menjadi 82,5% pada tahun 2022. Prevalensi masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, trauma, dan keinginan untuk bunuh diri, terutama terjadi pada individu berusia 20-30 tahun. Meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental menunjukkan pengaruh signifikan dari pandemi terhadap kesejahteraan psikologis populasi yang lebih muda, menyoroti kerentanan mereka

yang lebih tinggi terhadap tekanan psikologis yang timbul dari krisis di seluruh dunia ini. Pandemi ini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, yang mencakup pengasingan sosial, ketidakpastian keuangan, dan gangguan besar dalam jadwal harian, yang semuanya secara kolektif berkontribusi pada peningkatan tingkat stres dan masalah kesehatan mental di antara demografi yang lebih muda.

Selama beberapa tahun terakhir, kesehatan mental telah menjadi topik yang menonjol dalam wacana publik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental mengacu pada keadaan di mana seseorang mampu mengakui kemampuan mereka, mengelola tekanan kehidupan sehari-hari secara efektif, berkinerja baik dalam pekerjaan mereka, dan memberikan dampak yang bermanfaat bagi lingkungannya (Phangadi, 2018:2). Di Indonesia, telah terjadi peningkatan yang substansial dalam prevalensi gangguan kesehatan mental, termasuk stres. Banyak individu dari Generasi Z yang mengalami stres, kesedihan, kecemasan, dan kegelisahan cenderung meremehkan tingkat keparahan kondisi ini dan gagal mengenali kebutuhan akan perawatan khusus. Depresi dan stres yang tidak diobati, seperti yang dinyatakan oleh Namora (2011), dapat membebani pikiran dan sangat mengganggu sistem kekebalan tubuh, sehingga berdampak pada kesehatan fisik seseorang secara keseluruhan. Kegagalan untuk menerima pengobatan untuk penyakit-penyakit ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang lebih parah. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda. Dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka, generasi muda akan lebih cakap dalam menerapkan tindakan pencegahan yang diperlukan untuk menegakkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Masalah kesehatan mental harus segera ditangani karena dapat menghambat perkembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu solusi untuk mengatasinya adalah dengan menyediakan informasi yang akurat dan terpercaya,

serta mendorong masyarakat untuk menjaga kesehatan mental mereka. Masyarakat perlu diyakinkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat diatasi dan tidak perlu ragu untuk mencari bantuan dari tenaga profesional jika diperlukan. Edukasi mengenai kesehatan mental sangat penting agar mereka yang mengalami gangguan dapat pulih sepenuhnya dan kembali menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik. Selain itu, program-program dukungan dan layanan konseling harus lebih mudah diakses oleh semua kalangan masyarakat, sehingga siapa pun yang membutuhkan bantuan bisa segera mendapatkannya tanpa ada hambatan.

Dalam menangani masalah kesehatan mental, berbagai platform media baru berperan penting dalam sosialisasi dan edukasi mengenai kesadaran kesehatan mental di era digital. Media baru menyediakan informasi tentang cara mengelola kesehatan mental melalui penyuluhan, diskusi interaktif virtual, dan kuis. Konten-konten ini dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dengan cara yang lebih mudah diakses dan menarik bagi berbagai kalangan masyarakat. Selain itu, penggunaan media baru memungkinkan penyebaran informasi secara lebih cepat dan luas, sehingga lebih banyak individu dapat memperoleh edukasi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Salah satu platform yang paling banyak digunakan di zaman modern ini adalah YouTube, sebuah situs jejaring sosial. Siapa pun bisa mengakses berbagai video di YouTube, yang menyediakan informasi. Persaingan di YouTube semakin memanas dengan menjamurnya saluran, sehingga para pembuat konten orisinal berada di bawah tekanan yang semakin besar untuk menjadi yang terdepan. Salah satu strategi yang digunakan oleh para pembuat konten adalah storytelling, sebuah bentuk narasi yang dapat diceritakan secara verbal dan dilengkapi dengan visual, audio, dan teks.

Pentingnya pendidikan dan sosialisasi literasi kesehatan mental semakin meningkat. Anda dapat menemukan materi yang bermanfaat tentang hal ini di beberapa saluran YouTube, salah satunya adalah "Satu Persen - Sekolah Kehidupan Indonesia" yang diprakarsai oleh Ifandi Khainur Rahim. Saluran ini menampilkan

berbagai macam konten instruksional, termasuk webinar yang mendalam, film pendek informatif dengan narator, dan video mendongeng yang menghibur dengan gambar animasi yang imajinatif. Kami tertarik dengan ide untuk menyelidiki bagaimana berbagai bentuk materi literasi kesehatan mental dapat berdampak pada transmisi dan penerimaan informasi. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti memilih judul penelitian "Pengaruh Digital Storytelling Channel YouTube 'Satu Persen Indonesian Life School' Terhadap Literasi Kesehatan Mental Generasi Z" untuk menyelidiki dampak dari pendekatan storytelling digital terhadap pemahaman dan kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi muda.

TINJAUAN PUSTAKA

DIGITAL STORYTELLING

Storytelling adalah teknik komunikasi yang memanfaatkan cerita atau narasi dengan berbagai elemen penting untuk menyampaikan pesan. Sebagai salah satu bentuk komunikasi yang paling tua dan berakar kuat dalam tradisi manusia, storytelling memiliki kekuatan yang sangat besar dalam menyampaikan informasi. Format narasi cerita merupakan metode yang sangat efektif untuk mengkomunikasikan informasi yang rasional dan konkret, memungkinkan audiens untuk memahami dan menyerap pesan dengan lebih mendalam (Fog, 2010:131). Digital storytelling, di sisi lain, dapat dipahami sebagai praktik yang mengintegrasikan narasi dengan elemen audio dan visual digital untuk menghasilkan film pendek dengan durasi antara 3 hingga 5 menit. Konten digital ini biasanya mencakup komponen yang reflektif, emosional, dan pribadi, sehingga mampu memberikan kedalaman dan makna yang mendalam dalam penyampaian pesan (Lambert, 2018:15)..

Digital storytelling adalah bentuk cerita yang mencakup pengalaman pribadi seseorang mengenai kehidupannya, keluarga, teman-teman, dan orang lain, yang disampaikan berdasarkan pengalaman dan pengamatannya. Cerita ini dikemas dalam bentuk gambar atau foto digital yang bersifat pribadi dan berdurasi pendek.

Media yang digunakan dalam digital storytelling biasanya melibatkan gambar dan narasi untuk menyampaikan cerita tersebut. Storytelling telah banyak diterapkan dalam televisi dan media lainnya karena konsepnya yang mudah dikembangkan melalui nilai-nilai moral yang sering terjadi dalam masyarakat. Narasi dalam storytelling harus dipilih dengan cermat dan disesuaikan dengan keadaan yang relevan agar dapat menyampaikan pesan secara efektif (Lambert, 2018:20).

Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa digital storytelling adalah metode yang menggabungkan unsur cerita dengan media digital untuk mengikuti perkembangan zaman dan menarik perhatian audiens dalam menerima informasi dan edukasi yang berkualitas. Digital storytelling memanfaatkan kekuatan narasi, yang telah terbukti efektif dalam menyampaikan pesan, dan mengintegrasikannya dengan teknologi digital modern seperti video, audio, grafik, dan animasi. Teknik ini tidak hanya membuat informasi lebih menarik dan mudah dipahami, tetapi juga meningkatkan daya tarik dan keterlibatan audiens dengan cara yang lebih interaktif dan visual.

Dalam konteks kesehatan mental, digital storytelling menawarkan pendekatan yang inovatif untuk menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran. Dengan memanfaatkan berbagai media digital, digital storytelling memiliki kemampuan untuk menjangkau audiens yang lebih luas dan beragam, terutama generasi Z yang sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial. Mengingat generasi Z adalah kelompok usia yang sangat aktif di dunia digital, mereka lebih cenderung berinteraksi dengan konten yang disajikan dengan cara yang menarik, kreatif, dan interaktif.

Melalui digital storytelling, informasi mengenai kesehatan mental dapat disampaikan dengan pendekatan yang lebih personal dan emosional, sehingga audiens dapat lebih memahami dan meresapi pesan yang disampaikan. Dengan menggabungkan narasi yang kuat dengan elemen visual dan audio, digital storytelling tidak hanya berfungsi untuk mendidik tetapi juga untuk memotivasi

audiens agar lebih peduli dan memperhatikan kesehatan mental mereka. Teknik ini memungkinkan penyampaian informasi yang kompleks dengan cara yang lebih sederhana, menarik, dan mudah dicerna, sehingga dapat membantu mengurangi stigma yang ada dan meningkatkan kesadaran tentang isu kesehatan mental. Dengan cara ini, digital storytelling dapat berperan penting dalam menciptakan pemahaman yang lebih mendalam dan mendorong perubahan positif dalam sikap masyarakat terhadap kesehatan mental..

LITERASI KESEHATAN MENTAL

Awalnya, konsep literasi kesehatan memiliki cakupan yang sempit, berfokus pada kemampuan individu untuk memahami dan menerapkan informasi medis yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan (Baker, 2006:878). Seiring waktu, perhatian literasi kesehatan berkembang ke aspek kesehatan mental di lingkungan sekolah. Sekolah dianggap sebagai lokasi yang ideal untuk menerapkan berbagai intervensi yang dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Pertimbangan ini didasarkan pada fakta bahwa gangguan mental sering kali dimulai pada usia muda, sehingga meningkatkan literasi kesehatan mental sejak dini melalui pendidikan di sekolah dapat membantu mewujudkan kesehatan mental yang optimal di masa depan (Kutcher, 2015:20).

Kesadaran menyeluruh tentang bagaimana mencapai, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan mental tercakup dalam literasi kesehatan mental, seperti yang dapat disimpulkan dari penjelasan di atas. Mendapatkan literasi kesehatan mental tidak hanya membutuhkan pengetahuan tentang gangguan mental yang umum terjadi, tetapi juga tentang elemen-elemen yang memengaruhi kesehatan mental dan metode yang paling efisien untuk menangani masalah-masalah ini. Kemampuan seseorang untuk mengenali gejala-gejala peringatan dini dari penyakit mental, melakukan tindakan pencegahan yang diperlukan untuk menghindari memburuknya kondisi mereka, dan mengakses pengobatan yang tepat tergantung pada tingkat literasi kesehatan mental mereka. Mereka lebih siap untuk menghadapi

tekanan dan kesulitan hidup serta dapat mencapai dan mempertahankan kesehatan mental yang prima. Untuk meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan, meningkatkan kualitas hidup, dan bekerja secara efektif di semua aspek kehidupan, literasi kesehatan mental yang baik juga sangat penting.

Gangguan pikiran, kecemasan, depresi, dan stres hanyalah beberapa masalah kesehatan mental yang perlu dikenali. Dalam hal kesehatan mental, melek literasi juga berarti mengetahui cara mengatasi stres dan menjaga emosi Anda tetap terkendali. Selain itu, mengetahui cara menciptakan dan mempertahankan rutinitas yang mendukung kesehatan mental—seperti makan dengan baik, berolahraga secara teratur, dan mempraktikkan kesadaran—merupakan bagian penting dari literasi kesehatan mental. Kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas kesehatan mentalnya sendiri, mengidentifikasi masalah pada tahap awal, dan menerapkan tindakan pencegahan yang efektif dapat sangat ditingkatkan dengan pemahaman menyeluruh tentang komponen-komponen ini.

Selain itu, literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan tentang berbagai sumber dukungan dan layanan yang tersedia, baik itu profesional seperti psikolog dan psikiater, maupun dukungan sosial dari keluarga dan teman. Ini juga meliputi kemampuan untuk mengevaluasi informasi yang diterima tentang kesehatan mental, membedakan antara informasi yang valid dan yang tidak, serta mengetahui cara mencari bantuan yang sesuai ketika diperlukan.

Dengan tingkat literasi kesehatan mental yang baik, individu dapat menjadi lebih proaktif dalam merawat kesehatan mental mereka sendiri serta memberikan dukungan yang berarti kepada orang-orang di sekitar mereka. Mereka akan lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari dan akan lebih terampil dalam mencari serta memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia untuk mendukung kesejahteraan mental mereka. Peningkatan literasi kesehatan mental tidak hanya membantu individu dalam mengelola masalah kesehatan mental secara lebih efektif, tetapi juga

berperan penting dalam membangun komunitas yang lebih sehat secara mental. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, masyarakat dapat mengurangi stigma, meningkatkan dukungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan empatik, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan kolektif yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah kuantitatif, yang berfokus pada analisis data berbentuk angka dan penerapan teknik statistik untuk memproses informasi tersebut. Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena tertentu secara terstruktur dan objektif. Dalam pendekatan ini, data yang dikumpulkan dari populasi atau sampel yang relevan dianalisis untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan tren dalam data, serta mengukur kekuatan dan arah hubungan antara variabel yang diteliti. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, peneliti dapat menghasilkan temuan yang dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas dan memberikan dasar yang kuat untuk membuat kesimpulan serta rekomendasi yang didasarkan pada data yang objektif.

Salah satu cara untuk melihat penelitian kuantitatif adalah sebagai metodologi yang terinspirasi oleh kaum positivis. Dalam pendekatan ini, populasi atau sampel dipelajari dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang sering kali dilakukan secara acak. Tujuan utama dari analisis data kuantitatif atau statistik adalah untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, sedangkan metode penelitian digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2009: 14).

Digital storytelling dan literasi kesehatan mental adalah dua variabel utama yang diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif karena berusaha menjawab masalah penelitian melalui pemeriksaan data numerik. Analisis statistik dari data yang diperoleh akan memberikan gambaran mengenai sifat

hubungan antara dua variabel dalam penelitian kuantitatif. Tujuan utama dari instrumen penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi yang dapat diproses oleh perangkat lunak SPSS. Kami berharap dapat mempelajari lebih lanjut tentang hubungan antara digital storytelling dan literasi kesehatan mental dalam penelitian ini. Untuk mengulang kembali, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah keakraban dan pemahaman masyarakat terhadap isu-isu kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh penggunaan digital storytelling.

Dalam penelitian ini, survei digunakan untuk mengumpulkan data. Para peneliti menggunakan strategi ini untuk mengumpulkan data dari sampel orang dengan mengajukan serangkaian pertanyaan yang telah ditentukan kepada mereka. Untuk menarik kesimpulan yang bermakna dan relevan, data yang dikumpulkan dari tanggapan responden kemudian diperiksa dengan menggunakan berbagai teknik statistik. Para peneliti dapat mempelajari lebih lanjut tentang subjek yang sedang dibahas dan melihat tren, pola, dan korelasi dalam data dengan metode ini, yang menyeluruh dan tidak memihak. Survei memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dari sejumlah besar orang, memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang topik yang sedang dipelajari.

Populasi yang menjadi fokus penelitian ini adalah para subscriber dari akun YouTube @SatuPersenIndonesianLifeSchool, yang jumlahnya mencapai 3.120.000 pengikut per 20 Februari 2024. Untuk menentukan ukuran sampel yang representatif dari populasi yang sangat besar ini, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yang ditetapkan sebesar 10%. Berdasarkan perhitungan ini, ukuran sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah sebanyak 100 orang. Pendekatan ini dirancang untuk memastikan bahwa sampel yang dipilih dapat memberikan gambaran yang akurat dan valid tentang populasi yang lebih luas. Dengan demikian, peneliti berharap dapat menghasilkan temuan yang dapat diandalkan untuk menganalisis hubungan antara digital storytelling dan literasi kesehatan mental, serta

memberikan wawasan yang berguna tentang pengaruh konten YouTube pada audiensnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini akan memfokuskan perhatian pada channel YouTube @satupersenindonesianlifeschool. Populasi yang menjadi objek penelitian adalah seluruh subscriber dari channel tersebut. Untuk tujuan penelitian, sampel yang dipilih terdiri dari 100 orang subscriber aktif yang terdaftar di channel ini. Sampel ini dipilih untuk mewakili populasi dan memberikan wawasan yang relevan mengenai interaksi dan pengaruh channel terhadap audiensnya. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat menyajikan analisis yang komprehensif dan akurat mengenai pengaruh konten dari channel YouTube @satupersenindonesianlifeschool terhadap para subscribarnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana konten yang disajikan memengaruhi audiens, termasuk dampaknya terhadap pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai kesehatan mental. Kriteria pemilihan sampel mencakup pengguna aktif media sosial YouTube, yang mengikuti akun @SatuPersenIndonesianLifeSchool, merupakan generasi Z berusia 14-27 tahun yang sedang atau pernah mengalami stres, depresi, kecemasan, atau trauma psikologis, serta telah menonton konten tentang kesehatan mental dari channel tersebut. Berdasarkan data responden yang memenuhi kriteria ini, hasil yang relevan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1

Deskripsi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	17	4	4%
2	18	5	5%
3	19	9	9%

4	20	11	11%
5	21	13	13%
6	22	16	16%
7	23	13	13%
8	24	12	12%
9	25	17	17%
Total		100	100%

Sumber : Olahan Data Penelitian 2024

Berdasarkan tabel yang disajikan, rincian persentase responden menurut usia adalah sebagai berikut: 4% berusia 17 tahun, yaitu 4 orang; 5% berusia 18 tahun, terdiri dari 5 orang; 9% berusia 19 tahun, yang mencakup 9 orang; 11% berusia 20 tahun, atau 11 orang; 13% berusia 21 tahun, yaitu 13 orang; 16% berusia 22 tahun, mencakup 16 orang; 13% berusia 23 tahun, terdiri dari 13 orang; 12% berusia 24 tahun, atau 12 orang; dan 17% berusia 25 tahun, yang mencakup 17 orang. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kelompok usia yang paling dominan dalam sampel adalah mereka yang berusia 25 tahun, dengan persentase terbesar mencapai 17%. Ini menunjukkan bahwa usia 25 tahun adalah kelompok usia yang paling banyak terwakili dalam penelitian ini, menandakan bahwa kelompok ini memiliki kontribusi signifikan terhadap total sampel yang diteliti.

Tabel 2

Deskripsi Responden Berdasarkan Gender

No	Gender	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	46	46%
2	Perempuan	54	54%
Total		100	100%

Sumber : Olahan Data Penelitian 2024

Tabel yang disajikan menguraikan persentase responden menurut jenis kelamin. Data menunjukkan bahwa 46% dari responden adalah laki-laki, yang terdiri dari 46

orang, sementara 54% adalah perempuan, mencakup 54 orang. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa di antara total 100 responden, jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan, dengan persentase mencapai 54%. Ini mengindikasikan bahwa perempuan merupakan kelompok yang lebih besar dalam sampel penelitian ini dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 3
Deskripsi Responden Berdasarkan Status

No	Status	Frekuensi	Persentase
1	Pelajar	7	7%
2	Mahasiswa	92	92%
3	Bekerja	1	1%
	Total	100	100%

Sumber : Olahan Data Penelitian 2024

Berdasarkan tabel yang disajikan, persentase responden menurut status mereka adalah sebagai berikut: 7% adalah pelajar, yang berjumlah 7 orang; 92% adalah mahasiswa, mencakup 92 orang; dan 1% adalah pekerja, yang terdiri dari 1 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di antara total 100 responden, status yang paling dominan adalah mahasiswa, dengan persentase mencapai 92%. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam studi ini adalah mahasiswa, menjadikannya kelompok terbesar dalam sampel penelitian ini. Temuan ini menyoroti bahwa sebagian besar partisipan berasal dari kalangan mahasiswa, yang mungkin mempengaruhi hasil dan interpretasi data penelitian.

Tabel 4
Deskripsi Responden Berdasarkan Kriteria

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Memenuhi	100	100%
2	Tidak Memenuhi	0	0%
	Total	100	100%

Sumber : Olahan Data Penelitian 2024

Tabel yang disajikan menunjukkan persentase responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Rinciannya mengungkapkan bahwa 100% dari responden memenuhi kriteria, yang berarti seluruh 100 orang responden termasuk dalam kategori ini. Sebaliknya, tidak ada responden yang tergolong dalam kategori tidak memenuhi kriteria, dengan persentase sebesar 0%. Temuan ini menunjukkan bahwa semua responden sepenuhnya memenuhi kriteria yang ditetapkan, dengan persentase 100%. Ini menandakan bahwa setiap responden dalam studi ini memenuhi kriteria penelitian yang telah ditentukan..

Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26 menghasilkan temuan yang signifikan mengenai hubungan antara variabel Digital Storytelling dan Literasi Kesehatan Mental. Proses analisis ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana Digital Storytelling mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental, dengan data yang diolah secara rinci untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang relevan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menekankan pentingnya menggunakan metode statistik yang tepat untuk memperoleh hasil yang akurat dan dapat diandalkan dalam penelitian mengenai dampak Digital Storytelling terhadap pemahaman kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode Digital Storytelling memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. Temuan ini didapat dari analisis data yang telah diproses dan diteliti secara mendalam, yang mengindikasikan bahwa metode Digital Storytelling berperan penting dalam memperdalam pemahaman dan kesadaran individu mengenai kesehatan mental. Data yang dianalisis secara cermat memberikan bukti bahwa Digital Storytelling dapat secara efektif memengaruhi cara orang memahami dan merespons isu-isu kesehatan mental. Tabel di bawah ini menyajikan hasil analisis secara rinci, memberikan gambaran lebih mendalam tentang hubungan antara kedua variabel tersebut dan menawarkan konteks tambahan mengenai bagaimana Digital Storytelling dapat mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental.

Tabel 5

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38.643	2.415		16.001	<.001
	Digital Storytelling (X)	.663	.036	.881	18.413	<.001

a. Dependent Variable: Literasi Kesehatan Mental (Y)

Sumber : Olahan Data Penelitian 2024

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 38.643 + 0.663X$$

Dari persamaan regresi tersebut, dapat diartikan bahwa nilai konstanta sebesar 38.643 mencerminkan tingkat literasi kesehatan mental yang ada sebelum ada pengaruh dari variabel digital storytelling (X). Ini berarti nilai ini menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental awal yang tidak dipengaruhi oleh digital storytelling. Selain itu, koefisien regresi untuk digital storytelling (X), yang bernilai positif sebesar 0,663, menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% dalam variabel digital storytelling akan meningkatkan literasi kesehatan mental sebesar 0,663. Dengan kata lain, semakin besar penerapan digital storytelling, semakin signifikan pula peningkatan literasi kesehatan mental yang dapat dicapai.

Tabel 6
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.881 ^a	.776	.773	1.610

a. Predictors: (Constant), Digital Storytelling (X)

Berdasarkan tabel yang disajikan, nilai koefisien determinasi (R²) yang diperoleh adalah 0,776. Angka ini menunjukkan seberapa besar proporsi variabilitas dalam

variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model. Ini menunjukkan bahwa variabel Digital Storytelling (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Literasi Kesehatan Mental (Y), dengan kontribusi sebesar 77,7%. Artinya, 77,7% dari variasi dalam Literasi Kesehatan Mental dapat dijelaskan oleh pengaruh dari variabel Digital Storytelling. Sebaliknya, 22,3% dari variasi tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun model yang digunakan dapat menjelaskan sebagian besar variasi dalam variabel yang diteliti, masih ada sebagian dari variabilitas tersebut yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun Digital Storytelling memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental, masih ada variabel lain yang juga berkontribusi terhadap hasil tersebut dan perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya. Dengan kata lain, penelitian di masa depan perlu mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

Tabel 7
Hasil Uji Hipotesis (Uji T)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1						
	(Constant)	38.643	2.415		16.001	<,.001
	Digital Storytelling (X)	.663	.036	.881	18.413	<,.001

a. Dependent Variable: Literasi Kesehatan Mental (Y)

Sumber : Olahan Data Penelitian 2024

Berdasarkan tabel yang disajikan, penjelasan secara rinci dapat disampaikan sebagai berikut:

Pertama, analisis statistik yang dilakukan untuk menilai hubungan antara variabel Digital Storytelling dan Literasi Kesehatan Mental menghasilkan nilai t hitung sebesar 18,413, sedangkan nilai t tabel yang digunakan sebagai acuan adalah

1,661. Tingkat signifikansi yang diperoleh dari pengujian ini adalah 0,001, yang jelas jauh lebih kecil dari ambang batas 0,05. Karena nilai t hitung lebih tinggi daripada nilai t tabel, hipotesis nol (H_0) dapat ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan kata lain, hasil ini menunjukkan bahwa penerapan metode Digital Storytelling pada channel YouTube "Satu Persen Indonesian Life School" memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap peningkatan Literasi Kesehatan Mental di kalangan generasi Z. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan Digital Storytelling secara efektif dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai kesehatan mental di kelompok usia ini, menegaskan pentingnya metode ini dalam konteks pendidikan kesehatan mental.

Kedua, analisis data mengungkapkan bahwa variabel Digital Storytelling memiliki dampak positif terhadap Literasi Kesehatan Mental di kalangan generasi Z. Artinya, semakin sering dan efektif metode Digital Storytelling diterapkan pada channel tersebut, semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental yang dapat dicapai oleh penontonnya, khususnya di kalangan generasi Z. Temuan ini menegaskan bahwa Digital Storytelling merupakan alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan generasi muda. Dengan demikian, metode ini tidak hanya memperluas pengetahuan mereka tentang isu-isu kesehatan mental tetapi juga berpotensi memotivasi generasi Z untuk lebih proaktif dalam menjaga dan memperbaiki kesehatan mental mereka. Penerapan metode ini dapat membantu menciptakan perubahan positif dalam cara generasi muda memahami dan merespons tantangan kesehatan mental yang mereka hadapi..

KESIMPULAN

Penelitian ini mengeksplorasi dampak penerapan digital storytelling pada channel YouTube Satu Persen Indonesian Life School terhadap literasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan-kesimpulan berikut dapat ditarik:

Pertama, analisis data menunjukkan bahwa variabel digital storytelling memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,18, yang termasuk dalam kategori baik. Di antara berbagai indikator yang dianalisis, indikator "keadaan sebenarnya" mencatat nilai tertinggi, yaitu 4,23. Temuan ini mengindikasikan bahwa informasi yang disajikan oleh @satupersenindonesialifeschool diterima dengan baik dan dianggap sangat relevan oleh responden. Hal ini menandakan efektivitas metode digital storytelling dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan mental secara efektif. Nilai tinggi pada indikator ini menunjukkan bahwa audiens merasa informasi yang disampaikan sesuai dengan kondisi aktual dan bermanfaat dalam konteks kesehatan mental, memperkuat peran penting dari digital storytelling dalam edukasi dan penyuluhan kesehatan mental.

Kedua, analisis terhadap variabel literasi kesehatan mental menunjukkan nilai rata-rata sebesar 4,15, yang termasuk dalam kategori baik. Dalam variabel ini, indikator yang memperoleh nilai tertinggi adalah "strategi self-help," dengan nilai mencapai 4,25. Temuan ini menunjukkan bahwa informasi yang disediakan oleh @satupersenindonesianlifeschool berhasil memberikan wawasan yang mendalam dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental. Pengetahuan mengenai strategi self-help, khususnya, dianggap sangat bermanfaat oleh audiens, karena membantu mereka dalam mengelola dan meningkatkan literasi kesehatan mental mereka sendiri. Nilai tinggi pada indikator ini menggarisbawahi efektivitas konten yang disajikan dalam meningkatkan pemahaman audiens tentang cara-cara praktis dan efektif untuk menjaga kesehatan mental mereka secara mandiri.

Ketiga, analisis data menunjukkan bahwa variabel digital storytelling memberikan dampak positif dan signifikan terhadap literasi kesehatan mental. Temuan ini diperkuat oleh nilai t hitung yang jauh melebihi t tabel, yaitu 18,413 dibandingkan dengan 1,661, serta tingkat signifikansi sebesar 0,001 yang jauh di bawah batas ambang 0,05. Dengan hasil ini, hipotesis nol (H_0) dapat ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Ini menunjukkan bahwa semakin efektif penerapan

digital storytelling, semakin tinggi pula tingkat literasi kesehatan mental yang dicapai oleh Generasi Z. Dengan kata lain, metode digital storytelling terbukti sebagai alat yang sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai kesehatan mental di kalangan audiens muda.

Keempat, analisis koefisien determinasi mengungkapkan bahwa digital storytelling memberikan kontribusi sebesar 77,7% terhadap literasi kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam literasi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh penerapan metode digital storytelling. Namun, masih terdapat 22,3% dari variasi tersebut yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Hal ini menandakan bahwa meskipun digital storytelling memainkan peran penting dan signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, ada variabel lain yang turut berkontribusi dan perlu diteliti lebih lanjut. Penyelidikan lebih mendalam diperlukan untuk memahami faktor-faktor tambahan yang memengaruhi literasi kesehatan mental dan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang semua elemen yang berperan dalam peningkatan kesehatan mental..

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari penelitian ini, sejumlah rekomendasi dapat disarankan, sebagai berikut:

Pertama, untuk @satupersenindonesianlifeschool, disarankan agar tidak hanya menjaga kualitas konten yang ada, tetapi juga terus berusaha untuk meningkatkannya. Hal ini penting agar konten yang disajikan semakin efektif dan bermanfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, khususnya di kalangan Generasi Z. Upaya ini bisa melibatkan pendalaman topik-topik kesehatan mental yang relevan dan terkini, serta menghadirkan narasumber berkompeten di bidang tersebut. Selain itu, memperluas jangkauan audiens dengan berkolaborasi dengan platform lain, influencer, atau media sosial dapat memperbesar dampak konten. Pendekatan ini akan membantu menjangkau audiens yang lebih luas dan memastikan

bahwa manfaat informasi yang disampaikan dapat dirasakan oleh lebih banyak orang.

Kedua, untuk peneliti yang berencana melakukan studi di masa mendatang, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif. Penelitian selanjutnya bisa dikembangkan dengan menambahkan variabel-variabel tambahan dan melibatkan sampel yang lebih bervariasi untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Menggunakan metode penelitian yang berbeda atau inovatif juga dapat memberikan wawasan baru dan memperkaya literatur yang ada. Sebagai contoh, penelitian dapat mencakup variabel lain yang mungkin mempengaruhi literasi kesehatan mental, seperti faktor-faktor sosio-ekonomi, budaya, atau tingkat keterlibatan dengan teknologi. Selain itu, melibatkan peserta dari latar belakang yang berbeda dan lokasi geografis yang beragam akan memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang bagaimana Digital Storytelling mempengaruhi literasi kesehatan mental dalam berbagai konteks. Dengan pendekatan ini, temuan penelitian diharapkan menjadi lebih relevan dan aplikatif di berbagai situasi, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman dan praktik di bidang kesehatan mental.

REFERENSI

- Baker, D. W. (2006). The Meaning and The Measure of Health Literacy. *Journal of General*, 878-883.
- Davey, N. G., & Benjaminsen, G. (2021). Telling Tales : Digital Storytelling as a Tool for Qualitative Data. *International Journal of Qualitative Methods*, 1-10.
- Kutcher, S. (2015). *Mental Health Literacy Measures Evaluating Knowledge, attitudes and help-seeking: A Scoping Review*. BMC Psychiatry.
- Lembert. (2018). *Digital Storytelling : Capturing Lives, Creating Community*. London: Routledge.
- Phagadi, M. (2019). *Peningkatan Pengidap Penyakit Mental Pada Generasi Z Periode 2013-2018*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret .

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan R&D*.
Bandung: Alfabeta.