Pengaruh Tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap Penurunan Stres Mahasiswa

Risda Fatima Azzahra*, Zulfebriges

Prodi Manajemen Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*risdaazzahra08@gmail.com, zulfebriges@gmail.com

Abstract. In the realm of higher education, stress is a common phenomenon among students. Essentially, students often face various pressures that affect their mental health. The primary challenge they encounter is the high academic demands. Therefore, it is crucial for students to know effective ways to manage stress. One recognized method is watching humorous shows. One popular show is the Tonight Show Premiere on YouTube. The show features funny and entertaining segments such as talk shows, games, and music. Based on this, the aim of this research is to determine the extent of the influence of the YouTube Tonight Show Premiere on reducing student stress. The research method employed is descriptive and verificative with a quantitative approach. Data analysis technique used in this research is simple linear regression analysis. The population in this study is the 2020 batch Communication Science students of Unisba who watch the YouTube Tonight Show Premiere, with an unknown population size. Sampling in this study is done using simple random sampling technique employing the unknown population formula. The number of respondents in this study is 100 students. The results of this study indicate a significant influence of the YouTube Tonight Show Premiere on reducing stress among the 2020 batch Communication Science students of Unisba.

Keywords: *Tonight Show, YouTube, Stress.*

Abstrak. Dalam lingkup perguruan tinggi, stres merupakan fenomena umum yang ditemui dikalangan mahasiswa. Pada dasarnya, mahasiswa sering kali berhadapan dengan berbagai tekanan yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Tantangan utama yang mereka hadapi adalah tuntutan akademik yang sangat tinggi. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk mengetahui cara mengatasi stres yang efektif. Salah satu cara yang diakui efektif adalah menonton tayangan humor. Tayangan humor yang populer adalah tayangan Tonight Show Premiere di YouTube. Dalam tayangan tersebut terdapat segmen-segmen lucu dan menghibur, seperti talkshow, games, dan musik. Berdasarkan hal tersebut tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa. Metode penelitian yang peneliti gunakan yaitu metode deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 yang menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere dengan jumlah populasi tidak diketahui. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling menggunakan rumus unknown population. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.

Kata Kunci: *Tonight Show, YouTube, Stres.*

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh (Ridlo, 2020). Kesehatan mental melibatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental juga mencakup usaha-usaha dalam menghadapi tekanan, kesulitan dalam beradaptasi, interaksi sosial, serta proses pengambilan keputusan (Fakhriyani, 2019). WHO (*World Health Organization*, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi kesejahteraan yang dimana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Selain itu, Daradjat juga menjelaskan bahwa, kesehatan mental merupakan keadaan harmoni dalam kehidupan yang mencakup fungsi-fungsi jiwa yang seimbang, kemampuan menghadapi masalah yang dihadapi, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri (dalam Fakhriyani, 2019).

WHO (*World Health Organization*, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi kesejahteraan yang dimana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Selain itu, Daradjat juga menjelaskan bahwa, kesehatan mental merupakan keadaan harmoni dalam kehidupan yang mencakup fungsi-fungsi jiwa yang seimbang, kemampuan menghadapi masalah yang dihadapi, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri (dalam Fakhriyani, 2019).

Berdasarkan hasil riset WHO (2001) satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan mental atau neurologis pada suatu masa dalam kehidupannya. Jumlah penderita kondisi tersebut saat ini mencapai sekitar 450 juta orang, yang menjadikan gangguan mental sebagai salah satu penyebab utama masalah kesehatan dan kecacatan di seluruh dunia (Soebagdjaja Salim & Ike Junita Triwardhani, 2023).

Salah satu contoh gangguan mental adalah depresi. Seiring dengan hal tersebut, WHO 2018 (dalam Windiastuti dan Kaloeti, 2022) menyatakan bahwa depresi merupakan penyakit yang umum terjadi secara global, hal tersebut memengaruhi lebih dari 300 juta individu. Dengan demikian, World Health Organization (2023) mendefinisikan depresi sebagai gangguan mental yang ditandai oleh suasana hati yang tertekan atau kehilangan minat dan kesenangan dalam aktivitas selama periode yang panjang. Selain itu, Kementerian Kesehatan mendefinisikan depresi sebagai gangguan emosi yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (kemkes.go.id).

Berdasarkan hal tersebut, seseorang yang berusaha menghindari tekanan atau stres seringkali mencari berbagai bentuk hiburan atau jalur pelarian untuk meredakan beban stres yang mereka rasakan. Hal ini menggambarkan bagaimana hiburan memiliki peran yang penting dalam mengatasi dan menurunkan stres. Hiburan dianggap sebagai sesuatu yang memiliki potensi untuk memberikan kegembiraan pada individu dan dianggap sebagai sarana untuk meredakan perasaan sedih atau stres yang dirasakan individu. Namun, setiap individu pastinya memiliki perspektif masing-masing tentang apa yang dianggap sebagai hiburan bagi mereka (Reza dan Lutfi, 2021)

Untuk mengatasi stres, banyak individu mencari hiburan sebagai pelarian. Hiburan, terutama yang mengandung unsur humor, telah terbukti efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Di era digital saat ini, YouTube menjadi salah satu platform populer yang menawarkan berbagai konten hiburan, termasuk program talkshow seperti *Tonight Show Premiere*.

Tonight Show Premiere, yang tayang di YouTube, menjadi salah satu pilihan hiburan yang diminati oleh mahasiswa karena kemudahan akses dan konten yang menghibur. Program tersebut tidak hanya menghadirkan bintang tamu terkenal, tetapi juga memadukan humor untuk membuat pembicaraan menjadi lebih ringan dan menarik. Penelitian telah menunjukkan bahwa menonton tayangan humor seperti *Tonight Show Premiere* dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut: "Seberapa besar Pengaruh Tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Fikom Unisba Angkatan 2020?". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh frekuensi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba Angkatan 2020.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh durasi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba Angkatan 2020.
3. Untuk mengetahui besarnya pengaruh atensi mahasiswa Fikom Unisba Angkatan 2020 dalam menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres.
4. Untuk mengetahui besarnya pengaruh tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba Angkatan 2020.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 yang menonton tayangan Tonight Show Premiere di kanal YouTube dengan jumlah populasi tidak diketahui.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling menggunakan rumus *unknown population* diperoleh jumlah sampel sebanyak 96 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* (X) terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap penurunan stres mahasiswa, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil pengujian dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4,873	2,988		1,631	0,106
Tayangan YouTube Tonight Show Premiere	0,859	0,081	0,73	10,581	<0,001

a. Dependent Variable: Penurunan Stres

Sumber: Output SPSS Data Primer Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana pada gambar di atas maka diperoleh model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- Y = variabel terikat
a = konstanta
b = koefisien regresi
X = variabel bebas

$$Y = 4,873 + 0,859X$$

Berdasarkan hasil di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta bernilai positif mengindikasikan bahwa variabel independen bersifat konstan

maka variabel dependen menunjukkan nilai positif.

- Nilai koefisien regresi diperoleh sebesar 0,859 bertanda positif artinya jika terjadi peningkatan pada variabel tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* maka akan menyebabkan peningkatan juga terhadap variabel penurunan stres.

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh t_{hitung} sebesar 10,581. Sedangkan nilai kritis t_{tabel} pada α 5% (0,05) dan $df = n - k = 100 - 2 = 98$ sebesar 1,984. Dengan demikian, t_{hitung} (10,581) > t_{tabel} (1,984) atau $Sig.$ (0,001) < α (0,05), artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 (Y). Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien determinasi (R) pada gambar berikut:

Tabel 2. Koefisien Determinasi Pengaruh X terhadap Y

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	0,73 ^a	0,533	0,528	3,4563

a. Predictors: (Constant), Tayangan YouTube *Tonight Show Premiere*

b. Dependent Variable: Penurunan Stres

Sumber: Output SPSS Data Primer Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan gambar di atas, maka diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,730 dan nilai koefisien determinasi diperoleh sebesar 0,534 atau 53,4%. Dengan demikian koefisien determinasinya sebesar 53,4% yang berarti Y sebesar 53,4% dipengaruhi oleh variabel X sedangkan sisanya sebesar 46,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Uji T Secara Parsial Sub Variabel X_1 , X_2 , dan X_3 Terhadap Y

Uji t dilakukan untuk menilai sejauh mana kontribusi satu variabel independen secara individual dalam menjelaskan variasi variabel dependen (Ghozali, 2013). Pada penelitian ini uji t dilakukan untuk menguji pengaruh sub variabel frekuensi (X_1), durasi (X_2), dan atensi (X_3) terhadap penurunan stres (Y).

Pengaruh Frekuensi (X_1) terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Y)

Berikut ini merupakan hasil uji pengaruh frekuensi (X_1) terhadap penurunan stres mahasiswa (Y). Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara frekuensi menonton tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.
- H_1 : Terdapat pengaruh antara frekuensi menonton tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.

Tabel 3. Pengaruh Frekuensi (X_1) terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Y)

Correlations			
		Frekuensi	Penurunan Stres
Frekuensi	Pearson Correlation	1	0,604**
	Sig. (2-tailed)		<0,001
	N	100	100
Penurunan Stres	Pearson Correlation	0,604**	1
	Sig. (2-tailed)	<0,001	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

Sumber: Output SPSS Data Primer Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 27.0, diperoleh r_{hitung} sebesar 0,604. Sedangkan nilai kritis r_{tabel} pada α 5% (0,05) dan $df = n - 2 = 100 - 2 = 98$ sebesar 0,196. Dengan demikian, r_{hitung} (0,604) > r_{tabel} (0,196) atau $Sig.$ (0,001) < α (0,05), artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi menonton tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* (X_1) terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 (Y).

Pengaruh Frekuensi (X_2) terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Y)

Berikut ini merupakan hasil uji pengaruh durasi (X_2) terhadap penurunan stres mahasiswa (Y). Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara durasi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.
- H_1 : Terdapat pengaruh antara durasi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.

Tabel 4. Pengaruh Durasi (X_2) terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Y)

Correlations			
		Durasi	Penurunan Stres
Durasi	Pearson Correlation	1	0,514**
	Sig. (2-tailed)		<0,001
	N	100	100
Penurunan Stres	Pearson Correlation	0,514**	1
	Sig. (2-tailed)	<0,001	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

Sumber: Output SPSS Data Primer Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 27.0, diperoleh r_{hitung} sebesar 0,514. Sedangkan nilai kritis r_{tabel} pada α 5% (0,05) dan $df = n - 2 = 100 - 2 = 98$ sebesar 0,196. Dengan demikian, r_{hitung} (0,514) > r_{tabel} (0,196) atau $Sig.$ (0,001) < α (0,05), artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere (X_2) terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 (Y).

Pengaruh Frekuensi (X_3) terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Y)

Berikut ini merupakan hasil uji pengaruh durasi (X_3) terhadap penurunan stres mahasiswa (Y). Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara durasi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.
- H_1 : Terdapat pengaruh antara durasi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.

Tabel 5. Pengaruh Atensi (X_3) terhadap Penurunan Stres Mahasiswa (Y)

Correlations			
		Atensi	Penurunan Stres
Atensi	Pearson Correlation	1	0,609**

	Sig. (2-tailed)		<0,001
	N	100	100
Penurunan Stres	Pearson Correlation	0,609**	1
	Sig. (2-tailed)	<0,001	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

Sumber: Output SPSS Data Primer Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 27.0, diperoleh r_{hitung} sebesar 0,609. Sedangkan nilai kritis r_{tabel} pada α 5% (0,05) dan $df = n - 2 = 100 - 2 = 98$ sebesar 0,196. Dengan demikian, r_{hitung} (0,609) > r_{tabel} (0,196) atau Sig. (0,001) < α (0,05), artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara atensi menonton tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* (X_3) terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 (Y).

Analisis dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* (X) dan penurunan stres (Y). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

Data dalam penelitian ini didapatkan dari penyebaran kuesioner menggunakan *google form* kepada 100 responden yaitu mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 yang menonton tayangan *Tonight Show Premiere* di YouTube. Responden didapatkan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Responden yang terpilih, dihubungi secara personal menggunakan fitur *chat WhatsApp*.

Penelitian ini merupakan kajian penggunaan sebuah media yang didasari oleh teori *uses and gratification* yang dikemukakan oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch pada tahun 1974 dengan asumsi teori yang menyatakan bahwa perbedaan individu menyebabkan audiens mencari, menggunakan, dan merespons isi suatu media secara berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis yang berbeda di antara individu audiens.

Selain itu, teori ini juga menyatakan bahwa kebutuhan psikologis dan sosial individu memunculkan harapan tertentu dari media. Hal ini menyebabkan variasi dalam pola terpaan media atau keterlibatan dalam kegiatan lain, yang pada gilirannya memenuhi kebutuhan tersebut dan menimbulkan konsekuensi yang berbeda.

Berdasarkan hal tersebut, audiens secara aktif berorientasi pada tujuan ketika menggunakan media. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang menonton tayangan *Tonight Show Premiere* di YouTube dapat dikatakan memiliki tujuan tertentu, seperti mencari hiburan atau pengalihan untuk penurunan stres yang dirasakan oleh individu.

Teori *uses and gratification* juga menekankan bahwa media bersaing dengan sumber kepuasan lain dalam kehidupan audiens. Hal ini menunjukkan bahwa pilihan untuk menonton tayangan *Tonight Show Premiere* di YouTube dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Asumsi teori yang diaplikasikan dalam penelitian ini berupa bagaimana sebuah media dapat menjadi pilihan khalayak untuk digunakan sebagai salah satu cara untuk penurunan stres oleh mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020 melalui tayangan *Tonight Show Premiere* di YouTube.

Penurunan stres sendiri merupakan suatu hal yang perlu dipenuhi untuk mengurangi beban psikologis dalam diri manusia ketika individu tersebut merasa tekanan yang berlebihan dalam kehidupan. Setiap individu pasti membutuhkan suatu hal untuk menurunkan beban stres yang mereka rasakan seperti halnya hiburan.

Di era kemajuan teknologi ini, khalayak dapat dengan mudah menemukan hiburan yang mereka sukai walaupun hiburan setiap orang tentunya berbeda namun dalam konteks penelitian

ini hiburan yang dimaksud ialah dengan menonton tayangan yang memiliki unsur humor dan komedi seperti tayangan Tonight Show Premiere.

Berdasarkan analisis data dan temuan lapangan, dapat disimpulkan bahwa teori *uses and gratification* yang diperkenalkan oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch pada tahun 1974 telah teruji dan memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres individu melalui menonton tayangan Tonight Show Premiere di YouTube sebesar 53,3%. Pengujian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana, sementara 46,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dalam konteks penelitian ini, terdapat ayat Al-Quran yang relevan dengan temuan bahwa media seperti tayangan Tonight Show Premiere di YouTube dapat berperan dalam mengurangi stres bagi mahasiswa. Salah satu ayat yang relevan adalah Surah Ar-Ra'd ayat 28, yang artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S. Ar-Ra'd: 28)

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati bisa dicapai melalui pengingatannya kepada Allah. Dalam konteks penelitian ini, meskipun tidak secara langsung menyebutkan media sebagai sumber ketenangan, penggunaan media seperti tayangan Tonight Show Premiere bisa dianggap sebagai sarana yang membawa hiburan dan kesenangan, yang pada gilirannya dapat membantu dalam mengurangi stres. Sementara ayat tersebut menyoroti sumber ketenangan yang lebih spiritual, prinsipnya bisa diterapkan dalam pemahaman bahwa mengonsumsi hiburan yang baik dan positif juga dapat memberikan ketenangan hati.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara atensi mahasiswa dalam menonton tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tayangan YouTube Tonight Show Premiere terhadap penurunan stres mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020.

Acknowledge

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini. Pertama-tama, saya ucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Saya juga berterima kasih kepada dosen pembimbing saya yaitu Bapak Dr. Zulfebriges, Drs., M.Si yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang berharga sepanjang penelitian ini.

Selain itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden, mahasiswa Fikom Unisba angkatan 2020, yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi dan kerjasamanya sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini.

Saya juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan moral dan motivasi yang tiada henti selama proses penelitian ini berlangsung.

Akhir kata, saya menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya terima dengan hati terbuka untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Daftar Pustaka

- [1] Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*.
<https://www.researchgate.net/publication/348819060>

- [2] Kementerian Kesehatan Indonesia. (n.d.). *Depresi*. Retrieved December 8, 2023, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/depresi>
- [3] Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- [4] Reza, F., & Lutfi, A. (2021). ANALISIS LAJU PERTUMBUHAN PAJAK HIBURAN DAN KONTRIBUSINYA TERHADAP PENDAPATAN ASLI DAERAH PROVINSI DKI JAKARTA.
- [5] M P Widiastuti & D V S Kaloeti (2022). STUDI PENDAHULUAN PENGARUH SELF-COMPASSION WRITING PADA MAHASISWA DENGAN DEPRESI RINGAN. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36468>
- [6] World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people*. <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>
- [7] World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [8] World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>