

Efek Konsumsi Konten Hiburan Digital terhadap Manajemen Stres di Komunitas Discord @motionime

Aurellia Salsabila¹, Fito Herlambang², Mas Siti Syakira³, Steven Immanuel⁴, Fitri Susiswani⁵

^{1,2,3,4,5}Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang, Indonesia

Email: ¹Liasalsabilaaurel@gmail.com, ²Fitoherlambang04@gmail.com, ³Syakirataftayazi21@gmail.com, ⁴Steven.immanuel23@gmail.com, ⁵fit.fikomunt@gmail.com

Abstract

This study aims to investigate the effects of digital entertainment content consumption @Windah Basudara on stress management in the Motionime Discord community. This research is motivated by the need to understand how digital entertainment content consumption can contribute to stress management, especially in the context of an active digital community. A quantitative approach using a survey methodology is the research methodology employed. Primary data was collected through questionnaires distributed to 300 respondents who are members of the Motionime Discord community, who are also viewers of @Windah Basudara content. The data were analyzed using SPSS software to assess validity and reliability. The results showed that consumption of @Windah Basudara digital entertainment content has a significant positive influence on stress management. The correlation between content consumption and stress management was found to be quite strong, with a simple correlation coefficient (r) of 0.827. This suggests that participation in digital entertainment content can help reduce stress and improve mental well-being. Thus, this study recommends that stress management strategies should be paired with the use of relevant and effective digital entertainment content to improve the quality of life of digital communities.

Keywords: Content, Digital, Entertainment, Manajemen, Stress, Windah Basudara

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efek konsumsi konten hiburan digital @Windah Basudara terhadap manajemen stres di komunitas Discord Motionime. Penelitian ini berfokus pada kebutuhan untuk memahami bagaimana konsumsi konten hiburan digital dapat berkontribusi pada manajemen stres, terutama dalam konteks komunitas digital yang dinamis. Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan metode kuantitatif. Pengumpulan data primer melalui kuesioner yang selanjutnya disebarkan kepada 300 responden yang merupakan anggota komunitas Discord Motionime, yang juga merupakan penonton konten @Windah Basudara. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menilai validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi konten hiburan digital @Windah Basudara memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap manajemen stres. Korelasi antara konsumsi konten dan manajemen stres ditemukan cukup kuat, dengan koefisien korelasi sederhana (r) sebesar 0,827. Ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam konten hiburan digital dapat membantu mengurangi stres juga meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan demikian,

penelitian ini merekomendasikan bahwa strategi manajemen stres dipadukan dengan penggunaan konten hiburan digital yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup komunitas digital.

Kata kunci: Digital, Konten, Hiburan, Manajemen, Stres, Windah Basudara

PENDAHULUAN

Zaman milenium, kadang-kadang disebut sebagai era digital, adalah masa ketika teknologi digital banyak dimanfaatkan. Teknologi telah digunakan oleh setiap industri, yang telah membuat hidup lebih mudah (Siregar et al. 2024). Penggunaan sosial media akan meningkat setiap tahun dengan berbagai motif tujuan. Dengan perkembangan ini, ada ruang bagi kreator konten untuk menghasilkan uang dan hidup (Badri 2022). Industri konten digital merupakan salah satu cara munculnya teknologi digital telah memperluas industri konten analog. Dari sudut pandang konseptual, sektor ini terdiri dari barang dan jasa yang berisi data, teks, gambar, suara, dan grafik. Sektor-sektor ini meliputi, misalnya, penerbit digital, video game, animasi, konten seluler, layanan internet, pendidikan digital, dan industri kreatif (Sugiono 2020). Platform YouTube memfasilitasi penggunaannya untuk mencari kepuasan dari bermacam video dengan genre yang berbeda yang tersedia di situs itu. Pengguna dapat memilih untuk menonton video edukatif, informatif, ataupun hiburan relevan dengan kepuasan yang dicari oleh pengguna (Rimosan et al. 2024). Program terbaru dengan fungsionalitas yang sebanding disebut Discord, yang menawarkan antarmuka yang ramah pengguna dan mudah digunakan bersama dengan sejumlah fitur khusus yang memenuhi kebutuhan komunikasi komunitas game online (Putra 2022).

Terdapat fenomena menarik yang sejak beberapa tahun lalu terjadi di industri konten digital, salah satu yang paling besar adalah kehadiran dan konten dari Windah Basudara. Windah sangat menarik perhatian penonton dari berbagai usia dan pertumbuhan komunitas yang menyukainya pun semakin besar dan luas.

Channel YouTube Windah Basudara memiliki banyak penonton dari berbagai usia. Windah Basudara, nama asli Brando Franco Windah, terkenal karena gaya penyampaian yang dinamis, menggemaskan, dan menghibur. Sejak mulai beroperasi pada 2019, Windah sering mengunggah konten yang dapat disesuaikan dengan selera penonton dan berfokus pada berbagai tema. Game populer, game klasik, simulasi, dan game online kompetitif adalah semua jenis game yang tersedia. Gaya penyampaian yang lucu dan penuh energi serta kontennya yang beragam yang menggabungkan hiburan dan informasi membuat channel ini memiliki banyak penonton (Mahendra et al. 2024). YouTube adalah situs web yang menawarkan berbagai video untuk ditonton atau digunakan oleh pemirsanya. YouTube digunakan oleh banyak pengguna internet untuk menikmati berbagai materi atau bahkan untuk mengembangkan ide orisinal. (Manullang et al. 2023). Windah sering membuat konten permainan atau game dengan prank yang menghibur pengguna YouTube (Mu'andhom 2024).

Windah Basudara memiliki komunitas discord setelah YouTube, yang berkembang dengan sangat cepat dengan banyaknya pengikut komunitas Discord Windah Basudara. Aplikasi Discord gratis memungkinkan pengguna berbicara dengan orang lain melalui teks, suara, atau video dalam waktu nyata secara online. Discord adalah alat populer di komunitas untuk berkumpul dan berinteraksi. Setelah awalnya ditujukan untuk gamer, Discord berubah menjadi platform komunitas setelah awalnya hanya ditujukan untuk video games (Sihombing and Panjaitan 2022). Pengguna memiliki banyak opsi interaksi di server Discord. Selain kontribusi tekstual, mereka juga dapat mengirimkan tautan ke situs web, film, dan gambar lain. Selain itu, mereka juga dapat membagikan kiriman dari akun Discord mereka sendiri atau akun Discord pengguna lain. Selain itu, Discord menambahkan kemampuan untuk membagikan data dan jajak pendapat ke fasilitas grup

(Adnan and Iskandar 2021). Karena anggota komunitas sangat dekat satu sama lain, Discord berfungsi sebagai media komunikasi dan keterlibatan. Akibatnya, komunitas ini bergantung pada media ini untuk menjaga agar informasi tetap mengalir dan percakapan tetap berjalan (Saepul, Kusumadinata, and Setiawan 2024).

Sangat menarik untuk dicatat bahwa anak muda berusia antara 18 dan 25 tahun merupakan mayoritas pengguna internet di Indonesia. Karena mereka sering lahir sekitar tahun 1980, ketika masyarakat umum mulai menggunakan internet, kelompok ini dikenal sebagai "generasi digital native." Konsisten dengan temuan APJII, jajak pendapat tahun 2012 yang dilakukan oleh MarkPlus Inc. mengungkapkan pola yang sama: kaum muda yang tumbuh dengan teknologi dan terbuka terhadap pengalaman baru merupakan mayoritas pengguna internet di Indonesia (Monggilo 2016).

Stres adalah keadaan di mana ada ketidakseimbangan antara sumber daya pribadi dan kebutuhan yang dimiliki. Individu melihat ketidakseimbangan ini sebagai bahaya bagi kehidupan mereka. Ketika seseorang mengalami tekanan yang tidak dapat mereka atasi, saat mereka mengalami stres (Ureka Hakim, Tantiani, and Shanti 2017). Salah satu penyebab utama masalah sosial dan fisik adalah stres. Masalah kesehatan mental termasuk kemurungan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri dapat diakibatkan oleh stres yang berlebihan. Karena stres memiliki efek yang merugikan, sangat penting untuk memiliki strategi manajemen stres untuk mengurangi dan mencegah stres yang dapat mengakibatkan masalah ini (Zikry et al. 2020). Studi menunjukkan bahwa stres tidak selalu berdampak buruk pada individu sebaliknya, itu diperlukan untuk proses adaptasi yang lebih baik di lingkungan. Jadi, ketika seseorang menghadapi situasi yang menyebabkan stres dan berdampak negatif pada dirinya, perlu ada strategi untuk menanggulangi dan mengatasi stres tersebut (Sentani, Djunaidi, and Purwono 2021). Harapan untuk pengelolaan stres meningkat dengan teknologi digital. Mereka dianggap sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental untuk mengatasi stres sehari-hari (Febri 2024). penting untuk memahami bagaimana konsumsi konten hiburan digital dapat berkontribusi pada manajemen stres (Desputri 2024).

Penelitian ini menjadi penting karena bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana media digital berperan dalam manajemen stres, terutama di kalangan generasi muda yang aktif menggunakan platform seperti YouTube dan Discord. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dan praktik di bidang komunikasi, dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika interaksi sosial dan pengaruh konten digital terhadap kesehatan mental. Para peneliti, legislator, dan praktisi akan menemukan temuan yang berguna dalam mengembangkan pendekatan yang lebih kuat untuk manajemen stres di era digital yang semakin terhubung.

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teori untuk memperdalam pengaruh konsumsi konten hiburan digital terhadap manajemen stres. Salah satunya adalah Teori *Uses and Gratifications*, dimana berfokus pada bagaimana individu mencari konten atau hiburan untuk memenuhi kebutuhan juga keinginan tiap individu. Dalam konteks penulisan kami teori ini relevan untuk mendalami bagaimana penonton Windah Basudara mencari kepuasan emosional dan hiburan sebagai cara untuk mengatasi stress dalam kehidupan sehari hari.

Selanjutnya Teori *Mood Management* juga digunakan untuk mengamati bahwa individu memiliki kecenderungan untuk memilih media yang dapat memengaruhi mereka. Konsumsi konten hiburan digital dapat memenuhi rasa Bahagia dan membantu manajemen stress.

Penting untuk melihat penelitian terdahulu untuk memahami konteks dan kontribusi dari penelitian ini. Berikutnya penelitian menurut (Mahendra et al. 2024), Menurut hasil analisis yang dilakukan oleh para peneliti tentang bagaimana exposure, efektifitas, dan kualitas konten memengaruhi kebutuhan hiburan viewers pada YouTube Windah Basudara, dapat disimpulkan bahwa semuanya berpengaruh secara signifikan. Content exposure, content effectiveness, and content quality semuanya telah terbukti berperan secara independen dan bersamaan dalam memenuhi kebutuhan hiburan viewers.

Sedangkan dari penelitian (Kurniawati and Setyaningsih 2020) menjelaskan tentang manajemen stres. Stres adalah reaksi tubuh terhadap emosi yang kuat yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan, tiga langkah dalam manajemen stres adalah sebagai berikut:

1. Memahami dan mengidentifikasi stres dan potensi penyebabnya dalam kehidupan sehari-hari adalah langkah pertama.
2. Mempelajari dan mempraktikkan kemampuan manajemen stres yang telah diperoleh sebelumnya adalah langkah kedua.
3. Menggunakan strategi pengurangan stres untuk menghadapi tantangan hidup dan mengevaluasi keampuhannya merupakan tahap ketiga.

Sedangkan (Weni Kurniawati 2022), menjelaskan bahwa Internal dan eksternal faktor menyebabkan stres; itu berlaku untuk semua usia, dari bayi hingga orang dewasa. Stress dapat dikurangi dengan melakukan stress management, yang juga dikenal sebagai coping, dengan memanfaatkan sumber daya dan dukungan keluarga yang dikenal untuk mengimbangi dampak stres dan mengurangi risiko depresi.

Pada tanggal 7 Januari 2019, Brando Franco Windah, yang juga dikenal sebagai Windah Basudara, meluncurkan saluran YouTube-nya dengan gaya yang aktif dan umum dilakukan satu arah. Saluran YouTube Windah Basudara memiliki nama panggilan “Windah”. Materi awal Brando diproduksi dengan gaya video blog harian, di mana ia akan memposting video dirinya sendiri yang menanggapi alat dan harganya. Kemudian, lalu di 15 Maret 2019, Windah dan rekannya memulai langkahnya dalam siaran langsung untuk pertama kalinya. Diawal karirnya tidak ada seorang pun yang menonton siaran langsungnya. Brando terus memproduksi video secara teratur untuk akun YouTube-nya sampai dia melihat peningkatan jumlah (Kristiyono and Dwi Hermawan 2023).

Meskipun ada banyak penelitian terkait pengaruh konten digital dan manajemen stres, masih terdapat celah dalam literatur yang mengkaji hubungan spesifik antara konsumsi konten hiburan digital dan manajemen stres dalam komunitas Discord, terutama dalam konteks konten YouTube seperti yang disajikan oleh Windah Basudara. Penelitian ini dilakukan agar dapat mengisi kekurangan tersebut dengan menyelidiki secara mendalam bagaimana konten hiburan digital dapat berfungsi sebagai strategi manajemen stres di kalangan anggota komunitas digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur dampak berbagai faktor secara statistik. Khususnya dalam menganalisis efek konsumsi konten hiburan digital @windahbasudara terhadap manajemen stres. Sebanyak 300 responden diberikan kuesioner untuk diisi guna mengumpulkan data primer, dan perangkat lunak SPSS digunakan untuk analisis guna memverifikasi validitas dan reliabilitas data. Untuk menjamin bahwa temuan-temuannya mewakili populasi yang lebih luas, penelitian ini juga menggunakan metode Slovin untuk mendapatkan ukuran sampel yang tepat.

Penelitian ini menggunakan populasi yang terdiri dari anggota komunitas Discord Motionime yang secara aktif terlibat dalam diskusi atau interaksi terkait konten digital @WindahBasudara dalam 6 bulan terakhir. Total populasi sebanyak 1.200 anggota. dilakukan dengan metode Slovin, yang menghasilkan sampel sebanyak 300 responden dengan tingkat kesalahan 5%. Kriteria inklusi meliputi: (1) anggota komunitas yang aktif selama 6 bulan terakhir, (2) menonton konten @WindahBasudara setidaknya 3 kali dalam sebulan terakhir, dan (3) bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Kriteria eksklusi mencakup anggota yang tidak memberikan persetujuan atau hanya mengisi kuesioner secara parsial.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tahapan berikut:

1. Peneliti menyusun kuesioner online menggunakan Google Form.
2. Tautan kuesioner disebarakan melalui saluran utama komunitas Discord Motionime.
3. Peneliti memonitor pengisian kuesioner untuk memastikan kelengkapan dan validitas data.
4. Data yang terkumpul dianalisis dengan perangkat lunak SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas.

Dalam analisis data, pendekatan analisis deskriptif digunakan untuk memahami distribusi demografi responden, sementara uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana diterapkan untuk mengevaluasi hubungan antara konsumsi konten dan manajemen stres. Penggunaan data sekunder dapat melengkapi analisis ini dengan memberikan konteks tambahan atau membandingkan hasil dengan penelitian sebelumnya, sedangkan data primer memberikan informasi langsung dari responden yang relevan dengan isu yang diteliti. Dengan demikian, kombinasi kedua jenis data ini dapat memberikan penjelasan juga keterkaitan yang lebih komprehensif atas fenomena yang dilakukan.

Ukuran sampel untuk penelitian ini ditentukan oleh para peneliti dengan menggunakan rumus Slovin. Populasi dari 1.200 terdapat dari pengikut komunitas di aplikasi discord dengan nama komunitas motionime yang merupakan penonton konten Windah Basudara. Dari jumlah Populasi tersebut didapatkan Sample sebesar 300 berdasarkan Rumus Slovin. Ukuran sampel untuk investigasi ini adalah 300, seperti yang dapat dilihat dari perhitungan rumus Slovin.

Kuesioner online dengan dua bagian menjadi instrumen penelitian. Informasi demografis responden, termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan frekuensi melihat materi @windahbasudara, dikumpulkan di bagian pertama. Pertanyaan mengenai manajemen stres dan pendapat mengenai materi hiburan yang ditawarkan oleh @windahbasudara dimasukkan ke dalam bagian kedua. Skala Likert mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), dipilih untuk melakukan penelitian ini untuk mengukur reaksi partisipan terhadap manajemen stres.

Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah konsumsi konten hiburan digital @windahbasudara, yang meliputi frekuensi menonton, intensitas keterlibatan, dan persepsi terhadap konten tersebut. Sementara itu, variabel dependen (Y) adalah manajemen stres.

Dalam penelitian ini, setiap variabel didefinisikan secara operasional untuk memastikan pengukuran yang terstruktur dan jelas: Variabel X (Konsumsi Konten Digital @WindahBasudara): Definisi: Tingkat frekuensi dan intensitas menonton konten YouTube dari @WindahBasudara. Indikator: Frekuensi menonton (jumlah per minggu), Durasi menonton (jam per sesi), Evaluasi kualitas konten (skala Likert). Variabel Y (Manajemen Stres): Definisi: Kemampuan individu untuk mengelola stres melalui konsumsi konten digital. Indikator: Tingkat relaksasi setelah menonton, Pengalihan perhatian dari stres, Penurunan beban pikiran.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik. Analisis deskriptif dilakukan untuk memahami distribusi demografi responden, Hubungan antara manajemen stres dan konsumsi konten @windahbasudara dipastikan dengan menggunakan uji korelasi Pearson. Selain itu, dampak utama dari konsumsi konten terhadap manajemen stres diperiksa dengan menggunakan regresi linier sederhana.

Penelitian ini mengajukan hipotesis nol (H_0), yaitu bahwa konsumsi konten @windahbasudara tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap manajemen stres. Hipotesis alternatif (H_1) menyatakan bahwa konsumsi konten @windahbasudara memiliki pengaruh signifikan terhadap manajemen stres.

Tinjauan penelitian di atas menjelaskan lima dimensi variabel (X) konsumsi konten hiburan digital dan dua dimensi variable (Y) manajemen stress. Berikut adalah table operasional variable (X) dan (Y):

Variable X: Konsumsi Konten Hiburan Digital @windahbasudara: (Mahendra et al. 2024) telah ditunjukkan bahwa, baik secara mandiri maupun dalam kombinasi, pemaparan materi, kemanjuran, dan kualitas, semuanya berkontribusi dalam memenuhi tuntutan hiburan pemirsa.

Variable Y: Manajemen stress (Zikry et al. 2020), karena stres diakui memiliki efek yang merugikan, untuk mengurangi dan mencegah stres yang dapat menimbulkan konsekuensi ini, manajemen stres sangat penting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian validitas yang dilakukan dan diisi oleh 300 responden yang merupakan anggota atau bukan anggota Discord Motionime. Hal ini dianggap valid, berdasarkan temuan dari hasil perhitungan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Pernyataan	r-hitung	r-tabel	Keterangan	Reliabilitas		Reliabilitas	
Konsumsi konten hiburan digital windah basudara (X)				Variabel x		Variabel y	
1	0.677	0.113	Valid	Croanbachs Alpha	N of Items	Croanbachs Alpha	N of Items
2	0.524	0.113	Valid				
3	0.702	0.113	Valid	.876	14	.866	4
4	0.729	0.113	Valid	Reliabel		Reliabel	
5	0.701	0.113	Valid				
6	0.351	0.113	Valid				
7	0.664	0.113	Valid				
8	0.788	0.113	Valid				
9	0.781	0.113	Valid				
10	0.302	0.113	Valid				
11	0.765	0.113	Valid				
12	0.726	0.113	Valid				
13	0.636	0.113	Valid				
14	0.640	0.113	Valid				
Manajemen stres (Y)							
1	0.833	0.113	Valid				
2	0.830	0.113	Valid				
3	0.852	0.113	Valid				
4	0.875	0.113	Valid				

Hasil analisis validitas menunjukkan bahwa untuk variabel konsumsi konten hiburan digital Windah Basudara (x) dan variabel manajemen stres (y), nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel 0,098. Untuk menilai validitas suatu pernyataan, digunakan dua sisi pada tingkat signifikansi 5% dengan tingkat kepercayaan 95%. Derajat kebebasan (df) dihitung dengan $n-2$, yaitu $300-2 = 298$. Berdasarkan hal ini, nilai r-tabel dengan df 298 pada taraf signifikan 5% adalah 0,113. Dengan demikian, dari pengujian yang dilakukan, dinyatakan valid dan penelitian dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Melihat nilai dari cronbach alpha lebih besar dari nilai r-tabel yaitu 0,113 dari 14 pertanyaan kuesioner, maka dari uji reliabilitas cronbach alpha terbukti bahwa nilai 14 item pernyataan kuesioner tersebut reliabel.

Melihat nilai dari cronbach alpha lebih besar dari nilai r-tabel yaitu 0,113 dari keempat pertanyaan kuesioner, maka dari uji reliabilitas cronbach alpha terbukti bahwa nilai keempat item pernyataan kuesioner tersebut reliabel.

Koefisien Korelasi Sederhana

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien korelasi sederhana

Correlations

		Konsumsi	Manajemen
Kinerja	Pearson Correlation	1	.827**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	300	300
Kepuasan	Pearson Correlation	.827**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	300	300

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Terlihat dari nilai koefisien korelasi dasar (r) pada tabel 3 bahwa terdapat hubungan sebesar 0,827 diantara variabel X dan Y. Berdasarkan tabel sebelumnya, nilai r-hitung 0,827 lebih tinggi dari r-tabel 0,113, menunjukkan hasil yang asli dengan makna koefisien interpretasi asosiasi positif yang sangat kuat.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1.086	.364		-2.986	.003
	Konsumsi konten (X)	.306	.012	.827	25.416	.000

Dependent Variable: Manajemen stress

Terlihat pada table dari hasil uji regresi linear, maka dijelaskan antara lain, B(koefisien): (constant) yaitu -1086 artinya ketika konsumsi konten (X) adalah 0 nilai manajemen stress (Y) diperkirakan akan sebesar -1.086. Hal ini menyiratkan, bagaimanapun juga, bahwa manajemen stres dipengaruhi oleh lebih dari sekadar asupan informasi digital.

X (konsumsi konten) yaitu .306, untuk setiap peningkatan satu unit dalam konsumsi konten, tingkat manajemen stress meningkat sebesar 0.306 unit, menunjukkan hubungan positif antara konsumsi konten dengan manajemen stress.

Tabel 5. Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.0827 ^a	.684	.683	1.75434

a. Predictors: (Constant), Konsumsi konten

Secara keseluruhan, tabel Model Summary menunjukkan bahwa meskipun konsumsi konten digital dapat menjelaskan sebagian besar variabilitas dalam manajemen stres (68.4% dari variasi), hubungan yang terukur sangat lemah ($R = 0.0827$). Ini mengindikasikan bahwa mungkin ada faktor lain di luar konsumsi konten digital yang juga berkontribusi terhadap manajemen stres.

Hipotesis

Dalam konteks analisis regresi sederhana yang ingin menguji hubungan antara konsumsi konten digital (X) dan manajemen stres (Y), hipotesis yang dapat ditetapkan adalah sebagai berikut:

H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi konten digital (X) dan manajemen stres (Y).

H1: Ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi konten digital (X) dan manajemen stres (Y)

Dalam analisis SPSS yang sudah dilakukan, nilai p (signifikansi) untuk koefisien konsumsi konten digital adalah 0.000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi umum, yaitu 0.05. Ini berarti bahwa hipotesis alternatif (H1), yang menyatakan bahwa ada bukti yang memadai bahwa asupan konten digital mempengaruhi manajemen stres, diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Tabel 7. Hasil Uji T

Coefficients^a

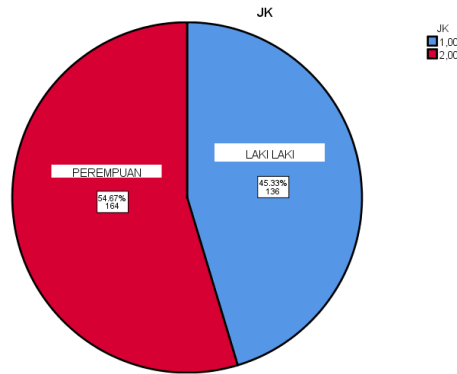
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-1.086	.364		-2.986	.003
Konsumsi konten (X)	.306	.012	.827	25.416	.000

a. Dependent Variable: Manajemen stres

Identitas Responden

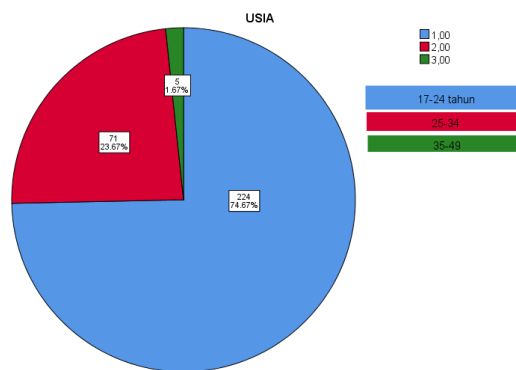
Kuesioner dikirimkan melalui kanal Motionime Discord untuk melakukan penelitian ini. Menurut rumus Slovin, 300 anggota atau member dari kanal Motionime Discord menyediakan data responden untuk penelitian ini. Analisis SPSS untuk Windows versi 22 digunakan dalam penelitian ini.

Data Demografi



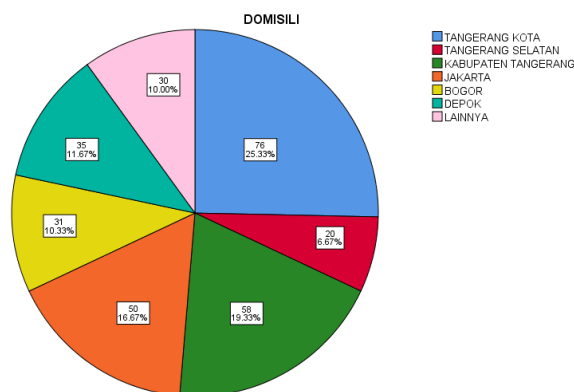
Gambar 1. Jenis Kelamin

Di Discord Motionime, jumlah anggota perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki, dengan 164 responden perempuan (54,67%) dan 136 responden laki-laki (45,33%)



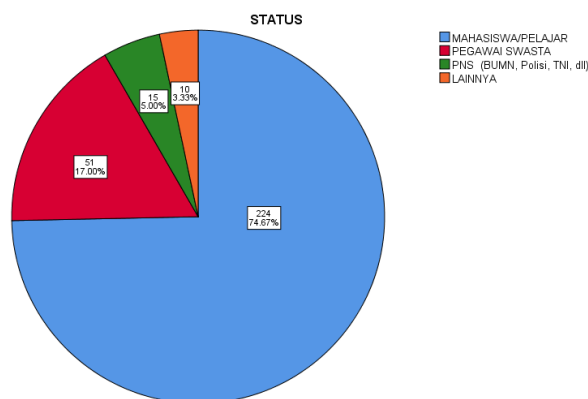
Gambar 2. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas, yaitu 224 responden (74,67%), berusia 17-24 tahun. Responden berusia 25-34 tahun sebanyak 71 orang (23,67%), dan hanya 5 responden (1,67%) berusia 35-49 tahun. Dengan demikian, kategori usia terbanyak dalam komunitas motionime adalah 17-24 tahun.



Gambar 3. Domisili

Menurut karakteristik berdasarkan domisili, mayoritas responden-76, atau 25,3%-tinggal di kota Tangerang, diikuti oleh wilayah Jabodetabek lainnya, dan 20, atau 6,67%, tinggal di luar Jabodetabek. Kita dapat berasumsi bahwa sebagian besar responden tinggal di JABODETABEK, seperti halnya anggota kanal *discord* Motionime.



Gambar 4. Status/Pekerjaan

Karakteristik berdasarkan status atau pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas anggota discord motionime adalah Mahasiswa/pelajar dengan jumlah yang menunjukkan 224 responden (74,67%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi konten digital @WindahBasudara memiliki pengaruh signifikan terhadap manajemen stres, dengan koefisien korelasi $r = 0,827$. Temuan ini sejalan dengan penggunaan teori Uses and Gratifications, al ini menjelaskan bagaimana orang memanfaatkan media untuk memenuhi tuntutan emosional, seperti menurunkan tingkat stres. Penelitian sebelumnya oleh Mahendra et al. (2024) juga mengungkapkan bahwa kualitas dan efektivitas konten digital dapat memberikan hiburan yang memenuhi kebutuhan psikologis penonton.

Selain itu, teori Mood Management relevan dalam menjelaskan temuan ini, di mana individu memilih konten yang sesuai untuk mengatur suasana hati mereka. Konsumsi konten yang menghibur, seperti yang disajikan @WindahBasudara, membantu responden mengalihkan perhatian dari tekanan dan memberikan efek relaksasi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen stres anggota komunitas Discord “Motionime” dipengaruhi secara signifikan oleh konsumsi konten hiburan digital dari saluran YouTube “Windah Basudara”. Dengan nilai r -hitung yang lebih tinggi dari r -tabel pada tingkat signifikansi 5%, juga temuan dalam uji validitas menunjukkan keabsahan setiap pernyataan dalam kuesioner. (Mahendra and Dananjaya 2024). Dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,866 untuk manajemen stres dan 0,876 untuk variabel konsumsi konten, alat penelitian ini juga menunjukkan ketergantungannya.

Hubungan antara konsumsi konten dan manajemen stres dapat dikatakan cukup kuat, dengan koefisien korelasi yang bernilai sebesar 0.827. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa konsumsi konten memberikan kontribusi sebesar 68.4% terhadap variasi dalam manajemen stres (Zikry et al. 2020). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi konten Windah Basudara menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung pengelolaan stres.

Kualitas konten yang kreatif, unik, dan menghibur memainkan peran penting dalam menciptakan pengalaman positif bagi penonton. Responden melaporkan bahwa konten seperti komedi, live streaming, dan hiburan lainnya memberikan efek relaksasi, membantu mengurangi beban pikiran, dan mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan stres (Kristiyono and Dwi Hermawan 2023). Jenis konten beragam, seperti video reaksi, vlog, dan game horor, turut meningkatkan daya tarik kanal ini. Interaksi sosial dalam komunitas Discord juga memperkuat dukungan emosional yang dirasakan oleh anggotanya. Hal ini memberikan ruang bagi anggota untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan konten, dan saling mendukung, sehingga meningkatkan manfaat emosional dari konsumsi konten tersebut (Weni Kurniawati 2022).

Penelitian ini menggarisbawahi bahwa hiburan digital berkualitas seperti yang disajikan oleh Windah Basudara mampu memberikan manfaat psikologis dan emosional yang nyata. Kreativitas dan kemampuan menghadirkan konten yang relevan menjadi kunci utama dalam menciptakan dampak positif bagi audiensnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi hasil. Hasilnya mungkin tidak dapat mewakili masyarakat umum karena sampelnya hanya terdiri dari orang-orang yang menjadi bagian dari grup Discord Motionime. Selain itu, karena penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini tidak secara menyeluruh memeriksa pengalaman subjektif responden. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kualitatif atau pada komunitas digital lainnya untuk memperluas pemahaman tentang hubungan antara konsumsi konten digital dan manajemen stres.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi konten hiburan digital dari @Windah Basudara berpengaruh positif signifikan terhadap manajemen stres di kalangan anggota komunitas Discord Motionime. Dengan koefisien korelasi 0,827, hasil ini menegaskan bahwa interaksi dengan konten tersebut dapat membantu mengurangi tingkat stres. Penggunaan konten hiburan digital sebagai alat manajemen stres terbukti efektif, merekomendasikan integrasi strategi ini dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental. Temuan ini mendukung pentingnya peran media digital dalam kehidupan sehari-hari sebagai sumber hiburan yang bermanfaat.

Menurut responden penelitian, apa pun yang bersifat imajinatif, khas, dan menghibur—seperti humor, siaran langsung, atau video tanggapan—memiliki dampak yang menenangkan dan meredakan kecemasan mereka. Materi-materi semacam ini berfungsi sebagai pengalihan yang menghilangkan stres selain menghibur.

Namun, salah satu elemen kunci yang mendorong manajemen stres dalam komunitas Discord adalah keterlibatan sosial. Para anggota dapat memperdebatkan topik, bertukar pengalaman, dan menawarkan dukungan emosional satu sama lain melalui komunitas ini. Hal ini meningkatkan manfaat dari mengonsumsi materi hiburan digital dan menumbuhkan suasana yang mempromosikan kesehatan mental.

Saran

Berdasarkan temuan dan analisis penelitian, terdapat beberapa saran yang bisa kami ajukan antara lain:

1. Bagi Kreator Konten: Disarankan untuk terus menciptakan konten yang tidak hanya menghibur tetapi juga mendukung kesehatan mental audiens, seperti konten bertema motivasi, humor, dan sesi interaktif.
2. Bagi Komunitas Online: Komunitas seperti Discord dapat mengembangkan program atau aktivitas yang berfokus pada dukungan emosional, seperti diskusi kelompok, sesi berbagi pengalaman, atau kegiatan relaksasi virtual.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif individu terkait konsumsi konten digital. Selain itu, penelitian serupa dapat diterapkan pada komunitas digital lainnya untuk memperluas generalisasi temuan.
4. Bagi Pihak Lain yang Relevan: Pembuat kebijakan dan institusi yang berfokus pada kesehatan mental dapat mempertimbangkan integrasi konten hiburan digital sebagai bagian dari strategi untuk mendukung kesejahteraan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Ibrahim, and Dudi Iskandar. 2021. "Analisis Media Siber Pola Komunikasi Dan Budaya Komunikasi Pada Komunitas the Podcasters Di Media Sosial Discord." *Jurnal Komunikasi Universitas Garut* 7(2):678–86.
- Badri, Muhammad. 2022. "Pribumi Digital Moderat: Profil Kecakapan Komunikasi Digital Generasi Z." *Jurnal Riset Komunikasi* 5(2):291–303. doi: 10.38194/jurkom.v5i2.653.
- Desputri, Syavira. 2024. "Analisis Manajemen Stres Dan Kesehatan Mental Pekerja Di Era Digital." *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2:713–15.
- Febri, Hendrikson. 2024. "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital." *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6(2):54–71.
- Kristiyono, Jokhanan, and Nafis Dwi Hermawan. 2023. "Analisis Komunikasi Interaktif Brando Franco Dengan Penontonnya Dalam Live Streaming Di Kanal YouTube Windah Basudara." *JCommsci - Journal of Media and Communication Science* 6(2):11–19. doi: 10.29303/jcommsci.v6i2.206.
- Kurniawati, W., and R. Setyaningsih. 2020. "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi." *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman* 5(3):248–53.
- Mahendra, Arbi Octo, and Irwandaru Dananjaya. 2024. "Pengaruh Terpaan , Efektivitas Dan Kualitas Konten Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Hiburan Pada Youtube Windah Basudara." (4):96–108.
- Mahendra, Arbi Octo, Irwandaru Dananjaya, Studi Ilmu Komunikasi, and Universitas Gunadarma. 2024. "Pengaruh Terpaan , Efektivitas Dan Kualitas Konten Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Hiburan Pada Youtube Windah Basudara." (4):96–108.
- Manullang, Yosephine, Juniar Andrean, Rifky Efendy, Arya Irfandi, Yoga Dewanto, Muhantyo Ramadhani, Oktavia Rahmadani, and Eni Nurhayati. 2023. "Dampak Penggunaan Bahasa Youtuber Gaming Windah Basudara Terhadap Perilaku Anak Dibawah Umur." *Jurnal Multidisiplin West Science* 02(12):1033–39.
- Monggilo, Zainuddin Muda. 2016. "Kajian Literatur Tentang Tipologi Perilaku Berinternet Generasi Muda Indonesia." *Jurnal ILMU KOMUNIKASI* 13(1):31–48. doi: 10.24002/jik.v13i1.599.
- Mu'andhom, Nurom Mufid. 2024. *Kebutuhan Hiburan Pada Subscriber Terhadap Konten Youtube Windah Basudara "SUBNAUTICA" Episode 1*.
- Putra, Kevin Ferdinand Andytha. 2022. "Atau Seseorang Yang Menjadi Anggota Kelompok Yang Diteliti Dalam Hal Ini Adalah Para Pemain." 24–43.
- Rimosan, Rayhan, Kamal Putra, Rizca Haquq, Program Studi, Ilmu Komunikasi, Universitas Telkom, and Kabupaten Bandung. 2024. "Hubungan Antara Motif Dan Kepuasan Menonton Konten Gaming Windah Basudara." 8(1):138–51.
- Saepul, Arizal, Ali Alamsyah Kusumadinata, and Koesworo Setiawan. 2024. "Aplikasi Discord Sebagai Media Komunikasi Kelompok Dalam Tim Pengembang KEEPCALM." *Karimah Tauhid* 3(3):3081–87. doi:

10.30997/karimahtauhid.v3i3.12181.

- Sentani, Sherly Rosita Edi, Achmad Djunaedi, and R. Urip Purwono. 2021. “Pengaruh Derajat Stres Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara Coping Dan Kesehatan Mental.” *Journal of Psychological Science and Profession* 4(3):172. doi: 10.24198/jpsp.v4i3.26526.
- Sihombing, William, and Thyophoida W. S. Panjaitan. 2022. “Analisis Iklan, Promosi Penjualan Dan Kualitas Produk Pada Impulse Buying Di Sosial Media Facebook (Studi Kasus Komunitas Discord Alwayseasy).” *Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge* 2(7):2022.
- Siregar, Delani, Toddy Aditya, Eko Purwanto, and Korry Elyana. 2024. “Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Dalam Gaya Hidup Gen Z Di Kota Tangerang.” *Jurnal JTIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)* 8(3):605–18. doi: 10.35870/jtik.v8i3.2060.
- Sugiono, Shiddiq. 2020. “Industri Konten Digital Dalam Perspektif Society 5.0.” *Jurnal IPTEK-KOM (Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Komunikasi)* 22(2):175–91.
- Ureka Hakim, Gamma Rahmita, Farah Farida Tantiani, and Pravissi Shanti. 2017. “Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa.” *Jurnal Sains Psikologi* 6(2):76–80. doi: 10.17977/um023v6i22017p076.
- Weni Kurniawati. 2022. “Manajemen Stress Era New Normal Dalam Dunia Pendidikan.” *Jurnal Mubtadiin* 8(1):57–66.
- Zikry, Aulia, Bunga Mentari, Ester Liana, and Terry Y. R. Pristya. 2020. “Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12:2020.