PENGEMBANGAN DIRI DALAM KONTEN YOUTUBE SATU PERSEN: ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

AULIA NISA FADHILAH
2101016128

JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya. Maka kami menyatakan bahwa skripsi mahasiswa :

Nama	: Aulia Nisa Fadhilah
NIM	: 2101016128
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Jurusan	: Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi	: Pengembangan Diri dalam Konten YouTube Satu Persen: Analisis Bimbingan Konseling Islam

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 19 Juni 2025

Pembimbing,

Namira Choirani Fajri, M. Hum.

NIP. 199506172020122011

LEMBAR NOTA PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN

PENGEMBANGAN DIRI DALAM KONTEN YOUTUBE SATU PERSEN: ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Disusun Oleh:

Aulia Nisa Fadhilah

2101016128

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Kamis, 26 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd
NIP. 196909012005012001

Penguji II

Namira Choirani Fajri, M.Hum
NIP. 199506172020122011

Penguji III

Yuli Nurkhasanah, S.Ag, M.Hum
NIP. 197107291997032005

Penguji IV

Anila Umriana, M.Pd.
NIP. 197904272008012012

Mengetahui,
Pembimbing

Namira Choirani Fajri, M.Hum
NIP. 199506172020122011

Disahkan oleh
Dekan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada tanggal,

Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag.
NIP. 197205171998031003

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Alhamdulillah, segala puji tidak henti dipanjatkan atas kehadirat Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, yang telah memberikan rahmat, nikmat, hidayah, dan pertolongan-pertolonga-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah menuju zaman terang-benderang dan yang dinanti nantikan syafa'atnya di hari kiamat.

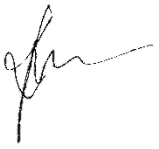
Skripsi dengan judul: **Pengembangan Diri dalam YouTube Satu Persen: Analisis Bimbingan Konseling Islam** ini disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana strara satu (S-1) Sarjana Sosial (S.Sos.) pada jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selama penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, gagasan, serta dorongan semangat kepada penulis. Sudah sepantasnya penulis memberikan ucapan terima kasih yang tiada hentinya kepada pihak-pihak yang telah terlibat sebagai bentuk bakti penulis kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta staff dan jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang beserta seluruh jajarannya.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos., M.S.I., dan Ibu Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo yang telah memberikan dukungan dan gagasannya pada penelitian ini.
4. Ibu Namira Choirani Fajri, M.Hum. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikirannya, memberikan dukungan secara penuh, mememberikan motivasi, serta dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Abdul Karim, M.Si. selaku wali dosen yang telah memberikan arahan dan motivasi selama masa perkuliahan.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Walisongo Semarang, yang telah membimbing dan memberikan ilmunya.
7. Seluruh pegawai Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo yang telah memberi fasilitas, pengalaman, dan memberi bantuan pada penulis kaitannya dengan proses akademik.
8. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan motivasi, segala bentuk fasilitas dan doa.
9. Tim dan seluruh crew YouTube Satu Persen yang sudah berbagi ilmu dan menyediakan konten-konten pengembangan diri.
10. Para penulis yang karyanya dimanfaatkan sebagai bahan referensi dalam karya ini.
11. Mahasiswa BPI 2021, khususnya BPI D 2021, dan seluruh teman-teman yang selalu membersamai penulis dalam berproses di UIN Walisongo.
12. Tidak lupa diri saya sendiri yang mau berjuang sampai di titik ini, semoga senantiasa bersyukur dan berkembang dalam menjalani hidup kedepan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari dari kata sempurnaan, maka kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Penulis berharap bahwa skripsi ini akan membawa manfaat bagi pembaca, terutama pada bidang keilmuan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Semarang, 19 Juni 2025
Penulis,



Aulia Nisa Fadhilah

NIM. 2101016128

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt yang telah memberikan rahmat serta hidayah NYA, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Ibunda tercinta sekaligus sahabatku, Ibu Setiyani. Terima kasih sebesar besarnya atas nasihat, doa serta dukungannya. Terima kasih sudah bersedia selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama proses perkuliahan ini.
2. Ayahanda tercinta, Bapak Ahmad Gunawan. Terima kasih atas doa dan segala bentuk dukungannya, baik dari segi materi maupun emosional. Terima kasih selalu mengusahakan untuk melindungi dan membahagiakan penulis.
3. Adik tersayang, Zulqarnain. Terima kasih sudah menghibur penulis, semoga cita citamu tercapai dan sukses dunia akhirat.
4. Teman baik penulis, Cinda, Bunga, Amel, Radit, Lia, Mba Ara, Syifa, Zahro, Kaisa, Intan, Zhafi, Salsa, Mba Fhia. Terima kasih banyak karena telah menemani dan membersamai selama masa perkuliahan. Terima kasih sudah bersedia direpotkan dan mendengarkan keluh kesah penulis.
5. Manusia favorit, yang hadir disetiap lembar perjuangan, Taufiq Atmaja Rasyiddin. Terima kasih atas doa dan dukungannya. Kamu berusaha selalu ada dan percaya aku bisa, makasih yaa editor premiumku.
6. Teman seperjuangan, member IMM. Terima kasih sudah memberi warna baru dalam dunia perkuliahan ini dan segala kebaikan yang diberikan.
7. Seluruh mahasiswa BPI 2021, khusus nya BPI-D. Terima kasih telah memberi kenyamanan dan pengalaman berharga selama masa kuliah ini.
8. Seluruh pihak yang memberikan doa baik dan dukungan kepada penulis, namun tidak dapat dituliskan satu persatu. Terima kasih atas doa baik dan dukungannya.
9. Diri Sendiri, Aulia Nisa Fadhilah. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, aku bangga kamu tidak pilih untuk menyerah. Selamat sudah menyelesaikan satu tantangan besar dalam hidup kamu, selamat melangkah kembali dan jadilah versi terbaik dari dirimu.

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 5-6)

ABSTRAK

Judul: "Pengembangan Diri dalam YouTube Satu Persen: Analisis Bimbingan Konseling Islam" Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Penulis: Aulia Nisa Fadhilah 2101016128. Masalah kesulitan pengembangan diri merupakan masalah yang umum dialami oleh individu. Pengembangan diri dihambat oleh kurangnya kepercayaan diri. Saat ini, informasi mengenai pengembangan diri banyak tersebar di platform media sosial, salah satunya kanal YouTube Satu Persen yang menyajikan materi tentang problem mental, termasuk kesulitan pengembangan diri.

Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk menjelaskan materi pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen (2) mengidentifikasi aspek pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen menurut analisis Bimbingan Konseling Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis isi. Data dikumpulkan melalui observasi konten YouTube Satu Persen tentang pengembangan diri (kategori peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres), wawancara dengan empat informan, dan dokumentasi. Validitas data menggunakan triangulasi, dan analisis data meliputi reduksi, penyajian, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) konten YouTube Satu Persen menyajikan pengembangan diri melalui beberapa materi dengan dua kategori utama: peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres, kedua kategori ini dijelaskan melalui aspek emosional, kognitif, dan spiritual. (2) Analisis Bimbingan Konseling Islam menunjukkan adanya relevansi antara konten tersebut dengan prinsip-prinsip seperti introspeksi, kesadaran diri, dan keseimbangan psikologis-spiritual. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konten YouTube Satu Persen dapat mendukung proses pengembangan diri individu, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengelola stres, serta dapat dijadikan media bantu yang relevan dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam.

Kata kunci: Pengembangan diri, YouTube Satu Persen, Bimbingan Konseling Islam.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
NOTA PEMBIMBING ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **iii**
PERSEMBAHAN ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **13**
A. Latar Belakang 13
B. Rumusan Masalah 20
C. Tujuan Penelitian 20
D. Manfaat Penelitian 21
E. Tinjauan Pustaka 21
F. Metode Penelitian 25
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian 25
2. Definisi Konseptual 26
3. Sumber Data 28
4. Teknik Pengumpulan Data 29
5. Teknik Keabsahan Data 29
6. Teknik Analisis Data 30
G. Sistematika Penulisan 31
BAB II KAJIAN TEORI **33**
A. Pengembangan Diri 33
1. Pengertian Pengembangan Diri 33
2. Aspek-Aspek Pengembangan Diri 35
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Diri 37

4. Dampak Pengembangan Diri 38
5. Tahapan Pengembangan Diri 39
B. Media Sosial (YouTube) 40
1. Pengertian YouTube 40
2. Peran YouTube dalam Pengembangan Diri 41
C. Bimbingan Konseling Islam 42
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam 42
2. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam 42
D. Relevansi Pengembangan Diri dalam Bimbingan Konseling Islam .. 43
BAB III GAMBARAN UMUM DAN HASIL PENELITIAN 45
A. Profil YouTube Satu Persen 45
B. Konten Pengembangan Diri dalam Channel YouTube Satu Persen . 49
1. Pengembangan Diri Kategori Peningkatan Kepercayaan Diri 49
2. Pengembangan Diri Kategori Pengelolaan Stres 53
BAB IV ANALISIS PENGEMBANGAN DIRI DALAM KONTEN YOUTUBE SATU PERSEN 58
A. Analisis Pengembangan Diri dalam Satu Persen 58
1. Analisis Pengembangan Diri Kategori Peningkatan Kepercayaan Diri 59
2. Analisis Pengembangan Diri Kategori Pengelolaan Stres 64
B. Analisis Pengembangan Diri dalam Konten YouTube Satu Persen dan Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam 69
C. Urgensi Pengembangan Diri sebagai Media Bantu Bimbingan Konseling Islam di YouTube 75
BAB V PENUTUP 78
A. Kesimpulan 78
B. Saran-saran 79
C. Penutup 79
DAFTAR PUSTAKA 81

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Video Relevan Penelitian 28
Tabel 3.1 Cuplikan Materi pada Konten YouTube Satu Persen 48
Tabel 3.2 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 49
Tabel 3.3 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 50
Tabel 3.4 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 51
Tabel 3.5 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 52
Tabel 3.6 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 53
Tabel 3.7 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 54
Tabel 3.8 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 55
Tabel 3.9 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 55
Tabel 3.10 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen..... 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tampilan Konten..... 19
Gambar 1.2 Kolom Komentar..... 19
Gambar 3.2 Salah satu Playlist Satu Persen 46
Gambar 3.3 Salah satu Playlist Satu Persen 47
Gambar Lampiran 2.1 Wawancara melalui WhatsApp Mahasiswa (Lia)..... 91
Gambar Lampiran 2.2 Wawancara melalui WhatsApp Guru (Miss Cindana)..... 91
Gambar Lampiran 2.3 Wawancara Melalui WhatsApp Mahasiswa (Atma)..... 92
Gambar Lampiran 2.4 Wawancara melalui WhatsApp Pekerja (Kak Zahara)..... 92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara.....90
Lampiran 2. Dokumentasi.....91
Lampiran 3. Riwayat Hidup.....93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, media digital telah menjadi cara berkomunikasi baru dan menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari (Hapsari & Pamungkas, 2019). Pada era digital saat ini seluruh platform media sosial dapat dijadikan sebagai alat untuk berekspresi dan menunjukkan aksi (Tahani et al., 2025). Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia terus bertambah, dengan laju pertumbuhan majemuk tahunan (CAGR) mencapai 33% dari 2013-2017. Pertumbuhan pesat itu didorong oleh pengguna usia muda di bawah 30 tahun, tepatnya usia 18-24 tahun, dengan porsi 61% dari seluruh pengguna *gadget* (Ningrum, 2015). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa teknologi dan perangkat media yang ada telah benar-benar tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang (Rachman, 2019).

Salah satu *platform* yang paling berpengaruh adalah YouTube. YouTube tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga berkembang menjadi sumber infomasi dan edukasi. Konten yang disajikan oleh YouTube mencakup beragam topik, salah satunya adalah membahas tentang pengembangan diri. *Platform* seperti YouTube memiliki peran penting dalam memberikan edukasi peningkatan kesehatan mental. Media sosial berfungsi sebagai pedang bermata dua dalam memengaruhi harga diri. Ia memberikan penguatan positif dan kesempatan untuk membangun komunitas; di sisi lain, ia memungkinkan perbandingan sosial dan paparan terhadap konten negatif yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis (Ningsih, 2024). Kanal Satu Persen adalah salah satu contoh kanal yang berusaha memenuhi kebutuhan ini dengan menyajikan konten yang berfokus pada isu-isu pengembangan diri.

Satu Persen kerap memberikan edukasi kesehatan mental dan psikologi (Fauzan, 2024). Satu Persen menyajikan konten yang mencakup berbagai topik, seperti peningkatan kesehatan mental dan pengembangan diri. Gaya penyampaiannya yang ringan dan mudah dipahami membuat Satu Persen populer

di kalangan anak muda (Mukarromah & Putri, 2021). Oleh karena itu, Satu Persen berhasil menarik perhatian masyarakat dan menjadi salah satu sumber edukasi penting dalam pengembangan diri.

Peningkatan kesehatan mental berperan sangat penting dalam pengembangan diri. Kesehatan mental merupakan pondasi utama untuk pengembangan diri yang holistik karena membantu individu mengenali dirinya sendiri, mengelola emosi, dan menghadapi stres dengan baik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan empat kriteria untuk individu yang sehat jiwa. Pertama, individu harus dapat mengenali dan mengembangkan potensi diri. Kedua, individu harus mampu mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, individu yang sehat jiwa adalah yang produktif. Keempat, individu yang sehat jiwa harus bermanfaat bagi lingkungannya (Dewi, 2024). Saat peningkatan kesehatan mental berjalan secara optimal, seseorang akan lebih mampu menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna.

Terdapat berbagai dimensi sosial yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti permasalahan keuangan, hubungan interpersonal, tekanan di tempat kerja, serta perkembangan kehidupan individu (Surjono, 2007). Kesadaran akan pentingnya peningkatan kesehatan mental di masyarakat Indonesia memang mengalami perkembangan yang positif. Dilihat dari angka yang ditunjukkan dalam survei Riskesdas 2018 adalah gerbang awal bagi layanan kesehatan mental menyeluruh bagi masyarakat Indonesia (Wijaya, 2019). Survei ini menunjukkan pentingnya meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental di Indonesia.

Pentingnya meningkatkan kesehatan mental juga diatur dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 pasal 24, 25, 26, dan 27, yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi mental yang sejahtera, memungkinkan seseorang untuk hidup secara harmonis dan produktif. Namun, stigma sosial, kurangnya pemahaman, serta minimnya akses ke layanan profesional masih menjadi tantangan besar yang perlu diatasi. Terbatasnya sarana prasarana dan kurangnya sumber daya manusia profesional untuk tenaga kesehatan jiwa juga turut mendorong masalah kesehatan mental di Indonesia (Yusrani et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan adanya media edukatif untuk meningkatkan wawasan masyarakat mengenai

pentingnya peningkatan kesehatan mental.

Pengembangan potensi diri berperan penting dalam menemukan dan mengasah minat serta bakat individu, sehingga mendukung proses individu untuk mencapai versi terbaik dari dirinya (Dewi et al., 2025). Saat ini banyak individu yang ingin mengembangkan dirinya, keinginan tersebut sering terhambat oleh masalah internal seperti kurangnya rasa percaya diri dan ketidakmampuan mengelola stres. Di Indonesia, hasil Riskesdas Kemenkes (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%, dengan gejala umum berupa stres berat, cemas, dan hilangnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri yang rendah dan stres merupakan dua masalah psikologis yang paling umum dialami oleh remaja dan dewasa muda. *Low self-esteem and stressful events independently predicted subsequent depression, but did not interact in the prediction* (Orth, Robins, and Meier, 2009). Sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan gejala seperti kecemasan, tekanan emosional, dan keputusasaan (UNICEF, 2021). Oleh karena itu, penulis memilih untuk memfokuskan analisis pada konten dengan kategori peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres, karena dua hal tersebut relevan dalam mendukung proses pengembangan diri individu.

Bimbingan Konseling Islam (BKI) mendorong individu untuk selalu memperbaiki diri melalui pendekatan secara komprehensif, di mana aspek emosional dan psikologis diperkuat oleh nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh Islam. Bimbingan Konseling Islam yang menekankan pentingnya intropeksi diri dan refleksi dapat disesuaikan dengan nilai-nilai Islam yang mendorong individu untuk selalu memperbaiki diri dan mengembangkan kesadaran spiritual (Karomah & Subahri, 2024). Bimbingan Konseling Islam (BKI) mempunyai peran yang sangat penting dalam pengembangan diri individu, terutama pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual. Perkembangan pendekatan keilmuan bimbingan dan konseling mengindikasikan semakin meluasnya ruang lingkup jangkauan bimbingan dan konseling merespon fenomena realitas perkembangan masyarakat (Yuliyatun et al., 2022).

Salah satu fungsi dari Bimbingan Konseling Islam adalah membantu

individu mengenali kelebihan dan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat dikembangkan, dan mengidentifikasi kekurangan dan keterbatasan sehingga dapat diatasi, untuk mencapai kesejahteraan hidup. Konseling islami adalah aktivitas yang bersifat membantu. Dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat (Muttaqin et al., 2016). Melalui pendekatan yang komprehensif, Bimbingan Konseling Islam tidak hanya fokus pada aspek psikologis namun, mengaitkan nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh agama Islam.

Islam telah mengajarkan bahwa setiap individu harus memperbaiki dirinya baik pada aspek spiritual, emosional, maupun aspek sosial. Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah pada Q.S Ar-Ra'd Ayat 11 yang berbunyi:

لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗوَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚوَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ ۝

Artinya: *"Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."* (QS. Ar-Ra'd: 11, NU Online).

Ayat di atas mengandung makna yang sangat relevan dengan upaya pengembangan diri, terutama dalam konteks konseling dan kesehatan mental, karena menekankan bahwa setiap individu harus melakukan perubahan pada dirinya. Bimbingan konseling Islami, harus mampu mendorong individu untuk menyeimbangkan antara dimensi material dan dimensi spiritual yang menjadi unsur pada setiap manusia (Tarmizi, 2018). Proses ini relevan dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam yang mempunyai tujuan membantu individu untuk mengenali masalah yang dihadapi, dan berupaya untuk mencari solusi dan memperbaiki dirinya secara mandiri. Tentu hal yang harus dimiliki oleh konselor Islam adalah menangani dan membantu konseli dalam mengatasi permasalahan (Ermalianti & Ramadan, 2021). Proses ini juga disertai dukungan nilai-nilai spiritual yang memberikan kekuatan, sehingga individu dapat melakukan perbaikan

diri dengan keyakinan dan ketenangan hati.

Konten yang disajikan oleh kanal YouTube Satu Persen sangat relevan dengan pengembangan diri. Kanal Satu Persen mengedukasi pengguna dengan mengajarkan pelajaran hidup yang mengarah kepada satu fokus yaitu pengembangan diri (Sultan et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Riliana dan Yuliana (2024) menunjukkan bahwa YouTube Satu Persen memiliki pengaruh positif terhadap pengembangan diri siswa. Melalui kontennya yang edukatif, saluran ini membantu penontonnya meningkatkan keterampilan sosial, mengelola emosi, serta membangun kepercayaan diri. Hasil penelitian ini relevan dengan fenomena meningkatnya minat masyarakat terhadap media digital sebagai sumber edukasi, yang menjadi relevan dalam konteks Bimbingan Konseling Islam (BKI).

Salah satu cara efektif untuk mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi adalah melalui konseling kelompok realitas, di mana individu dibantu untuk lebih memahami situasi mereka, mengubah pola pikir negatif, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik (Widyarto et al., 2024). Maka Satu Persen menyediakan konten yang membahas tema pengembangan diri. Kanal YouTube Satu Persen mengedukasi pengguna dengan mengajarkan pelajaran hidup yang berfokus pada pengembangan diri. Satu Persen membuat konten dengan topik kesehatan mental yang dapat menyebarkan literasi kesehatan mental dengan menyajikan berbagai informasi kesehatan mental dan pengembangan diri (Ayuningrum et al., 2024).

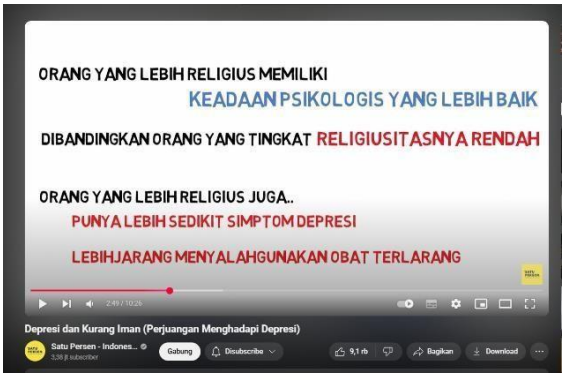
Bimbingan Konseling Islam mempunyai peran penting dalam mendorong perkembangan positif individu, dan membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya baik secara fisik maupun sosial (Rahmadani et al., 2022). Mengintegrasikan konten YouTube Satu Persen memungkinkan penonton untuk mengidentifikasi metode pengembangan diri yang juga relevan dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam (BKI), termasuk aspek peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres. Karena ditinjau dari prinsip Bimbingan Konseling Islam, pendekatan ini lebih menekankan pada nilai-nilai dasar seperti kesadaran diri, introspeksi, dan keseimbangan antara aspek psikologis serta spiritual. Prinsip Bimbingan Konseling Islam lebih relevan dalam menganalisis

bagaimana konten YouTube Satu Persen membantu pengembangan diri, dibandingkan aspek atau fungsi yang lebih bersifat teknis dan aplikatif.

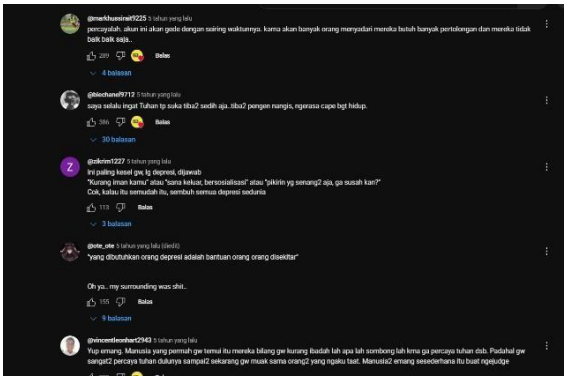
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis isi. Metode ini dipilih agar penulis dapat mengidentifikasi dan memahami pesan-pesan yang terkandung dalam konten YouTube Satu Persen yang sesuai dengan pengembangan diri, serta menganalisis relevansi pesan-pesan tersebut dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam. Dengan pendekatan analisis isi, penelitian ini akan mengkaji dengan jumlah sepuluh video yang membahas tema pengembangan diri, seperti peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres, yang merupakan bagian penting dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI).

Teknik pengumpulan data dilakukan dua langkah. Pertama, penulis melakukan analisis terhadap konten video dari kanal YouTube Satu Persen yang membahas tema pengembangan diri. Setiap video dijelaskan sesuai tema yang telah ditentukan. Kedua, untuk memperkuat temuan analisis, penelitian ini melibatkan wawancara dengan beberapa penonton kanal YouTube Satu Persen yang memiliki pengalaman dalam upaya mengembangkan diri melalui konten tersebut. Analisis data dilakukan secara tematik, yaitu data yang terkumpul akan dianalisis sesuai tema-tema muncul dalam data tersebut. Data yang telah dikelompokkan berdasarkan tema, akan dianalisis lebih lanjut untuk merelevansikan pesan yang terdapat konten YouTube dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam (BKI).

Salah satu konten yang berjudul “Depresi dan Kurang Iman” mengungkapkan bahwa “Orang yang lebih religius memiliki keadaan psikologis yang lebih baik dibandingkan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.” Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa religiusitas yang tinggi dapat memperbaiki kondisi psikologis seseorang. Konten ini mengedukasi penonton untuk sadar bahwa depresi bukanlah sebuah dosa, melainkan masalah kesehatan yang memerlukan dukungan. Jika dikaitkan dengan pengembangan diri maka video ini menunjukkan bahwa religiusitas membantu seseorang memiliki sudut pandang hidup yang lebih positif dan menerima masalah sebagai bagian dari ujian. Konten ini juga menekankan pada prinsip Bimbingan Konseling Islam (BKI), yaitu empati tanpa menghakimi, penguatan spiritual, dan tanggung jawab individu untuk mengatasi masalahnya



Gambar 1.1 Tampilan Konten



Gambar 1.2 Kolom Komentar

Pada era digital saat ini, pengembangan diri merupakan hal yang penting bagi individu agar tetap bertahan hidup dengan baik di tengah banyaknya tantangan yang ada. Namun, tidak semua individu memiliki kesadaran untuk mengembangkan diri. Di Indonesia Riset Kesehatan Dasar pada 2018, melaporkan bahwa sekitar 14 juta orang mengalami gangguan mental emosional, salah satunya dipicu oleh kurangnya kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang di alami (Kemenkes, 2018). Selain itu, faktor seperti depresi, kecemasan, dan stres pasca-trauma menjadi penyebab utama penurunan kepercayaan diri. Kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, dan gangguan penyesuaian lainnya (Nasional et al., 2024).

Penelitian ini mempunyai makna yang signifikan dalam konteks pengembangan diri dan Bimbingan Konseling Islam (BKI) karena dapat mempermudah individu untuk mendapatkan informasi pengembangan diri yang relevan di media digital. Meningkatnya perkembangan media sosial, akses informasi akan lebih mudah. Livingstone dan Helsper (2008) menggarisbawahi

pentingnya literasi media dalam era media sosial (Rahman et al., 2023). Hal ini membuat individu merasakan dampak besar terhadap sumber-sumber yang dapat membantu mereka dalam upaya mengembangkan diri. Kanal YouTube Satu Persen merupakan *platform* yang menyajikan konten-konten relevan dan fokus pada pengembangan diri. Kemampuan satu persen membawakan topik-topik berkualitas dengan ringan dan mudah dimengerti membuatnya disenangi oleh berbagai kalangan (Mukarromah & Putri, 2021). Pembawaan konten Satu Persen yang mudah dipahami menjadikan kanal YouTube Satu Persen sebagai referensi bagi individu yang berupaya mengembangkan diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis isi konten dan cara penyampaian konsep pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen, serta mengidentifikasi aspek pengembangan diri dalam konten tersebut menurut analisis Bimbingan Konseling Islam. Upaya dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang konsep pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen, dan hal ini diharapkan dapat memberi pendekatan yang komprehensif dalam pengembangan diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana materi pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen?
2. Bagaimana aspek pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen menurut analisis Bimbingan Konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi dan menganalisis materi pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen.
2. Mengidentifikasi aspek pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen menurut analisis Bimbingan Konseling Islam.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoretis

   Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap ilmu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI), terutama terkait penerapan media digital sebagai sarana pengembangan diri. Penelitian ini memperkaya wawasan teoritis mengenai pendekatan baru dalam Konseling Islam yang relevan dengan perkembangan teknologi. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk kajian lebih lanjut tentang media digital dalam mendukung pengembangan diri berbasis nilai-nilai Islam.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktisi Bimbingan Konseling Islam dalam mengembangkan strategi konseling yang inovatif dan memanfaatkan media digital sebagai alat bantu dalam proses konseling.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan proses mengkaji berbagai tulisan atau hasil penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan topik penelitian ini. Taylor dan Procter menjelaskan bahwa tinjauan pustaka atau disebut juga kajian pustaka (*literature review*) merupakan sebuah aktivitas untuk meninjau atau mengkaji kembali berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau peneliti lain sebelumnya terkait topik yang akan kita teliti (Mahanum, 2021). Tujuan dari tinjauan pustaka dalam penelitian ini adalah menemukan hasil penelitian sebelumnya yang dapat mendukung, melengkapi serta memberi sudut pandang baru bagi penelitian ini.

Pada penelitian ini, tinjauan pustaka dilakukan guna memahami secara mendalam konsep utama yang ada pada pengembangan diri, pengaruh media sosial dalam proses pengembangan diri, dan menjelaskan metode kualitatif dengan pendekatan analisis isi dan wawancara yang digunakan pada penelitian ini. Tinjauan pustaka ini juga membahas tentang relevansi antara Bimbingan Konseling Islam dengan proses pengembangan diri. Tinjauan pustaka dalam

penelitian ini diharapkan mempunyai dasar teori yang kuat, tidak hanya menambah referensi pengetahuan dibidang ini tetapi juga mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat. Berikut terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang dapat menjadi acuan dari penelitian ini:

Pertama, artikel jurnal yang berjudul "Maksimalisasi Media Sosial untuk Meningkatkan Pendapatan dan Pengembangan Diri Generasi Z di MAN 1 Pesawaran" yang ditulis oleh Lia Febria Lina, Almira Devita Putri, dan Defia Riski Anggarini. Penelitian tersebut menggunakan beberapa pendekatan berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil penelitian yang dilakukan di MAN 1 Pesawaran menjelaskan bahwa siswa/siswi setempat telah memahami penggunaan media sosial dengan baik dan bermanfaat, salah satunya adalah melakukan pengembangan diri seperti membangun personal branding pada akun media sosial yang mereka miliki.

Pelatihan ini juga memberikan wawasan bahwa banyak berbagai pekerjaan baru yang hadir seiring dengan kemunculan media sosial sehingga mereka dapat maksimal memanfaatkan media sosial (Putri, 2021). Dari hasil penelitian tersebut, ditemukan kesamaan dengan penelitian ini dalam segi penggunaan media sosial sebagai alat bantu yang efektif dalam proses pengembangan diri. Namun, ditemukan perbedaan pada jenis *platform* media sosial yang digunakan dalam proses pengembangan diri tidak dibahas secara spesifik dalam penelitian tersebut, sedangkan *platform* yang digunakan dalam penelitian ini adalah YouTube. Pada penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa media sosial dapat digunakan sebagai alat bantu pengembangan diri, media sosial juga berdampak positif bagi pengembangan diri, hasil penelitian tersebut mendukung penelitian ini.

Kedua, skripsi yang berjudul "Analisis Resepsi Toxic Relationship pada Channel YouTube Satu Persen" yang ditulis oleh Shelsa Nikita Surbakti pada tahun 2023. Hasil dari penelitian tersebut adalah konten video toxic relationship dalam channel YouTube Satu Persen dianggap dapat mempengaruhi penonton terhadap pesan yang disampaikan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa analisis resepsi tepat digunakan dalam penelitian. Hal ini dikarenakan penelitian ini fokus pada proses audiens dalam memaknai pesan yang disampaikan media serta bagaimana

audiens dapat menginterpretasikan pesan media yang kemudian dikelompokkan menjadi 3 (tiga) posisi yaitu posisi dominan, posisi negosiasi dan posisi oposisi (Surbakti, 2023).

Dari penelitian tersebut, ditemukan persamaan dengan penelitian ini dalam fokus *platform* YouTube, yaitu *platform* YouTube Satu Persen yang digunakan sebagai objek utama untuk memahami respon dan interaksi penonton terhadap konten yang disajikan. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini pada topik utama yang diteliti. Fokus penelitian tersebut pada resepsi penonton terhadap konten *toxic relationship* di YouTube Satu Persen, sementara fokus penelitian ini pada pengembangan diri melalui konten YouTube Satu Persen dalam konteks Bimbingan Konseling Islam. Penelitian tersebut membantu pemahaman yang beragam dapat disampaikan oleh penonton terhadap konten pengembangan diri di *platform* YouTube Satu Persen.

Ketiga, penelitian yang berjudul "YouTube "Satu Persen" sebagai Sarana Komunikasi Massa Pengembangan Diri Mahasiswa" yang ditulis oleh Ervita Riliana dan Nina Yuliana pada tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah metode kualitatif dengan pendekatan observasi dan wawancara. Peneliti mengambil 3 mahasiswa penonton setia YouTube Satu Persen dari universitas yang berbeda sebagai informan. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa YouTube Satu Persen memiliki pengaruh positif terhadap pengembangan diri. Dampak akan tayangan edukasi pengembangan diri dalam YouTube satu Persen sebagai sarana komunikasi massa dirasakan oleh para mahasiswa dalam bentuk yang positif (Sultan et al., 2024). Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa YouTube Satu Persen sangat bermanfaat sebagai sarana komunikasi pengembangan diri.

Persamaan yang ditemukan dalam penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah fokus yang sama, yaitu fokus penelitian pada penggunaan YouTube Satu Persen sebagai alat bantu pengembangan diri, serta penggunaan metode kualitatif dalam penelitian. Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan. Wawancara dan observasi terhadap penonton aktif YouTube Satu Persen digunakan dalam penelitian tersebut, sedangkan pendekatan analisis isi dan wawancara

penonton aktif YouTube Satu Persen digunakan dalam penelitian ini, yang fokus pada isi konten dan pesan-pesan yang terdapat dalam konten Satu Persen. Kontribusi penelitian tersebut dalam bentuk data yang memperkuat pemahaman mengenai efek pengembangan diri yang dirasakan penonton.

Keempat, penelitian skripsi yang berjudul "Pelaksanaan Bimbingan Agama Dalam Pengambangan Diri Remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Batipuah Baruah Padang Panjang" yang ditulis oleh Utary Savitri pada tahun 2024. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan agama kepada remaja yatim piatu di Panti asuhan Muhammadiyah Batipuah Baruah Padang Panjang bertujuan untuk membantu mereka mengembangkan potensi, membentuk kepribadian dan mewujudkan diri sebagai manusia yang seutuhnya sesuai ajaran Islam. Hasil penelitian tersebut juga memiliki fungsi untuk membantu kesadaran anak panti akan pentingnya agama sebagai pedoman hidup.

Penelitian tersebut mempunyai kesamaan dengan penelitian ini pada tema pembahasan yang fokus pada pengembangan diri dan bimbingan agama maupun konseling Islam. Mempunyai tujuan yang sama, dengan membantu individu untuk mengembangkan diri secara positif. Namun, penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini pada pendekatan metode penelitian yang digunakan, penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan wawancara dan observasi langsung, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif namun menggunakan pendekatan analisis dan wawancara terhadap penonton Satu Persen, untuk menganalisis pesan-pesan yang disampikan oleh konten Satu Persen. Penelitian tersebut berkontribusi dalam menambah wawasan terkait peran nilai-nilai Islam dalam Bimbingan Konseling Islam, yang relevan untuk diterapkan pada konteks digital seperti *YouTube*.

Kelima, penelitian skripsi yang berjudul "Pesan Dakwah Melalui Konten Tiktok (Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Akun Tiktok *@Basyasman00*)" yang ditulis oleh Evi Novidiayanti, pada tahun 2021. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*). Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pesan

dakwah bidang aqidah, akhlaq dan bidang syari'ah dalam video TikTok pada akun *@Basyasman00*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam video TikTok akun *@Basyasman00* terdapat pesan aqidah berisi ajakan untuk memperkuat iman kepada Allah, kitab-kitab Allah, dan hari akhir, pesan akhlak yang menekankan perilaku baik kepada Allah, sesama manusia, dan lingkungan, dan pesan syari'ah yang membahas tata cara ibadah yang sesuai syariat Islam, seperti hukum puasa, zakat, dan rukun haji.

Penelitian tersebut mempunyai kesamaan dengan penelitian ini pada metode dan pendekatan penelitian yang digunakan, yaitu menggunakan pendekatan analisis isi yang berfokus pada pesan yang disampaikan dalam konten. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini dalam segi media yang dikaji, penelitian tersebut menggunakan media TikTok, sedangkan penelitian ini menggunakan media YouTube. Penelitian tersebut memberikan gambaran cara menggunakan analisis isi secara terstruktur, menampilkan pentingnya penggunaan data visual (gambar dan teks dalam video) untuk mendukung analisis yang dapat diterapkan dalam penelitian ini.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode kualitatif. Menurut Strauss (2013) penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuan- temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Menurut Djam'an berpendapat bahwa, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menekankan pada quality atau hal yang terpenting dari sifat suatu barang/jasa (Zakariah et al., 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan analisis isi (*content analysis)*. Metode analisis isi (*content analysis*) berfokus pada bahasa sebagai komunikasi dengan perhatian pada isi atau arti kontekstual teks (Asri, 2020). Pada pendekatan ini, peneliti akan fokus menganalisis konten video dari kanal YouTube Satu Persen. Peneliti akan mengidentifikasikan dan memahami

tema-tema pengembangan diri seperti pengelolaan stres dan peningkatan kepercayaan diri. Penelitian ini juga menekankan pesan-pesan yang tergantung dalam konten dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam, untuk memberi pemahaman terkait relevansi media digital dalam mendukung perkembangan diri.

2. Definisi Konseptual

Definisi konseptual menurut (Singarimbun & Effendi, 1995) adalah pemaknaan dari konsep yang digunakan dalam penelitian. Definisi konseptual memudahkan peneliti untuk mengaplikasikan konsep tersebut dilapangan. Berikut merupakan definisi konsep dari penelitian ini:

a. Pengembangan Diri, menurut Aminullah dan Ali (2020) pengembangan diri merupakan upaya individu dalam memperbaiki kualitas hidupnya serta mempersiapkan diri menghadapi tantangan dan perubahan. Sementara itu, Abraham Maslow menjelaskan bahwa pengembangan diri berkaitan dengan hierarki kebutuhan manusia, di mana aktualisasi diri menjadi puncak dari kebutuhan, yaitu usaha individu untuk mencapai potensi terbaik yang dimilikinya.
b. Media Sosial (YouTube), menurut Baskoro (2009) YouTube adalah situs media digital yang memungkinkan pengguna untuk mengunggah, membagikan, dan mengakses konten video dari berbagai belahan dunia.
c. Bimbingan Konseling Islam, menurut Adz-Dzaky (2001) Bimbingan Konseling Islam adalah proses memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada klien agar dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kepribadian, keimanan, dan keyakinannya.

3. Sumber Data

Penelitian ilmiah membutuhkan data, sumber data merupakan poin penting untuk memastikan keabsahan dan kelengkapan informasi yang dikumpulkan. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari berbagai sumber yang mendukung proses analisis. Sumber data dibagi menjadi dua kategori, yaitu sumber data primer dan sekunder.

a. Sumber Data Primer

Menurut Narimawati (2008) sumber data primer adalah data yang berasal dari sumber asli atau pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk terkompilasi ataupun dalam bentuk file-file. Data ini harus dicari melalui narasumber atau dalam istilah teknisnya responden, yaitu orang yang kita jadikan objek penelitian atau orang yang kita jadikan sebagai sarana mendapatkan informasi ataupun data. Sumber data diperoleh langsung dari konten pada kanal YouTube Satu Persen yang membahas tema pengembangan diri seperti pengelolaan stres dan peningkatan kepercayaan diri. Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis isi untuk menggali pesan yang terkandung dalam konten tersebut. Kemudian, wawancara dengan penonton juga dilakukan sebagai data pendukung, guna memahami pengalaman mereka dalam mengembangkan diri melalui konten YouTube Satu Persen. Peneliti mengambil 10 Video untuk menjadi subjek penelitian.

Tabel 1.1 Data Video Relevan Penelitian

No.	Judul Video	Durasi
1.	Tips Mengembangkan Diri dan Sehat Mental	5.39
2.	Cara Mengenali Diri Sendiri	7.35
3.	Cara Menghilangkan Rasa Takut Dinilai Orang	10.17
4.	Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kesehatan Mental	7.48
5.	Buat Kamu Yang Merasa Minder dan Kurang Pantas	9.33
6.	Pengelolaan Stress 101	8.17
7.	Yang Harus Kamu Lakukan Ketika Mengalami Konflik Batin	12.27
8.	Depresi dan Kurang Iman	10.27
9.	Cara Mengubah Dampak Stress Menjadi Lebih Positif	13.31
10.	Tips Agar Selalu Siap Menghadapi Masalah (Apa Itu Self-Efficacy?)	14.52

b. Sumber Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2008) data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data sekunder diperoleh dari berbagai jurnal, buku, artikel, dan penelitian terdahulu yang membahas tentang pengembangan diri, media sosial (YouTube), serta Bimbingan Konseling Islam (BKI). Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat kerangka teori dan membantu peneliti dalam memahami konteks penelitian secara komprehensif.

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang valid dan relevan, teknik sangat diperlukan dalam pengambilan data tersebut, diantaranya adalah:

a. Analisis Konten

Menurut Krippendorff (1991) analisis isi adalah suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi yang dapat direplikasi (ditiru) dan shahih datanya dengan memerhatikan konteksnya. Dalam penelitian ini, teknik analisis data digunakan untuk menganalisis sepuluh video dari kanal YouTube Satu Persen yang membahas tema pengembangan diri khususnya peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres.

b. Wawancara

Menurut Esterberg (2002) wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi maupun ide melalu tanya jawab agar dapat mengonstruksikan makna suatu topik tertentu. Dalam hal ini, peneliti mewawancarai dari penonton YouTube Satu Persen.

c. Dokumentasi

Menurut Rawat & Kumar (2002) dokumentasi adalah koleksi dan konservasi, klasifikasi dan seleksi, pemencaran dan pemakaian informasi. Dokumentasi ini berperan penting untuk memperkuat hasil analisis konten dan wawancara. Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto-foto, tangkapan layar profile dan *playlist* YouTube Satu Persen, tangkapan layar kolom komentar dalam YouTube Satu Persen, artikel, dan berkas data hasil wawancara berupa tangkapan layar *roomchat* WhatsApp.

5. Teknik Keabsahan Data

Menurut Zuldafrial (2021) keabsahan data merupakan padanan dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (realibilitas) menurut versi penelitian kuantitatif dan disesuaikan dengan tuntunan pengetahuan, kreteria, dan paradigma sendiri. Dilihat dari pendapat tersebut, penelitian kualitatif memiliki cara sendiri untuk memastikan data yang dikumpulkan valid dan dapat dipercaya. Dalam penelitian ini digunakan teknik triangulasi dalam

menguji keabsahan data, dan menggunakan tiga jenis triangulasi, yaitu:

a. Triangulasi sumber, data primer yang diperoleh dari konten YouTube Satu Persen direlevansikan dengan hasil wawancara penonton. Hal ini guna melihat keselarasan informasi terkait peran YouTube Satu Persen dalam mendukung pengembangan diri.
b. Triangulasi metode, menggabungkan analisis konten, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh melalui analisis konten akan di relevansikan dengan hasil wawancara penonton, dan diperkuat dengan dokumentasi.
c. Triangulasi teori, hasil analisis konten dan wawancara dikaitkan dengan teori pengembangan diri dan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam, guna memberikan penjelasan yang komprehensif.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber, metode dan teori, untuk memastikan data yang diperoleh akurat, valid dan dapat dipercaya.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Menurut Miles & Huberman (1994) analisis data kualitatif dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*). Data yang telah dikumpulkan melalui analisis konten video YouTube Satu Persen dan hasil wawancara akan diseleksi, isolasi, dan dirangkum. Hal ini guna memfokuskan data pada informasi yang relevan dengan topik penelitian.
b. Penyajian Data (*Data Display*). Data yang telah direduksi lalu diubah dalam bentuk deskripsi naratif, untuk mempermudah pemahaman dan analisis lebih lanjut. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat melihat pola, hubungan, dan tema yang muncul dari hasil analisis konten video dan wawancara.

c. Penarikan Kesimpulan (Verifikasi). Data yang telah dianalisis dan diubah, kemudian disimpulkan berdasarkan pola dan temuan yang muncul. Hasil kesimpulan tersebut akan menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu bagaimana konten YouTube Satu Persen mendukung pengembangan diri dan relevansinya dengan prinsip Bimbingan Konseling Islam.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan gambaran perihal sistematika penelitian yang telah dilakukan, untuk memberikan gambaran yang jelas dan terstruktur dalam penelitian ini. Penjabaran sistematika kepenulisan ini diharapkan dapat memberi gambaran dan memudahkan pembaca dalam memahami penelitian ini. Peneliti membagi menjadi tiga bagian antara lain bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, kata persembahan, motto, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran. Bagian kedua dilanjutkan dengan bagian utama yang terdiri dari lima bab disusun sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini peneliti menulis latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan tinjauan pustaka. Bab ini menjelaskan mengapa penelitian ini penting dilakukan dan apa yang ingin dicapai dan terdapat penelitian terdahulu yang relevan.

BAB II Kerangka Teori. Bab ini penulis menuliskan berbagai teori yang mendukung penelitian ini, diantaranya pengembangan diri, media sosial (YouTube), Bimbingan Konseling Islam dan relevansi pengembangan diri dalam Bimbingan Konseling Islam. Pada pembahasan pengembangan diri akan dijelaskan pengertian pengembangan diri, aspek-aspek pengembangan diri, faktor yang mempengaruhi pengembangan diri, dampak pengembangan diri dan tahap pengembangan diri. Pada pembahasan media sosial (YouTube) akan dijelaskan pengertian YouTube dan peran YouTube dalam pengembangan diri. Pada pembahasan Bimbingan Konseling Islam akan dijelaskan pengertian Bimbingan Konseling Islam, prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam dan Bimbingan Konseling Islam dalam pengembangan diri. Serta akan dijelaskan relevansi

pengembangan diri dalam Bimbingan Konseling Islam. Bab ini juga menjelaskan metodologi penelitian yang berisi jenis dan pendekatan penelitian, definisi konseptual, sumber data teknik pengumpulan data, teknik keabsahan data, teknik analisis data, serta sistematika penulisan.

BAB III Data dan hasil penelitian. Bab ini berisi tentang gambaran umum kanal YouTube Satu Persen dan hasil penelitian mengenai materi pengembangan diri yang disampaikan dalam konten tersebut.

BAB IV Analisis hasil penelitian. Pada bab ini peneliti menuliskan analisis materi pengembangan diri dalam kanal YouTube Satu Persen dan merelevansikan dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam.

BAB V Penutup. Peneliti memberikan kesimpulan yang memuat inti dari jawaban rumusan masalah dan saran-saran. Pada bagian akhir peneliti menuliskan daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan biodata penulis.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengembangan Diri

1. Pengertian Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah proses dimana seseorang berusaha meningkatkan kualitas diri. Hal ini mencangkup peningkatan potensi, pengetahuan, serta keterampilan yang dimiliki. Pengembangan diri merupakan suatu upaya seseorang dalam meningkatkan daya saing hidup (Aminullah & Ali, 2020). Hal tersebut yang membuat individu terdorong untuk melakukan berbagai cara dalam memperbaiki kualitas hidup serta mempersiapkan diri menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi di sekitarnya. Maka dari itu, pengembangan diri tidak hanyak fokus pada peningkatan keterampilan saja, tapi juga meliputi aspek kesehatan mental, kestrabilan emosional, dan sosial yang juga mempengaruhi seseorang dalam beradaptasi dan berkembang dalam hidupnya.

Pengembangan diri adalah suatu proses yang dilakukan terus menerus untuk meningkatkan kualitas hidup. Salah satu teori yang sangat berpengaruh dalam memahami pengembangan diri adalah Teori tahun 1943, Teori Kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Maslow berpendapat bahwa kebutuhan manusia tersusun dalam hierarki: kebutuhan dasar tingkat rendah seperti makanan, air, dan keamanan harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan yang lebih tinggi dapat terpenuhi (Hopper, 2020). Maslow mengemukakan bahwa kebutuhan manusia itu terstruktur dalam sebuah hirarki yang terdiri dari lima tingkatan. Pertama, ada kebutuhan fisiologis, yang merupakan kebutuhan dasar seperti makanan, air, dan tempat tinggal. Setelah itu, muncul kebutuhan akan keamanan, di mana individu merasa perlu dilindungi dari berbagai ancaman dan ketidakpastian. Selanjutnya, kebutuhan sosial menjadi penting, di mana kita butuh hubungan yang hangat dengan orang lain dan rasa diterima dalam masyarakat. Lalu, ada kebutuhan

penghargaan, yang berkaitan dengan bagaimana kita ingin dihargai dan memiliki rasa percaya diri. Terakhir, puncaknya adalah kebutuhan aktualisasi diri, di mana kita berusaha menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri (Mustofa, 2022). Dengan memahami hirarki kebutuhan ini, membantu individu untuk lebih mudah menemukan dan memenuhi kebutuhan mereka. Dalam konteks Bimbingan Konseling Islam, dengan memahami teori ini, konselor akan mendukung proses pengembangan diri klien dengan lebih baik.

Pengembangan diri menurut Carl Rogers adalah proses dasar dalam diri manusia, individu berupaya memperoleh potensi maksimalnya melalui pengalaman yang bermakna. (Nik Ahmad & Hisham Ismail, 2015). Kecenderungan untuk mengembangkan diri, aktualisasi diri, dan mempertahankan diri, semua itu merupakan kebutuhan dasar dalam sistem kepribadian individu (Ekadewi, 2006). Kecenderungan ini bersifat bawaan yang melibatkan perkembangan fisiologis dan psikologis individu.

Pengembangan diri menurut Rogers juga sangat dipengaruhi oleh *self-concept*, yaitu pandangan individu terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk dari interaksi sosial dan pengalaman pribadi. *Self-concept* yang positif akan mendorong individu untuk semakin yakin dalam mengatasi tantangan hidup. Bagi Rogers, proses ini bukan hanya sebatas belajar, melainkan perubahan yang lebih mendalam dalam diri seseorang, individu mampu membuat keputusan sendiri, memahami nilai-nilai pribadi, dan hidup menjadi diri sendiri.

Dalam konteks pendidikan, Rogers mengusulkan bahwa guru atau fasilitator hendaknya berperan sebagai pendukung, bukan pengendali, yang membantu individu mengenali dan memaksimalkan potensi diri (Aminuriyah & Fauziyati, 2020). Hal ini sangat relevan dengan konteks Bimbingan Konseling Islam (BKI) karena berfokus pada pendekatan yang mendukung perkembangan individu secara bebas dan konselor memiliki peran sebagai fasilitator yang mendampingi klien dalam proses mengenali diri, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Sesuai dengan teori Rogers, bahwa peran konselor dalam BKI memberikan dukungan tanpa syarat yang membantu klien merasa diterima dan bebas mengekspresikan diri.

Pengembangan diri menurut Albert Bandura sangat berkaitan dengan konsep *self efficacy*. Bandura (1995) menjelaskan *"Perceived self efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainments*". *Self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan (Bandura, 1997). Individu merasa yakin akan kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Menurut Bandura, pengembangan diri terjadi ketika sesorang belajar dari pengalaman, memperbaiki kemampuan melalui pengamatan, dan memperkuat keyakinan pada kemampuan diri yang mereka miliki.

Ketika individu memiliki keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan, mereka akan lebih termotivasi untuk mengembangakan diri. *Self efficacy* mempengaruhi motivasi dan kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka. Menurut Maddux (1995), orang yang mempunyai *self efficacy* tinggi menghadapi rintangan dan ancaman tanpa rasa cemas dan kesedihan (Irfan & Suprapti, 2014). Hal ini memungkinkan individu tetap fokus, dan terus berusaha menghadapi rintangan yang ada. Peningkatan *self efficacy* berperan pada peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan lebih baik, yang merupakan aspek penting dalam proses pengembangan diri.

2. Aspek-Aspek Pengembangan Diri

Terdapat beberapa aspek pengembangan diri menurut para ahli, seperti yang disampaikan oleh Abraham Maslow, mengemukakan beberapa aspek pengembangan diri sebagai berikut:

a. Aspek Kognitif: Peningkatan kemampuan berpikir dan pemecahan masalah. Maslow menganggap pemenuhan kebutuhan kognitif penting untuk mencapai *self-actualization*, yakni tahap tertinggi dalam Hierarki Kebutuhan Maslow. Pada tahap ini, individu berusaha memahami dunia dengan lebih baik dan terus belajar.
b. Aspek Emosional: Memikirkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi.

Individu yang mampu memahami dan mengatur emosinya lebih mungkin menghadapi tantangan hidup dengan baik.

c. Aspek Sosial: Membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain. Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki termasuk dalam hierarki Maslow, di mana individu mencari hubungan yang mendukung pertumbuhan pribadi.
d. Aspek Spiritual: Mencari makna dan tujuan hidup. Maslow menganggap aspek spiritual sebagai pendorong individu untuk memahami diri mereka dan tempat mereka dalam dunia.
e. Aspek Fisik: Memelihara kesehatan fisik melalui gaya hidup sehat. Pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat, seperti olahraga, nutrisi, dan istirahat yang cukup.
f. Aspek Profesional: Potensi dalam karier dan pengembangan keterampilan. Berkaitan dengan pengembangan karir, keahlian, dan potensi dalam pekerjaan. Maslow (dalam Imam, 1994).

Teori yang dikemukakakn oleh Erik Erikson (1968), terdapat beberapa aspek dalam pengembangan diri, yaitu:

a. Aspek Sosial: Pengembangan identitas melalui interaksi sosial dan hubungan. Erikson menekankan pentingnya membangun hubungan yang sehat di setiap tahap kehidupan, mulai dari keluarga, teman, hingga masyarakat.
b. Aspek Moral: Terbentuknya nilai-nilai dan etika melalui pengalaman sosial. Menurut Erikson, pengalaman sosial berperan besar dalam membentuk moralitas individu.
c. Aspek Emosional: Menghadapi dan mengatasi krisis emosional pada berbagai tahap kehidupan. Mengatasi krisis emosional pada tahap-tahap perkembangan kehidupan, seperti krisis identitas pada masa remaja atau krisis keintiman di usia dewasa muda.

d. Aspek Kognitif: Peningkatan pemahaman diri dan refleksi terhadap pengalaman hidup. Aspek ini penting untuk mencapai tahap terakhir dalam teori Erikson, di mana individu merasa damai dengan pencapaian hidupnya.

Menurut Akhbar et al (2018) dalam artikel jurnal yang berjudul "Pengembangan Diri Mahasiswa Universitas Hasanuddin dalam Kaitannya Dengan Leadership Identity", aspek-aspek pengembangan diri sebagai berikut:

a. Meningkatkan kesadaran diri: individu dapat menemukan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
b. Membangun kepercayaan diri: individu percaya diri dalam mengambil keputusan dan membangun hubungan interpersonal.
c. Memantapkan keyakinan akan kemampuan membangun hubungan interpersonal: individu mendapatkan berupa dukungan sosial, dukungan material dan mendapat *insight* baru.
d. Mencoba menerapkan keterampilan baru: keterampilan didapatkan dari kebiasaan-kebiasaan tuntutan peran dalam kehidupan sehari-hari.
e. Mencari sumber-sumber motivasi yang lain: dalam mewujudkan motivasi baru, individu memiliki komitmen dalam dirinya, ditunjukkan dengan usaha-usaha untuk mewujudkan motivasinya.

Berdasarkan pendapat menurut ahli, pengembangan diri mencangkup berbagai aspek yang saling berkaitan, seperti sosial, emosional, kognitif, profesional, hingga spiritual. Setiap aspek memiliki peran masing-masing dalam membantu individu mengembangkan dirinya secara optimal.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengembangan diri dibagi menjadi dua, terdapat faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu ahli mengemukakan beberapa faktor internal yang mempengaruhi pengembangan diri adalah Abraham Maslow. Dalam teorinya tentang kebutuhan hierarki, berikut adalah beberapa faktor tersebut:

a. Kebutuhan Fisiologis, seperti makanan, tempat tinggal, kesehatan fisik. Pemenuhan kebutuhan ini menjadi dasar untuk mengembangkan diri.
b. Kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan, baik secara fisik maupun emosional. Ketika individu merasa aman, maka individu tersebut akan lebih fokus pada pengembangan diri.
c. Kebutuhan cinta dan kasih sayang, rasa memiliki dalam suatu kelompok, seperti keluarga, pertemanan dan pasangan.
d. Kebutuhan Penghargaan, kebutuhan untuk dihargai dan diakui oleh orang lain, serta dihargai oleh diri sendiri. Rasa percaya diri dan penghargaan diri yang tinggi dapat mendorong individu untuk mencapai potensi mereka.
e. Kebutuhan Aktualisasi Diri, kebutuhan untuk mencapai potensi penuh dan menjadi apa yang seseorang mampu menjadi. Ini adalah puncak dari hierarki kebutuhan Maslow, di mana individu berusaha untuk berkembang dan mencapai tujuan hidup mereka (Maslow, 1943).

Faktor eksternal yang mempengaruhi pengembangan diri menurut Alfazani & Khoirunisa A, (2021) sebagai berikut:

a. Keluarga: Pola asuh, keadaan sosial ekonomi, dan hubungan keluarga mempengaruhi perkembangan individu.
b. Sekolah: Lingkungan pendidikan formal, termasuk peran guru dan suasana belajar, menjadi faktor penting dalam membentuk potensi seseorang.
c. Lingkungan Sosial: Hubungan dengan teman sebaya, tetangga, dan masyarakat yang lebih luas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan diri.

Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengembangan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Di antaranya meliputi kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial.

4. Dampak Pengembangan Diri

Pengembangan diri memiliki dampak yang mempengaruhi individu dalam menjalani hidup, berikut adalah dampak dari pengembangan diri:

Menurut Covey (1989), pengembangan diri memiliki dampak berupa meningkatnya efektivitas dalam kehidupan individu, meningkatkan keterampilan untuk mencapai tujuan. Hal ini disebabkan individu dapat memahami diri mereka dengan lebih baik, mampu beradaptasi dengan lingkungannya, dan mencapai perubahan dalam hidup mereka.

Menurut Bandura (1995), dampak dari pengembangan diri adalah meningkatkan keyakinan individu terhadap potensi yang mereka miliki, yang dapat memotivasi mereka untuk mengambil resiko dan menghadapi tantangan (Manesi, 2022). Martin Seligman juga berpendapat bahwa pengembangan diri berdampak pada kesejahteraan emosional dan kebahagiaan individu, karena individu yang terus belajar dan berkembang akan merasa lebih puas dengan hidupnya (Seligman, 2005).

Dampak pengembangan diri menurut para ahli di atas menunjukkan bahwa proses ini tidak hanya meningkatkan efektivitas dan keterampilan hidup, tetapi juga membangun keyakinan diri untuk menghadapi tantangan, serta berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan emosional individu.

5. Tahapan Pengembangan Diri

Dalam memahami pengembangan diri, individu perlu memahami berbagai tahapan yang dilalui. Berbagai ahli telah mengemukakan teori yang menjelaskan tahapan dalam perkembangan individu. Salah satu ahli yang mengemukakakn teori tersebut adalah Erik Erikson, berikut merupakan delapan tahap dalam pengembangan diri, menurut Erik Erikson:

a. Tahap Kepercayaan dan Ketidakpercayaan (*Trust & Mistrust*): Terjadi saat individu berusia 0-1 tahun, di mana individu belajar untuk mempercayai orang tua dan lingkungannya.
b. Tahap Otonomi dan Ragu: Terjadi saat individu berusia 1-3 tahun, di mana individu akan mengembangkan rasa otonomi dan kontrol atas dirinya.

c. Tahap Inisiatif dan Rasa Bersalah (*Initiative & Guilt*): Terjadi saat individu berusia 3-6 tahun, di mana individu akan mengambil inisiatif dan berinteraksi dengan lingkungan sosial.
d. Tahap Kerja Keras dan Inferioritas (*Industry & Inferiority*): Terjadi saat individu berusia 6-12 tahun, di mana individu akan belajar untuk bekerja sama dan berkompetisi dengan teman sebaya.
e. Tahap Identitas dan Kebingungan Peran (*Identity & Role Confusion*): Terjadi saat individu memasuki masa remaja, di mana individu mencari identitas diri dan peran sosial mereka.
f. Tahap Intimasi dan Isolasi (*Intimacy & Isolation*): Terjadi saat individu mulai berada di fase dewasa muda, di mana individu membangun hubungan intim dengan orang lain.
g. Tahap Generativitas dan Stagnasi (*Generativity & Stagnation*): Terjadi saat individu berada di fase dewasa tengah, di mana individu berusaha untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat dan generasi berikutnya.
h. Tahap Integritas dan Keputusasaan (*Integrity & Despair*): Terjadi individu sedang berada di fase dewasa akhir, di mana individu memikirkan hidup mereka dan puas merasa atau menyesal (H. Erikson; penerjemah, Helly Prajitno Soetjipto, Sri Mulyantini Soetjipto, 2010).

Tahap pengembangan diri yang dikemukakan oleh Erik Erikson menunjukkan bahwa individu menghadapi konflik atau tantangan yang harus diselesaikan disetiap tahapnya. Jika individu berhasil dalam menyelesaikan konflik dan tantangan yang terjadi, maka hal itu akan membantu individu dalam membentuk perkembangan identitas yang baik dan meningkatkan kemampuan untuk berperan aktif di lingkungan masyarakat.

B. Media Sosial (YouTube)

1. Pengertian YouTube

Hampir setiap individu saat ini menggunkan media sosial sebagai sarana dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu media sosial yang sering digunakan sebagai sarana hiburan, edukasi maupun informasi adalah platform YouTube.

YouTube memiliki beberapa pengertian, berikut adalah pengertian dari YouTube:

Menurut Baskoro (2009) YouTube mempunyai pengertian sebagai situs media digital (video) yang dapat di download, diunggah, serta dibagikan (share) di seluruh penjuru negeri (Samosir et al., 2018). Sedangkan menurut Wojcicki (2014) menyebut YouTube sebagai platform yang telah mengubah cara mengonsumsi konten. Dan menurut Mark Zuckerberg (2016) menyatakan bahwa YouTube merupakan kekuatan yang telah mengubah dunia (Dwi Poetra, 2019).

Dilihat dari beberapa pendapat mengenai pengertian YouTube, YouTube telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari dan memberi pengaruh dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, baik dari cara belajar, mendapat informasi maupun sarana hiburan. YouTube juga mempunyai jangkauan yang luas hingga seluruh penjuru negeri.

2. Peran YouTube dalam Pengembangan Diri

YouTube sebagai *platform* media sosial yang memiliki peran sangat penting dalam pengembangan diri individu. Konten-konten yang disajikan meliputi berbagai aspek yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Miranda (2023), video YouTube yang ditonton anak dapat menjadi media yang sangat efektif dalam pengembangan kompetensi anak dalam hal ini kompetensi emosi. Menonton video dapat menjadi salah satu faktor anak mengalami proses atensi, *recalling*, dan reproduksi motorik terkait dengan kompetensi emosi yang mereka amati dari model di video yang mereka tonton.

Menurut Boyd & Ellison (2007) menjelaskan bahwa YouTube merupakan suatu platform pelayanan berbagi dengan menggunakan basis web, audio/video. Hal tersebut memberikan jalan dan kemudahan bagi individu untuk mampu membangun citra diri terhadap khalayak ramai dalam suatu sistem yang dibatasi (Riliana & Yuliana, 2023).

Dua pendapat di atas menunjukkan bahwa YouTube memiliki peran yang cukup berpengaruh dalam pengembangan diri individu. YouTube dapat menjadi media efektif dalam mengembangankan kompetensi emosi, dan menjadi sarana bagi individu untuk membangun citra diri pada ruang digital.

C. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Menurut Adz-Dzaky (2001), BKI adalah proses memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada klien agar dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kepribadian, keimanan, dan keyakinannya (Ryan et al., 2013). Sedangkan menurut Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A (2008), Konseling Islam adalah layanan bantuan konselor kepada konseli untuk menumbuh kembangkan kemampuan memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih yang terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup dunia akhirat dengan ridha dan kasih sayang Allah SWT, serta membangun kesadarannya menempatkan Allah SWT sebagai konselor Yang Maha Agung (Lubis, 2008).

Menurut Thohari Musnamar (1992), Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Bastomi, 2017).

Tiga pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam (BKI) memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan dirinya secara komprehensif. Maka dari itu, individu penting menyeimbangkan kehidupannya sesuai dengan ketentuan Allah SWT agar dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bimbingan Konseling Islam juga membantu individu untuk sadar terhadap perannya sebagai makhluk ciptaan Allah yang selalu butuh bimbinganNya, dengan menjadikan Allah SWT sebagai konselor utama.

2. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam

Menurut Basri dalam buku Lahmuddin (2012), menyebutkan bahwa prinsip- prinsip Bimbingan Konseling Islam sebagai berikut:

a. Konseling harus menyadari hakikat manusia, dimana bimbingan atau nasehatmerupakan sesuatu yang penting dalam Islam.
b. Konselor sebagai contoh keperibadian, seharusnya dapat memberi kesan yang positif kepada konseling.
c. Konseling Islam sangat mendukung konsep saling menolong dalam kebaikan.
d. Konselor haruslah mempunyai latar belakang agama (aqidah, syari'ah, fiqh dan akhlaq) yang kuat.
e. Konselor haruslah memahami konsep manusia menurut pandangan Islam, sehingga ia dapat menyadarkan dan mengembangkan personality yang seimbang pada kita.
f. Pembinaan kerohanian, hendaklah melalui ibadah dan latihan-latihan keagamaan.

Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam menurut Aswadi (2009) dalam bukunya, adalah sebagai berikut:

a. Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama seperti dalam hadits bahwa agama itu nasehat, yang menurut Al-Nawawi nasehat adalah mendorong kebaikan kepada orang yang dinasehati.
b. Bahwa konseling kejiwaan adalah pekerjaan yang mulia karena membantu orang lain mengatasi kesulitan.
c. Konseling agama harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah.
d. Setiap orang muslim yang memiliki kemampuan bidang konseling Islam memiliki tanggung jawab moral dalam penggunaan konseling agama.
e. Meminta bantuan bagi orang yang membutuhkan dan memberikan bantuan konseling agama hukumnya wajib bagi konselor yang sudah mencapai derajat spesialis.

f. Pemberian konseling sejalan dengan ajaran syari'at Islam.

D. Relevansi Pengembangan Diri dalam Bimbingan Konseling Islam

Pengembangan diri merupakan proses yang terus-menerus dilakukan individu untuk meningkatkan kualitas hidupnya, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun spiritual. Agama Islam menekankan pentingnya upaya perbaikan diri secara berkelanjutan. Sesuai firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd Ayat 11 yang artinya: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." (QS. Ar-Ra'd: 11). Agama Islam menunjukkan bahwa Islam mengisi individu dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup (Mayasari, 2014).

Bimbingan Konseling Islam bertujuan membantu individu dalam memahami, menerima dan mengembangkan potensi dirinya dengan tetap berpegang teguh pada nilai-nilai Islam. Bimbingan Konseling Islam yang menekankan pentingnya intropeksi diri dan refleksi dapat disesuaikan dengan nilai- nilai Islam yang mendorong individu untuk selalu memperbaiki diri dan mengembangkan kesadaran spiritual (Karomah & Subahri, 2024). Hal ini sesuai dengan teori psikologi humanistik Abraham Maslow tentang aktualisasi diri (Maslow, 1943). Dalam Islam, pencapaian aktualisasi diri bukan hanya tentang kesuksesan duniawi, tetapi juga mencakup kebahagiaan hakiki dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Konsep pengembangan diri dalam BKI juga berhubungan dengan *self- efficacy* atau keyakinan diri sebagaimana dijelaskan oleh Albert Bandura (1997). Efikasi diri yang tinggi dan kestabilan emosi yang baik saling mendukung dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Sukatin et al., 2023). Dalam perspektif Islam, hal ini dapat dikaitkan dengan tawakkal (berserah diri kepada Allah) setelah berusaha maksimal. Dengan demikian, pengembangan diri dalam Bimbingan Konseling Islam tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan hidup tetapi juga menanamkan kesadaran spiritual agar individu mampu menjalani hidup dengan lebih bermakna dan bertanggung jawab.

BAB III
GAMBARAN UMUM DAN HASIL PENELITIAN

A. Profil YouTube Satu Persen

YouTube Satu Persen-*Indonesian Life School* adalah *startup* pendidikan yang mengajarkan tentang pengetahuan dan kemampuan penting dalam hidup yang belum diajarkan di sekolah dan masyarakat luas. Awalnya adalah akun YouTube pribadi milik Founder Satu Persen, yaitu Ifandi Khainur Rahim pada akhir Desember 2018. Barulah pada pertengahan tahun 2019, Satu Persen diseriuskan menjadi *startup* oleh Evan dan Rizky. Keduanya memiliki keresahan sama, yaitu permasalahan mental health dan self-development di Indonesia. Alamat kantor Satu Persen terletak di Jl. DR. Soepomo No. 73B, RT.2/RW.15, Menteng Dalam, Kec. Tebet, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12870.

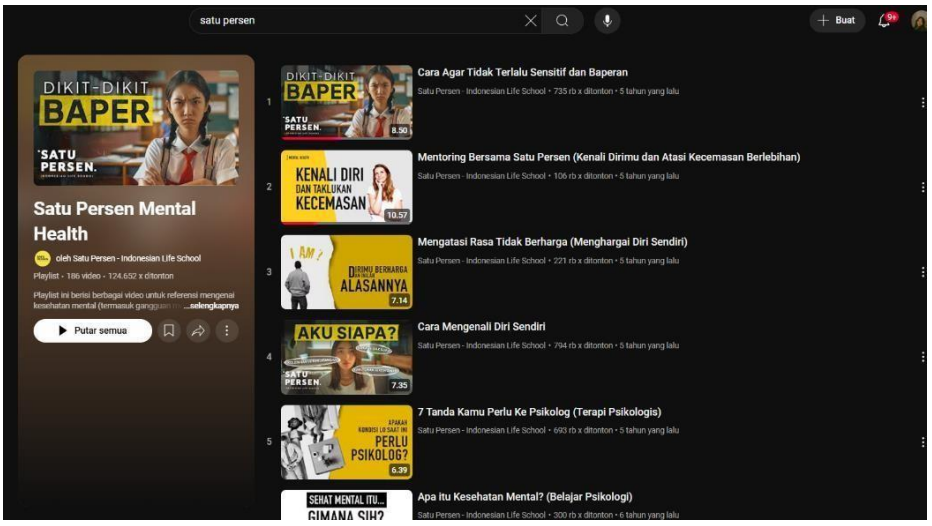
Tujuan besar mereka mendirikan *startup* tersebut adalah ingin semua orang berdaya dengan memiliki *identity-aware*, *active problem solver* dan *growth mindset*. *Identity-aware* yang menjadi nilai Satu Persen adalah setiap orang harus kenal dan tahu dengan dirinya sendiri sehingga bisa memaksimalkan potensi yang ia miliki dan tahu apa perannya di masyarakat. *Active Problem Solver* yang berarti setiap orang harus bisa menangani dan mengatasi masalah sendiri maupun masalah di lingkungan secara aktif, dan *Growth Mindset* yang berarti setiap orang harus punya keinginan untuk terus berkembang dan belajar seumur hidup.

Untuk mencapai tujuan itu, Satu Persen memiliki kurikulumnya sendiri yang diturunkan menjadi produk & layanan utama seperti mentoring, konseling, kelas online, webinar, dan tes online gratis. Selain itu, Satu Persen juga memiliki layanan *Satu Creative Agency* dan *training skill* dasar psikologis. Pada bulan November 2019, Satu Persen menjadi *channel* YouTube dengan *growth* tertinggi di dunia. Satu Persen memiliki slogan **#HidupSeutuhnya**, dimana Satu Persen hadir untuk mengajarkan kemampuan dan hal penting dalam menjalani hidup. Kami percaya, **setiap orang berhak berkembang, setidaknya 1% setiap hari** menuju #HidupSeutuhnya.

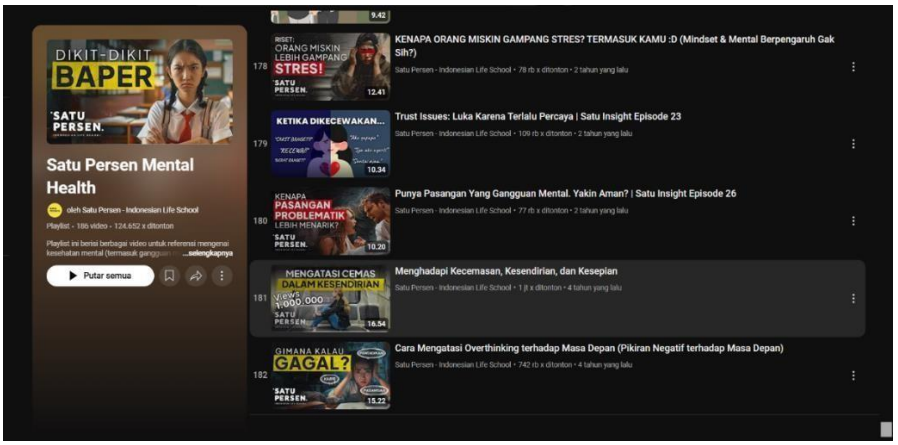
Channel YouTube Satu Persen adalah akun *startup* yang membahas tema tentang kesehatan mental dan pengembangan diri. Akun Satu Persen memiliki lebih dari satu juta pengikut di media sosial.



Gambar 3.1 Channel YouTube Satu Persen



Gambar 3.2 Salah satu Playlist Satu Persen



Gambar 3.3 Salah satu Playlist Satu Persen.

Sampai pada bulan Maret 2025 *channel* YouTube Satu Persen @SatuPersenIndonesianLifeschool telah mendapatkan 3,38 juta subscriber dan sudah mengunggah sebanyak 999 video. Video Satu Persen telah ditonton sebanyak 209.325.094 kali semenjak bergabung pertama kali di YouTube pada tanggal 3 Agustus 2017.

B. Konten Materi Pengembangan Diri dalam Channel YouTube Satu Persen

1. Pengembangan Diri Kategori Peningkatan Kepercayaan Diri

Visi materi peningkatan kepercayaan diri dalam pengembangan diri fokus pada upaya membangun keyakinan diri bahwa setiap individu memiliki potensi dan kemampuan untuk berkembang serta mencapai tujuan hidupnya. Peningkatan kepercayaan diri dilakukan dengan mengenali dan menerima diri sendiri, mengembangkan pola pikir positif, melatih keterampilan komunikasi, keberanian menghadapi tantangan, serta memiliki keyakinan bahwa setiap usaha yang dilakukan akan membawa perubahan yang lebih baik.

Tabel 3.1 Cuplikan Materi pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Cara Mengenali Diri Sendiri	Dengan mengetahui kelebihan lo, maka lo bakal paham lo ahli dimana sih, lo juga bisa mengembangkan diri lebih jauh yang membuat reputasi lo lebih bagus dan bermanfaat bagi orang lain. Dengan mengetahui kekurangan lo, lo juga bakal tau apa yang harus dibenahi, sehingga ketika orang lain ngjudge lo buruk, lo gabakal denial, ga marah, ga berdebat, karena lo tau kalo lo emang orangnya gitu dan lo lagi berproses untuk meningkatkan diri lo (pada menit ke 4.30).	Aspek Kognitif

Berdasarkan kutipan konten Satu Persen tersebut, menunjukkan bahwa individu penting untuk mengetahi kelebihan yang dimiliki agar dapat mengembangkan diri, dan penting juga mengetahui kekurangan diri agar tidak individu dapat membenahi kekurangan tersebut. Hal tersebut dilakukan agar individu lebih percaya diri dan tidak takut akan penilaian negatif dari orang lain. Hal ini menunjukkan aspek kognitif, karena penonton diajak untuk berpikir dan merenung tentang siapa dirinya. Mereka diajak untuk memproses pengalaman, pikiran, dan perasaan secara sadar agar bisa memahami diri sendiri dengan lebih baik. Video ini juga mendorong penonton untuk tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, tetapi fokus pada proses dan perkembangan pribadi. Pemahaman ini membantu individu membuat keputusan yang lebih baik dan mengenal apa yang sebenarnya mereka butuhkan dalam hidup. Sebagaimana pemaparan materi selanjutnya yaitu tentang tips mengabaikan penilaian negatif orang lain.

Tabel 3.2 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Cara Menghilangkan Rasa Takut Dinilai Orang (Jangan Dengarkan Mereka)	Everbody's not really not special, sejatinya ga ada manusia yang sempurna, sebaik apapun kamu bertindak pasti akan ada orang yang ga cocok sama kamu, jadi kemanapun kamu pergi kamu harus inget, kamu sendirilah tempat kamu pulang, kamu ga selalu mengandalkan orang lain, karena itulah kamu ga perlu pusing-pusing mikirin apa yang mereka pikirin tentang kamu (pada menit ke 8.24).	Aspek Emosional

Kutipan konten Satu Persen tersebut memberikan tips kepada penonton mengenai cara mengabaikan komentar negatif orang lain yang membuat individu merasa kurang percaya diri. Satu Persen menjelaskan, dengan menganggap bahwa semua manusia tidak ada yang benar-benar sempurna dan hidup bukan untuk memuaskan orang lain, serta individu berhak melakukan hal-hal yang disukai dan di percaya meskipun tidak dianggap konvensional oleh orang lain. Konten ini berkaitan dengan aspek emosional, karena fokusnya pada bagaimana seseorang bisa mengelola rasa takut, cemas, dan tidak percaya diri yang muncul dari pandangan orang lain. Penonton diajak untuk menerima bahwa tidak semua orang akan menyukai kita, dan itu tidak apa-apa. Dengan menyadari perasaan tidak nyaman itu, lalu menerima dan mengelolanya, penonton belajar untuk jadi lebih tenang dan berani mengekspresikan diri. Ini adalah bentuk pengembangan diri secara emosional, yaitu mampu mengenali dan mengatur emosi dengan sehat, sebagaiamana pemaparan materi selanjutnya yaitu tentang cara mengubah mindset menjadi positif dan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Tabel 3.3 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Cara Meningkatkan *Kepercayaan* Diri dan Kesehatan Mental	Lo harus coba ubah *mindset* dan berpikir positif. Kalo pikiran lo lagi ga jernih, lo suka *overthinking* bahwa hidup orang lain terasa lebih baik dari lo, mungkin bener bahwa rumput tetangga selalu terlihat lebih hijau gitu, bisa jadi si. Tapi, pikiran semacam itu muncul karena lo kurang bersyukur dan ga pernah ngelihat ke bawah (pada menit ke 4.48).	Aspek Kognitif

Konten Satu Persen memberikan tips untuk penonton cara meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental dengan berpikir positif, lebih bersyukur. Di dalam konten tersebut juga di jelaskan bahwa penyebab paling besar individu mengalami kurang percaya diri bersumber dari media sosial. Oleh karena itu, Satu Persen juga menyarankan kepada penonton agar istirahat sejenak dari pemakaian media sosial yang berlebih. Satu Persen menjelaskan bahwa individu yang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain karena kurang beryukur, dan hal ini akan menyebabkan individu merasa minder dan merasa tidak pantas. Konten ini berkaitan dengan aspek kognitif, karena penonton diajak untuk menyadari pola pikir negatif yang sering mereka lakukan, lalu menggantinya dengan cara berpikir yang lebih sehat dan logis. Misalnya, dengan belajar menerima diri, menghargai pencapaian pribadi, dan mengontrol pikiran yang muncul saat melihat unggahan orang lain. Proses ini melibatkan kemampuan untuk berpikir ulang, mengevaluasi, dan mengarahkan pikiran ke hal-hal yang lebih realistis. Dengan begitu, video ini membantu pengembangan diri dalam hal membangun pola pikir positif, serta melatih kemampuan berpikir kritis terhadap kebiasaan membandingkan diri yang merugikan. Sebagaiamana pemaparan materi selanjutnya yaitu tentang mengatasi rasa minder dan tidak pantas.

Tabel 3.4 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Buat Kamu yang Sering Merasa Minder dan Tidak Pantas (Tips Biar Ga Ngerugiin Diri Sendiri)	Mengenali pola pikir yang mendorong lo melakukan *self-sabotage*, kalo lo udah mengenali polanya, lo bisa jadi menyadari "oh dorongan buat lo ngelakuin *self- sabotage* itu karna pikiran? dari *criticus* yang terbentuk sejak lama". Lo juga bisa coba untuk belajar melawan pola pikir tadi dengan hal-hal yang bersifat lebih rasional. Coba tulisin hal sebaliknya tentang diri lo dan fakta-fakta dari pengalaman masalalu yang bisa ngedukung si hal-hal yang rasional ini (pada menit ke 5.36).	Aspek Kognitif

Konten Satu Persen di atas menjelaskan tips bagi individu yang merasa minder dan merasa tidak pantas. Untuk keluar dari *self-sabotage* yang membuat individu minder, maka individu perlu mengenali dulu pola pikir negatifnya, kemudian mencari solusi dan mengatasi pikiran negatif yang bersifat irasional tersebut dengan hal-hal yang rasional. Satu Persen juga menjelaskan bahwa yang bisa melawan pola pikir yang mendorong individu untuk melakukan *self-sabotage* adalah diri sendiri. Konten ini memperkuat aspek kognitif, karena penonton diajak untuk menyadari dan mengevaluasi pola pikir negatif yang mereka miliki, lalu mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih sehat dan rasional. Proses ini melibatkan kemampuan berpikir reflektif dan pengambilan keputusan berdasarkan logika, bukan hanya emosi sesaat. Penonton juga dilatih untuk mengenali pikiran tidak realistis yang membuat mereka merasa rendah, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih mendukung pertumbuhan diri. Sebagaimana pemaparan materi selanjutnya yaitu tentang cara individu megembangkan dirinya karna kemauannya sendiri.

Tabel 3.5 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Tips Mengembangkan Diri dan Sehat Mental (Cara Menghargai dan Mencintai Diri)	Kalo kita liat dari hasil penelitian beberapa psikolog ya, kaya Abraham Maslow yang bilang kalo manusia pada dasarnya mengincar aktualisasi diri. Dan hal ini bisa lo capai karena dasarnya manusia selalu pengen belajar dan berkembang. Ya bagusnya ketika lo *balance* antara menerima diri dan kemauan mengembangkan diri. Hal ini bisa dimulai dengan *medical acceptance* (ngelepasin ilusi kontrol buat tau dan paham, serta menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini, tanpa *judging* sama sekali) (pada menit ke 2.26).	Aspek Emosional

Konten Satu Persen di atas memberikan tips agar individu dapat berubah dan berkembang bukan karena membandingkan dirinya dengan orang lain, ataupun tuntutan dari luar, seperti tuntutan keluarga, teman, ataupun lingkungan sekitar. Satu Persen mengajak penontonnya untuk berubah atas dasar keinginan individu untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri, dengan hidup seutuhnya. Konten ini menunjukkan aspek emosional, karena mengajak penonton untuk lebih jujur dengan perasaannya sendiri, mengelola tekanan sosial, serta memahami bahwa perubahan sejati datang dari dalam diri. Penonton dilatih untuk membangun motivasi internal yang kuat, menerima diri, dan tetap berkembang tanpa merasa terpaksa atau terbebani oleh ekspektasi orang lain. Dengan begitu, video ini membantu individu membentuk ketahanan emosional dan keyakinan bahwa mereka berhak untuk berkembang atas dasar keinginan dan tujuan hidup pribadi, bukan hanya karena dorongan eksternal.

Pengembangan diri kategori peningkatan kepercayaan diri dalam

konten YouTube Satu Persen dilakukan dengan mendorong individu untuk mengenal dan menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya. Materi yang disampaikan bertujuan untuk membantu penonton membangun pola pikir yang positif, meningkatkan keberanian dalam menghadapi penilaian negatif dari orang lain, serta melatih individu untuk mengatasi pikiran negatif dengan *self-sabotage* dan *overthinking*. Konten Satu Persen juga menekankan pentingnya bersyukur, menerima diri, serta motivasi yang bersumber dari dalam diri untuk berkembang menjadi versi terbaik. Secara keseluruhan, peningkatan kepercayaan diri bukan hanya respons terhadap lingkungan, namun juga hasil dari proses refleksi dan pemahaman diri yang dilakukan indvidu.

2. Pengembangan Diri Kategori Pengelolaan Stres

Visi materi pengelolaan stres dalam pengembangan diri berfokus pada upaya membangun ketahanan mental dan emosional agar individu mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Pengelolaan stres dilakukan dengan meningkatkan kesadaran diri terhadap pemicu stres, mengembangkan strategi coping yang sehat, melatih teknik relaksasi, mengelola emosi secara konstruktif, serta menanamkan pola pikir bahwa setiap tantangan adalah bagian dari proses pertumbuhan dan pembelajaran.

Tabel 3.6 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Pengelolaan *Stress* 101	Gua mau ngasih dua strategi yang bisa lo pake buat pengelolaan *stress*. Pertam ada *emotional-focused coping* yaitu ketika lo ngurangin respon emosinya, jadi intinya lu menangani emosinya dulu, *emosi* juga ada yang tergolong sehat dan ngga. Kedua ada *problem*-focused *coping*, biasanya lebih ampuh, yaitu ketika lo berhadapan langsung dengan sumber *stress* atau masalah yang membuat lo	Aspek Emosional

		stress. Tapi ga semua sumber *stress* bisa di selesaiin pake *problem focused again*, lo harus sadar sama respon yang bisa lo kontrol (pada menit ke 3.56).	

Konten Satu Persen di atas menjelaskan bahwa individu perlu untuk mengetahui dan merasakan hal yang menjadi penyebab *stress* dan bagaimana cara mengelolanya. Satu Persen memberi dua tips untuk mengelola *stress* yang responnya masih dapat di kontrol, yaitu *emotional – focused coping* dan *problem – focused coping*. Satu Persen juga memberikan tips untuk menenangkan pikiran dan kenali stres nya terlebih dahulu. Penjelasan ini sejalan dengan aspek emosional, karena mengajak individu untuk lebih sadar terhadap perasaan tidak nyaman yang muncul, lalu belajar menerima dan mengaturnya dengan cara yang sehat. Mengelola stres tidak hanya soal berpikir jernih, tetapi juga soal bagaimana menghadapi dan memproses emosi secara bijak. Dengan memahami dua jenis *coping* ini, penonton tidak hanya dilatih untuk berpikir rasional dalam menghadapi stres, tetapi juga diajak untuk merawat dan menenangkan kondisi emosionalnya terlebih dahulu. Sebagaimana pemaparan materi selanjutnya yaitu tentang tips menenangkan pikiran menurut Satu Persen saat individu sedang mengalami konflik batin.

Tabel 3.7 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Yang Harus Kamu Lakukan Ketika Mengalami Konflik Batin	Gua mau ngasih tips biar lo ga ngerepres si pikiran lo itu, yang pertama lo coba tenangin pikiran lo, coba pusatin pikiran lo kaya *be mindfull* aja gitu. Ketika pikiran lo udah tenang, lo bisa mengkoordinasikan lagi pikiran lo dan menstruktur lagi pikiran lo dengan menimbang hal yang pro dan kontra dari yang lo cemaskan. Kalo lo mau mastiin bener-bener kalo lo ga menerapkan si *defence mecanisme* ini ketika lo lagi menghadapi situasi sulit akan lebih baik kalo lo minta bantuan ke orang lain (pada menit ke 6.15).	Aspek Emosional

Konten Satu Persen di atas memberikan tips saat individu sedang mengalami konflik batin, diantaranya dengan menenagkan pikiran, menenangkan pikiran menurut Satu Persen dapat dilakukan dengan *mindfullnes*, *worksheet* dan meditasi. Kemudian membuat perencanaan dan meminta bantuan pada orang lain, meminta bantuan orang lain menurut Satu Persen dapat dilakukan dengan cerita, mendapat *feedback* dan konseling dengan professional. Satu Persen juga menjelaskan bahwa individu perlu menimbangkan hal antara pro dan kontra dari yang dicemaskan. Penekanan ini menjadi pengantar ke materi selanjutnya, yaitu tentang bagaimana individu yang sedang mengalami depresi tidak seharusnya dianggap berdosa, karena perlu pemahaman yang lebih bijak sebelum menarik kesimpulan terhadap kondisi emosional seseorang. Konten ini menekankan aspek emosional, karena fokusnya adalah membantu individu untuk mengenali, menerima, dan mengelola perasaan yang sedang campur aduk. Individu diajak untuk lebih tenang dalam menghadapi konflik batin dan tidak memaksakan diri untuk cepat membaik. Proses ini membangun kesadaran emosi, kejujuran terhadap perasaan sendiri, dan kemampuan untuk memberi ruang pada diri sebelum mengambil tindakan atau keputusan.

Tabel 3.8 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Depresi dan Kurang Iman	Orang yang lebih religius memiliki keadaan psikologis yang lebih baik dibandingkan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (pada menit ke 2.33).	Aspek Spiritual

Dari *kutipan* Satu Persen di atas menunjukkan bahwa religiusitas yang tinggi dapat memperbaiki kondisi psikologis seseorang. Konten ini mengedukasi penonton untuk sadar bahwa depresi bukanlah sebuah dosa, melainkan masalah kesehatan yang memerlukan dukungan. Satu Persen juga mengajarkan bahwa gangguan kesehatan mental seperti depresi dan stres tidak selalu dipandang dari sisi negatif. Sebaliknya, pengalaman menghadapi depresi bisa menjadi bagian dari proses pendewasaan dan refleksi diri. Penonton diajak untuk tidak menyalahkan diri, tetapi justru mendekatkan diri pada hal-hal yang memberi makna hidup, termasuk spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan. Konten ini berkaitan dengan aspek spiritual, karena membawa pesan bahwa keimanan bukan untuk menghakimi, tetapi untuk memperkuat dan menenangkan hati. Penonton diarahkan untuk memahami bahwa mencari pertolongan, termasuk melalui konseling atau profesional, tidak berarti kurang iman justru bagian dari usaha menjaga amanah atas diri sendiri. Sebagaimana pemaparan materi selanjutnya yaitu tentang mengubah pandangan terhadap stres dari negatif menjadi positif.

Tabel 3.9 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Cara Mengubah Dampak *Stress* Menjadi Lebih Positif	Secara sadar lo yakinin diri lu kalo *stress* bisa jadi hal yang positif. Selain itu, lo juga bisa refleksiin kejadian-kejadian dimana *stress* itu sukses bantu lo. Lo perlu mencoba liat situasi	Aspek Emosional

		yang bikin lo *stress* itu tantangan, bukan ancaman, maka lo akan cenderung mengalami *eustress* bukan *distress* (pada menit ke 5.43)	

Kutipan konten Satu Persen menunjukkan bahwa individu harus bisa mengenali *stress* yang terjadi dalam dirinya, lalu mengubah pandangan terhadap *stress* dari negatif menjadi positif. Individu juga di anjurkan untuk melihat situasi yang menjadikan *stress* sebagai tantangan bukan sebagai ancaman dan mencoba fokus pada hal yang dapat dikontrol. Satu Persen megungkapkan bahwa salah satu cara paling cepat untuk mengenali *stress* adalah dengan konsultasi. Satu Persen juga menjelaskan, individu perlu berpikir bahwa masalah yang terjadi dapat diselesaikan, sehingga individu akan merasa tenang saat menyelesaikan masalahnya. Hal ini menjadi pengantar menuju video selanjutnya, yang membahas tips agar individu merasa siap menghadapi masalah secara tenang dan sesuai dengan tujuan hidup yang ingin dicapai. Konten ini berkaitan dengan aspek emosional, karena mendorong penonton untuk lebih sadar dan jujur pada perasaannya ketika stres melanda. Satu Persen mengajak penonton untuk tidak langsung panik atau tertekan, tetapi belajar mengenali dan menerima emosi tersebut dengan baik. Dengan pengelolaan emosi yang tepat, individu dapat membentuk respons yang lebih sehat dan tidak terbawa oleh perasaan negatif secara berlebihan.

Tabel 3.10 Cuplikan Materi Pada Konten YouTube Satu Persen

Subjek	Judul Video	Kutipan Materi	Aspek
Satu Persen	Tips Agar Selalu Siap Menghadapi Masalah (Apa Itu Self-*efficacy*?)	Simplenya *self efficacy* adalah segimana kita percaya bahwa kita bisa mencapai sesuatu. *Self efficacy* yang tinggi akan membantu kita untuk menghadapi masalah dan mencapai tujuan kita dengan lebih lancar. Tanpa *efficacy* lo ga gerak, dan	Aspek Kognitif

		efficacy mengurangi *performance anxiety* (pada menit ke 2.10).	

Kutipan konten Satu Persen tersebut menjelaskan bahwa *self efficacy* membuat individu lebih tenang pada saat menyelesaikan masalah. Jadi penting bagi individu untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi. Video ini juga mendorong penonton untuk mengenali masalah secara objektif, memetakan penyebabnya, serta menyusun langkah-langkah penyelesaian. Penjelasan ini menunjukkan aspek kognitif, karena penonton diajak untuk melatih cara berpikir yang terarah, fokus pada solusi, dan memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi masalah. Kemampuan menyusun rencana, menganalisis situasi, serta memilih respons yang paling efektif merupakan bagian dari pengembangan diri secara kognitif.

Pengembangan diri kategori pengelolaan stres dalam konten YouTube Satu Persen, individu diberi dukungan dalam menjalani prosesnya. Materi yang disajikan berfokus pada membangun ketahanan mental dan emosional, agar individu mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijak. Pendekatan yang digunakan mencakup peningkatan kesadaran diri terhadap pemicu stres, penggunaan strategi coping seperti *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping*, serta pelatihan teknik relaksasi melalui mindfulness dan meditasi. Selain itu, konten juga mendorong individu untuk mengembangkan self-efficacy dan mengubah cara pandang terhadap stres, dari yang semula dianggap sebagai beban menjadi tantangan yang bisa mendorong pertumbuhan. Dengan menyampaikan materi secara ringan, relevan, dan berbasis psikologi, Satu Persen mampu menjadi media edukatif dalam membantu individu mengelola stres secara sehat dan produktif.

Pemilihan sepuluh konten dalam penelitian ini berdasarkan keterkaitan konten dengan dua kategori utaman yang menjadi fokus penelitian, yaitu peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres. Dengan pendekatan yang

praktis, berbasis ilmu psikologi dan penyampaian yang lebih *friendly*, konten dari Satu Persen mampu memberikan edukasi yang mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa *platform* digital, khususnya YouTube, dapat menjadi media yang efektif dalam mendukung pengembangan diri individu.

BAB IV

ANALISIS PENGEMBANGAN DIRI DALAM KONTEN YOUTUBE SATU PERSEN

A. Analisis Materi Pengembangan Diri dalam Satu Persen

Pengembangan diri merupakan proses yang terus-menerus dilakukan individu untuk meningkatkan kualitas hidupnya, baik dari aspek psikologis, sosial, kognitif, spiritual, profesional maupun emosional. *Channel* YouTube Satu Persen yang berfokus pada pengembangan diri banyak membahas strategi dan teknik untuk meningkatkan kesehatan mental individu, seperti pengelolaan stres, dan peningkatan kepercayaan diri.

Setiap individu mempunyai kemampuan beradaptasi dan menyesuaikan diri serta mempunyai dorongan yang kuat untuk ke arah kedewasaan dan kemerdekaan (Ratu, 2014). Menurut teori psikologi humanistik yang dikemukakan oleh Carl Rogers, individu akan berkembang secara optimal apabila mereka berada dalam lingkungan yang mendukung, penuh penerimaan, serta diberikan kebebasan untuk mengekspresikan diri. Konsep ini sesuai dengan konten-konten yang disajikan oleh Satu Persen yang bertujuan membantu individu memahami dirinya sendiri melalui metode yang praktis dan mudah dipahami.

Pendekatan berbasis ilmu psikologi yang dikombinasikan dengan pengalaman nyata, Satu Persen memberikan berbagai teknik pengelolaan stress dan peningkatan kepercayaan diri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan kepercayaan diri dapat membantu individu untuk membentuk mental yang kuat dalam menghadapi penilaian-penilaian negatif yang ada di sekitarnya. Kepercayaan diri juga merupakan aspek penting yang harus di miliki oleh setiap orang, tanpa adanya kepercayaan diri maka akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang (Alpian et al., 2020).

Selain itu, pengelolaan stres yang baik dapat membantu individu dalam membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan harmonis. Pentingnya perkembangan emosional terletak pada kemampuan individu untuk mengelola

emosi dengan baik, hal ini mencakup kemampuan mengenali dan memahami apa yang memicu emosi, mengontrol dan mengatur reaksi emosional, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatasi konflik dan stres (Hartati, 2023). Emosi yang tidak terkendali dapat menyebabkan berbagai konflik interpersonal, baik dalam keluarga, pertemanan, maupun lingkungan kerja.

Oleh karena itu, meningkatkan kepercayaan diri, memahami dan mengelola stres dengan baik menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan. Konten yang disajikan oleh Satu Persen sering kali memberikan simulasi atau contoh yang komprehensif mengenai indvidu yang dapat menghadapi situasi gangguan mental tertentu, sehingga penonton dapat lebih mudah memahami dan mengaplikasikan strategi yang diberikan. Dalam Islam, memahami diri dan mengelola stres yang baik juga menjadi bagian penting dari pengembangan diri. Rasulullah Saw bersabda: *"Bukanlah orang kuat itu yang menang dalam bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah."* (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits ini menunjukkan pentingnya pengendalian diri dan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Konten Satu Persen banyak menyoroti aspek ini dengan memberikan edukasi kepada penonton tentang cara mengenali diri dan mengelola stres mereka dengan baik agar dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

1. Analisis Pengembangan Diri Kategori Peningkatan Kepercayaan Diri

a. Analisis Aspek Emosional dalam Peningkatan Kepercayaan Diri

Konten Satu Persen yang berjudul “Cara Menghilangkan Rasa Takut Dinilai Orang (Jangan Dengarkan Mereka)” membahas pengembangan diri pada aspek emosional, khususnya dalam peningkatan kepercayaan diri. Dalam konten tersebut, penonton diajak untuk menyadari bahwa setiap individu memiliki ketidaksempurnaan, dan tidak semua orang akan selalu menyukai atau menyetujui kita. Hal ini dilihat dari kutipan “*Everybody’s not really not special, sejatinya ga ada manusia yang sempurna, sebaik apapun kamu bertindak pasti akan ada orang yang ga cocok sama kamu”.* Pernyataan ini menunjukkan bahwa Satu Persen berupaya untuk membantu individu

mengelola emosinya, terutama emosi negatif seperti depresi, stress, berdiam diri, menangis, sedih, dan marah yang ditekan (Hasanah & Widuri, 2014).

Konten tersebut juga mencoba memberikan pemahaman kepada penonton, bahwa individu tidak perlu menggantungkan penilaian diri pada perspektif orang lain. *"Jadi ke manapun kamu pergi kamu harus inget, kamu sendirilah tempat kamu pulang, kamu ga selalu mengandalkan orang lain, karena itulah kamu ga perlu pusing-pusing mikirin apa yang mereka pikirin tentang kamu."* Berdasarkan kutipan tersebut, dapat dilihat bahwa aspek emosional yang dikembangkan adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan merespon emosi negatif secara sehat. Individu yang sadar bahwa ia tidak bisa selalu memenuhi ekspetasi semua orang akan lebih siap menghadapi penolakan atau kritik, dan ini menjadi pondasi penting dalam membangun kepercayaan diri yang stabil.

Konten Satu Persen yang berujudul "Tips Mengembangkan Diri dan Sehat Mental (Cara Menghargai dan Mencintai Diri)" menjelaskan pentingnya memahami konsep *self-actualization* dari Abraham Maslow dan mengaitkannya dengan proses mencintai diri sendiri secara utuh. Dari sudut pandang aspek emosional, konten ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berasal dari pencapaian luar, tetapi juga dari kemampuan untuk menerima dan mengelola emosi secara sehat. Dalam video tersebut disebutkan, *"Hal ini bisa dimulai dengan radical acceptance (ngelepasin ilusi kontrol buat tau dan paham, serta menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini, tanpa judging sama sekali)."* Konsep *radical acceptance* yang disebutkan dalam video merupakan bentuk pengembangan diri yang kuat dalam aspek emosional.

Saat individu mampu menerima kenyataan tanpa menghakimi, maka ia sedang melatih empati pada dirinya sendiri. Hal tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan kepercayaan diri, karna individu tidak lagi mengukur dirinya dengan penilaian orang lain, melainkan pada pemahaman bahwa dirinya sangat layak untuk dihargai dan dicintai. Selain itu, dorongan untuk berubah dan berkembang dalam konten tersebut tidak berdasarkan perbandingan sosial atau

rasa tidak cukup, tetapi atas kesadaran bahwa manusia secara alami memiliki keinginan untuk tumbuh dan berkembang. Dengan demikian, konten ini mengajarkan bahwa kepercayaan diri dalam aspek emosional berasal dari kemampuan individu mengendalikan dir, menerima diri sendiri dan orang lain, serta mengekspresikan emosi secara konstruktif (Kristianawati & Djalali, 2015). Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu penonton YouTube Satu Persen, Zahara wawancara pada 24 Maret 2025, mengungkapkan bahwa ia mulai berani berbicara di depan umum ketika sudah masuk dunia kerja. Ia merasa dorongan untuk menerima bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar sangat membantunya untuk tidak lagi takut mencoba dan sesuai dengan konten yang berjudul "Cara Menghilangkan Rasa Takut Dinilai Orang (Jangan Dengarkan Mereka)". Stabilitas emosional dan ekstroversi cenderung mendorong orang untuk mencari hubungan yang lebih besar dengan lingkungan mereka (Doménech et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan pengolahan emosi secara sehat menjadi pondasi penting dalam peningkatan rasa percaya diri.

b. Analisis Aspek Kognitif dalam Peningkatan Kepercayaan Diri

Peningkatan kepercayaan diri juga diperkuat dari sisi kognitif, seperti yang ditunjukkan dalam konten yang berujudul "Cara Mengenali Diri Sendiri". Aspek kognitif menurut Maslow mencakup kemampuan berpikir, memahami diri, serta proses refleksi untuk mencapai pemahaman yang lebih baik mengenai kehidupan (Maslow & Imam, 1994). Konten tersebut menyampaikan bahwa dengan mengetahui kelebihan, individu akan lebih memahami minat dan bakatnya, sehingga dapat mengembangkan diri secara maksimal. Dalam kutipan *"Dengan mengetahui kelebihan lo, maka lo bakal paham lo ahli dimana sih, lo juga bisa mengembangkan diri lebih jauh"* dapat dilihat bahwa proses berpikir dan evaluasi diri mendorong seseorang untuk menyadari potensi yang dimilikinya, kesadaran tersebut dapat membentuk kepercayaan diri. Selain itu, konten ini juga mengajak individu untuk memahami kekurangan diri, bukan untuk menjatuhkan diri, namun berusaha

untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki. Dari kutipan yang berbunyi *"Dengan mengetahui kekurangan lo, lo juga bakal tau apa yang harus dibenahi, sehingga ketika orang lain ngejudge lo buruk, lo gabakal denial, ga marah, ga berdebat, karena lo tau kalo lo emang orangnya gitu dan lo lagi berproses untuk meningkatkan diri lo."* Dapat dilihat bahwa adanya kesadaran dan penerimaan terhadap kekurangan diri merupakan bagian dari proses kognitif yang sehat. Individu tidak hanya menggunakan logika untuk menilai dirinya, tetapi mampu menerima kenyataan dengan pemahaman yang objektif, proses ini mendukung terbentuknya kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian, konten ini memperkuat bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat dicapai melalui aspek kognitif, yaitu dengan cara memisahkan pikiran-pikiran negatif dan tidak terpengaruh oleh pikiran negatif tersebut, sehingga menjadi lebih mampu mengenali diri, menerima diri, dan mengelola pikiran secara sehat (Saputra & Prasetiawan, 2018). Hal tersebut berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan bagian dari proses pengembangan diri. Konten berjudul "Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kesehatan Mental" termasuk dalam aspek kognitif karena membahas pola pikir individu terutama dalam mengelola pikiran negatif yang muncul akibat terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain. Konten ini menyoroti pentingnya pola pikir positif dan sikap beryukur sebagai proses awal membangun kepercayaan diri. Dalam konten ini, dijelaskan bahwa salah satu sumber utama menurunnya kepercayaan diri adalah media sosial, di mana individu cenderung melihat pencapaian orang lain yang tampak "lebih" dan membandingkannya dengan dirinya sendiri. Konten ini juga menyarankan agar individu mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan untuk menghindari efek negatif dari perbandingan sosial.

Konten YouTube Satu Persen yang berjudul "Buat Kamu yang Sering Merasa Minder dan Tidak Pantas (Tips Biar Ga Ngerugiin Diri Sendiri)" mengandung aspek kognitif. Dalam konten tersebut dijelaskan bahwa individu yang sering merasa tidak pantas atau minder perlu mengenali pola pikir negatif yang mendorongnya melakukan *self- sabotage*. Selain itu, konten tersebut

menekankan bahwa *self-sabotage* sering kali menjadi penyebab utama seseorang merasa minder. Konten ini memberikan panduan tentang bagaimana mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan mendukung pertumbuhan diri. Proses ini merupakan bentuk pengembangan kognitif, karena melibatkan kemampuan berpikir reflektif, logis, dan analitis terhadap diri sendiri. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam mengelola pikiran negatif, namun mendorong individu untuk lebih menerima dan menghargai diri.

Dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam (BKI), peningkatan kepercayaan diri memiliki keterkaitan erat dengan konsep tawakkal dan syukur. Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan, dan tugas manusia adalah mengoptimalkan potensi yang diberikan oleh Allah SWT. Firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11 menyatakan bahwa perubahan dalam hidup seseorang harus dimulai dari perubahan dalam dirinya sendiri. Ini sejalan dengan prinsip pengembangan diri yang diajarkan oleh Satu Persen, di mana individu perlu mengenali dan menerima dirinya sendiri sebelum dapat berkembang lebih jauh.

Aspek ini juga diperkuat oleh pengakuan penonton kanal YouTube Satu Persen pada wawancara 24 Maret 2025, setelah Atma menonton Satu Persen ia menjadi lebih sadar bahwa opini orang lain tidak harus menentukan nilai dirinya. Kesadaran ini menunjukkan peningkatan dalam kemampuannya untuk menilai pikirannya dan meningkatkan kepercayaan dirinya. Dapat disimpulkan bahwa konten Satu Persen memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kepercayaan diri penontonnya. Dengan pendekatan psikologis yang dikombinasikan dengan nilai-nilai Islam, kanal ini tidak hanya memberikan teori tentang pengembangan diri tetapi juga membantu audiens dalam menginternalisasi perubahan ke dalam kehidupan sehari-hari.

2. Analisis Pengembangan Diri Kategori Pengelolaan Stres

a. Analisis Aspek Emosional dalam Pengelolaan Stres

Konten YouTube Satu Persen yang berjudul "Pengelolaan *Stress* 101" menujukkan pentingnya strategi dalam mengelola stres sebagai bagian dari proses pengembangan diri, khususnya dalam aspek emosional. Satu Persen menjelaskan dua strategi utama dalam mengelola stres, yaitu *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotional- focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terlebih dahulu sebelum menghadapi sumber stres, dan digunakan ketika individu berusaha untuk mengurangi dampak emosional dari stres, seperti dengan berlatih *mindfulness*, relaksasi, atau menerima keadaan yang tidak bisa diubah. Hal ini menjadi bentuk pengembangan diri dalam aspek emosional karena individu dituntut untuk lebih peka dan sadar terhadap emosi yang dirasakan, serta tidak larut dalam reaksi emosional negatif.

Sementara itu, *problem-focused coping* merupakan pendekatan yang lebih proaktif, di mana individu berusaha menghadapi dan menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres, dan lebih menekankan pada upaya mengatasi sumber stres secara langsung, seperti dengan menyusun strategi pemecahan masalah atau mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, secara komprehensif konten ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang sehat membutuhkan kesadaran emosional, penerimaan terhadap situasi yang tidak bisa dikendalikan, serta keberanian untuk menghadapi masalah. Individu yang menerapkan hal itu akan dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih tenang, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Hal ini tentu menjadi bagian penting dari pengembangan diri dalam kategori pengelolaan stres, yang mendukung peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh. Aspek ini juga diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan kepada Lia (seorang mahasiswa) pada 24 Maret 2025, dalam wawancara ia mengatakan bahwa ia mulai terbiasa melakukan *journaling* setelah belajar tentang *emotion- focused coping* dari video Satu

Persen yang berjudul “Pengelolaan *Stress* 101” yang memberikan tips untuk mengelola stres dengan baik. Dengan menuliskan perasaannya, Lia merasa lebih ringan dan mampu mengelola emosinya tanpa meluapkannya secara destruktif.

Konten Satu Persen yang berjudul “Yang Harus Kamu Lakukan Ketika Mengalami Konflik Batin” memberikan pendekatan pengembangan diri yang kuat dalam aspek emosional, karena inti dari kontennya berkaitan dengan bagaimana individu mengelola konflik batin, menenangkan diri, serta memproses emosi secara sehat. Konten ini mengajarkan cara menenangkan pikiran ketika mengalami tekanan emosional yang berat, dan mendorong individu untuk tidak merepresi pikiran tersebut, melainkan mengelolanya secara sadar dan sehat. Salah satu teknik yang disarankan adalah teknik *mindfulness*, teknik ini membantu individu untuk hadir pada saat ini dan menerima pikiran serta perasaannya tanpa menghakimi. Selain itu, konten juga menekankan pentingnya menstruktur ulang pikiran dengan mempertimbangkan sisi pro dan kontra, yang mencerminkan proses refleksi diri yang sehat dalam menyelesaikan konflik batin.

Konten ini juga mendorong individu untuk tidak mengandalkan *defense mechanism* saja, melainkan terbuka untuk meminta bantuan dari orang lain, baik dalam bentuk bercerita, menerima masukan, maupun mencari bantuan profesional seperti konseling. Tindakan ini menunjukkan adanya kesadaran emosional dan kemauan untuk berkembang dengan cara membangun dukungan sosial yang sehat. Dengan demikian, konten ini memfasilitasi pengembangan diri dalam aspek emosional melalui teknik pengelolaan stres yang seimbang, antara pengaturan diri secara internal melalui mindfulness dan penataan pikiran, serta eksternal melalui dukungan sosial. Hal ini dapat memperkuat ketahanan emosional individu dan mendorongnya untuk tetap berkembang meski berada dalam kondisi penuh tekanan.

Konten YouTube Satu Persen berjudul “Cara Mengubah Dampak Stress Menjadi Lebih Positif” mengangkat tema tentang proses individu yang dapat mengelola stres secara lebih sehat dengan mengubah cara pandangnya

terhadap stres itu sendiri. Konten ini mendorong individu untuk melakukan pendekatan emosional terhadap stres, salah satunya dengan meyakini bahwa stres tidak selalu berdampak buruk, melainkan dapat menjadi sesuatu yang positif jika disikapi dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan diri dalam aspek emosional terjadi ketika seseorang mampu meregulasi emosi negatifnya, seperti rasa takut atau cemas, menjadi energi positif seperti semangat dan tantangan yang memotivasi (Jumaroh, 2018).

Konten ini mengajarkan strategi berupa mengubah persepsi terhadap stres dari ancaman menjadi tantangan, dapat mengurangi beban emosi negatif yang biasa muncul dalam tekanan hidup. Konten ini juga menekankan pentingnya refleksi, yaitu melihat kembali pengalaman- pengalaman di mana stres justru memberikan hasil yang baik, sehingga individu dapat membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan di masa depan. Selain itu, konten ini juga mengajarkan untuk fokus pada hal yang dapat dikendalikan juga menjadi bagian dari pengelolaan emosi. Dengan demikian, konten ini mendukung proses pengembangan diri secara emosional melalui pendekatan positif terhadap stres, serta membantu individu membangun pola pikir yang lebih sehat dan stabil dalam menghadapi tekanan hidup.

Aspek ini diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan kepada Bu Cindana (sebagai guru) pada 24 Maret 2025, yang menunjukkan bagaimana kemampuan memilih masalah yang patut dipikirkan bisa membantu individu untuk tetap tenang saat berada di tempat kerja. Kecerdasan emosional menggambarkan bagaimana potensi individu untuk menguasai kesadaran diri *(self awareness*), pengaturan diri (*self- management*), empati *(social awareness)* dan keterampilan sosial *(relationship management)* dalam mewujudkan keberhasilan dalam pekerjaan (Satriyono & Vitasmoro, 2018). Hal ini memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional bukan hanya membantu individu dalam konteks pribadi, namun juga berkontribusi langsung terhadap keberhasilan di dunia kerja.

b. Analisis Aspek Kognitif dalam Pengelolaan Stres

Konten YouTube Satu Persen yang berjudul "Tips Agar Selalu Siap Menghadapi Masalah (Apa Itu *Self Efficacy*?)" menampilkan upaya pengembangan diri individu dalam aspek kognitif. Satu Persen menyajikan konten yang membantu penontonnya memahami konsep *self-efficacy*. *Enhancing teacher self-efficacy while addressing stress levels can contribute to improved teaching outcomes and teacher well-being* (Onyishi, 2024). Konten ini menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah. Kepercayaan diri yang bersumber dari *self-efficacy* yang tinggi mampu menurunkan kecemasan terhadap performa (*performance anxiety*), serta meningkatkan kesiapan mental seseorang dalam menghadapi situasi sulit.

Hal ini menunjukkan pengelolaan stres dari aspek kognitif, yaitu dengan mengubah pola pikir individu terhadap stres itu sendiri. Saat individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah, maka persepsi terhadap stres akan berubah dari sesuatu yang menekan menjadi sesuatu yang dapat dikelola. Strategi tersebut sejalan dengan teori pengembangan diri dalam pendekatan kognitif, di mana proses berpikir (*cognitive process*) berperan penting dalam membentuk respons seseorang terhadap tekanan hidup (Setiawan, 2024). Oleh karena itu, melalui konten ini, Satu Persen mendorong individu untuk memperkuat pola pikir positif terhadap kemampuannya, agar lebih siap secara mental dalam menghadapi berbagai tantangan, yang membantu individu mengelola stres secara sehat.

c. Analisis Aspek Spiritual dalam Pengelolaan Stres

Konten YouTube Satu Persen yang berjudul "Depresi dan Kurang Iman" mengajarkan pentingnya religiusitas dalam menjaga kesehatan mental individu. Dalam konteks pengembangan diri, aspek spiritual menjadi bagian yang penting karena menyentuh pada keyakinan, harapan, dan makna hidup yang lebih dalam. Ketika individu mengalami tekanan psikologis seperti depresi, tingkat religiusitas yang tinggi dapat menjadi pelindung (*protective factor*) yang kuat. Hal ini karena keyakinan spiritual memberi rasa aman,

ketenangan batin, dan harapan, yang dapat membantu individu dalam menenangkan pikirannya dan mengurangi beban emosional (Mizan & Uce, 2025). Kutipan dalam konten tersebut yang berbunyi "*orang yang lebih religius memiliki keadaan psikologis yang lebih baik*", mendorong penonton untuk mengembangkan spiritualitas sebagai bentuk upaya penguatan diri.

Konten tersebut juga mengedukasi bahwa depresi bukanlah dosa, tetapi kondisi psikologis yang membutuhkan empati dan penanganan. Pesan ini penting untuk menghilangkan stigma negatif, terutama di lingkungan yang cenderung memaknai gangguan mental sebagai kurangnya iman. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang memadukan antara aspek psikologis dan spiritual, di mana individu diarahkan untuk menyadari masalah tidak berdasarkan logika saja, namun juga memaknai setiap kesulitan sebagai bagian dari proses mendekatkan diri kepada Allah.

Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang harus dikelola dengan baik agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu. *Stress* bisa dipahami sebagai suatu keadaan yang menimbulkan ketegangan dan bisa dipahami sebagai cara seseorang merespons atau bereaksi terhadap situasi tertentu (Hidayanti, 2013). Stres dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, masalah pekerjaan, konflik interpersonal, atau ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri. Stres, bila tidak dikelola dengan baik, dapat memicu berbagai gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Purnomo & Azhari, 2024). Tanpa pengelolaan yang baik, stres dapat berkembang menjadi kecemasan berlebihan, depresi, atau bahkan burnout. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup.

Dapat disimpulkan bahwa konten Satu Persen memberikan kontribusi yang positif dalam membantu individu mengelola stres dengan lebih baik. Melalui pendekatan psikologis yang berbasis pada teknik coping dan strategi praktis, Satu Persen ini membantu penontonnya memahami bahwa stres bukanlah sesuatu yang harus dihindari, tetapi sesuatu yang dapat dikelola dengan cara

yang tepat. Jika dikombinasikan dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam, individu akan memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup.

B. Analisis Pengembangan Diri dalam Konten YouTube Satu Persen dan Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam

Pengembangan diri merupakan proses yang terus-menerus dilakukan individu untuk meningkatkan kualitas hidupnya, baik dalam aspek emosional, kognitif, maupun spiritual. Salah satu kanal YouTube yang banyak membahas topik pengembangan diri adalah Satu Persen, yang berfokus pada edukasi mengenai kesehatan mental dan *self-improvement*. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), pengembangan diri harus dilakukan dengan tetap mengacu pada nilai-nilai Islam. Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek psikologis, emosional, dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Konten YouTube Satu Persen secara konsisten menampilkan pesan-pesan yang mendorong individu untuk mengenali diri, memperbaiki pola pikir negatif, dan membangun kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan teori aktualisasi diri Abraham Maslow, bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk mengembangkan potensinya menuju hidup yang lebih bermakna (Sumantri & Ahmad, 2019). Misalnya, dalam video *"Cara Mengenali Diri Sendiri"*, penonton diajak mengevaluasi kelebihan dan kekurangan diri secara jujur, yang merupakan langkah awal menuju aktualisasi diri. Selain itu, konsep self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura tampak dalam video *"Tips Agar Selalu Siap Menghadapi Masalah"*, di mana penonton didorong untuk yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, keyakinan ini menjadi faktor utama dalam mempengaruhi perilaku dan motivasi individu untuk berkembang (Bandura, 1997).

Dari prespektif Bimbingan dan Konseling Islam, konten Satu Persen relevan karena mengajarkan nilai introspeksi, tanggung jawab, dan penguatan spiritual yang menjadi bagian dari prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam. Pentingnya memahami persepsi individu menjadi dasar dalam menyusun program layanan BK

yang tepat (Pohan et al., 2024). Seperti yang tercantum dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11, perubahan hanya akan terjadi ketika individu memulai dari dirinya sendiri. Konten seperti *"Depresi dan Kurang Iman"* menegaskan pentingnya religiusitas dalam mengelola kesehatan mental tanpa memikirkan stigma negatif dimasyarakat.

Konten Satu Persen yang berjudul *"Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kesehatan Mental"* mengajarkan pentingnya berpikir positif dan bersyukur, sebagai cara mengubah perspektif terhadap diri dan lingkungan. Ini menguatkan aspek emosional dalam pengembangan diri, kestabilan emosi dan hubungan sehat dengan diri sendiri adalah pondasi utama menuju perkembangan optimal (Laela, 2017). Dalam konteks Erikson, fase *Identity vs Role Confusion* sangat relevan ketika Satu Persen membantu penonton mengenali jati diri melalui konten edukatif. Seperti yang terdapat dalam konten *"Buat Kamu yang Sering Merasa Minder dan Tidak Pantas"*, dijelaskan bagaimana mengenali pola pikir *self-sabotage* dan menggantinya dengan sudut pandang diri yang lebih positif. Pendekatan ini juga mencerminkan prinsip Bimbingan Konseling Islam yang menekankan *muhasabah* (introspeksi), *ikhtiar* (usaha), dan *tawakal* (berserah diri), yang ditanamkan dalam proses konseling Islami.

Konsep utama dalam Bimbingan Konseling Islam menurut Satu Persen adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Kepercayaan Diri dalam Islam

   Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi yang diberikan oleh Allah Swt, sehingga mereka harus berusaha untuk mengembangkan dirinya secara optimal. Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11, Allah berfirman:

   "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."

   Ayat ini mengandung makna bahwa individu harus memiliki kesadaran untuk terus berkembang. Dalam konteks kepercayaan diri, Islam mengajarkan bahwa individu harus mengenali dirinya sendiri dan memperbaiki pola pikir terhadap dirinya sendiri. Hal ini selaras dengan konten YouTube Satu Persen

yang berjudul *"Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kesehatan Mental*", konten tersebut mengajak penontonnya untuk mengubah pola pikir negatif, berhenti membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, dan mulai bersyukur atas apa yang dimiliki.

Berdasarkan analisis peneliti, pesan tersebut relevan dengan teori kebutuhan Abraham Malow, terutama pada tingkat kebutuhan penghargaan. Ketika kebutuhan tersebut terpenuhi, individu dapat melangkah menuju aktualisasi diri, yaitu saat individu mencapai potensi terbaiknya. Konten Satu Persen mendukung proses tersebut melalui pesan-pesan yang disampaikan dalam konten. Analisis ini diperkuat oleh penelitian Riliana & Yuliana (2023), yang menyimpulkan bahwa konten YouTube Satu Persen dapat membantu mahasiswa mengembangkan kepercayaan diri melalui pendekatan yang aplikatif. Relevansi dengan penelitian ini, menunjukkan bahwa konten digital terutama konten YouTube Satu Persen dapat beperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam konteks Bimbingan Konseling Islam, hal ini relevan dengan prinsip membantu individu menyadari potensi diri dan menggunakannya secara bertanggung jawab (Aswadi, 2009). Konten Satu Persen yang mendorong refleksi diri, penerimaan diri, dan rasa syukur menunjukkan adanya kesesuaian nilai dengan prinsip konseling Islam, terutama dalam membangun kepercayaan diri yang tidak hanya berbasis pada pencapaian duniawi, tetapi juga kesadaran akan peran dan tanggung jawab hidup sebagai hamba Allah. Dengan demikian, YouTube Satu Persen dapat dimanfaatkan sebagai media bantu dalam proses konseling Islam, khususnya dalam upaya menumbuhkan kepercayaan diri yang selaras dengan nilai-nilai religius.

2. Pengelolaan Stres dalam Islam

Dalam Islam, stres dan ujian dalam kehidupan dipandang sebagai bagian dari takdir Allah yang harus dihadapi dengan kesabaran dan tawakkal. Dalam QS. Al- Baqarah ayat 286, Allah berfirman:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan

kesanggupannya."

Islam mengajarkan bahwa dalam menghadapi stres, individu harus tenang, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, serta selalu berusaha mencari solusi yang baik dengan tetap bersandar kepada Allah Swt.

Konten video *"Pengelolaan Stres 101"* dalam kanal YouTube Satu Persen menjelaskan strategi coping stres secara emosional, yang disebut sebagai *emotional-focused coping*, yaitu mengelola respon emosional terhadap tekanan yang tidak bisa diubah. Dalam video tersebut disampaikan, *"Gua mau ngasih dua strategi yang bisa lo pake buat pengelolaan stres. Pertama ada emotional-focused coping, yaitu ketika lo ngurangin respon emosinya, jadi intinya lu menangani emosinya dulu..."*. Konsep ini relevan dengan metode *emotional-focused coping* yang diajarkan dalam Satu Persen, di mana individu diajarkan untuk menerima keadaan yang tidak bisa diubah dan mencari strategi yang paling sesuai untuk menghadapi tantangan hidup.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, strategi tersebut relevan dengan teori perkembangan Erik Erikson, yang menyatakan bahwa pada tahap dewasa muda, individu mengalami berbagai tekanan emosional dan krisis identitas. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres dengan baik sangat penting, agar individu memiliki emosi yang stabil. Penelitian Alfa Wijianti & Purwaningtyas (2021) menunjukkan korelasi signifikan antara coping dengan resilience mahasiswa, semakin baik coping semakin tinggi resiliensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode coping emosional mampu meningkatkan daya tahan mental mahasiswa. Relevansi dengan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping emosional tidak hanya membantu meredakan stres, tetapi juga mendorong individu untuk mengenali diri dan refleksi diri.

Dalam prespektif Bimbingan Konseling Islam, hal ini sesuai dengan prinsip dari Basri dalam LahmuddinLubis (2012), yaitu pembinaan kerohanian melalui ibadah dan latihan keagamaan, serta pentingnya konselor dalam membantu mengembangkan kepribadian yang seimbang. *Emotional-focused coping* dalam konten YouTube Satu Persen sesuai dengan emosi yang seimbang dan

penguatan spiritual. Oleh karena itu, konten Satu Persen dapat dijadikan sebagai media pendukung dalam proses konseling Islam untuk membentuk ketahanan emosional dan spiritual.

Dari hasil wawancara dengan beberapa penonton setia kanal Satu Persen, ditemukan bahwa mereka mengalami perubahan positif setelah menerapkan strategi yang diajarkan dalam video-video tersebut. Lia, seorang mahasiswa, menyampaikan bahwa setelah menonton video tentang pengelolaan stres, ia mulai rutin mempraktikkan teknik pernapasan dan *journaling* untuk mengurangi kecemasan. Ia merasa teknik tersebut membantunya lebih tenang dan tidak mudah panik dalam menghadapi tekanan yang dialaminya. Hal ini menunjukkan penerapan strategi *emotion-focused coping,* yang dijelaskan dalam konten YouTube Satu Persen yang berjudul *"Pengelolaan Stress 101"* dalam kutipan *"Gua mau ngasih dua strategi yang bisa lo pake buat pengelolaan stres. Pertama ada emotional-focused coping, yaitu ketika lo ngurangin respon emosinya, jadi intinya lo menangani emosinya dulu, misalnya lo bisa latihan pernapasan, bisa journaling, atau lo bisa cerita ke temen lo, pokoknya semua yang bisa bantu lo buat lebih tenang."*, dan selaras dengan pendekatan pengembangan diri dalam aspek emosional menurut teori Maslow, yaitu kebutuhan akan rasa aman dan stabilitas psikologis sebagai dasar menuju aktualisasi diri.

Sementara itu, Atma, seorang mahasiswa lainnya, mengaku mulai menghindari *self-sabotage* dengan mengubah pola pikir negatif menjadi afirmasi positif. Ia menyatakan bahwa kini lebih mampu menerima dirinya sendiri dan tidak lagi terlalu terpengaruh oleh penilaian orang lain. Ini sejalan dengan konsep *self- efficacy* dari Bandura, bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan merespons tekanan sosial (Bandura, 1997). Hasil wawancara tersebut juga menunjukkan relevansi kuat dengan prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), khususnya pada aspek *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan *muhasabah* (introspeksi diri), yang mendorong individu untuk mengenali, memperbaiki, dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih positif. Dalam QS.

Ar-Ra'd ayat 11, Allah menyatakan bahwa perubahan akan terjadi jika diawali oleh kesadaran dan usaha dari dalam diri sendiri, yang menjadi landasan spiritual dari proses pengembangan diri menurut BKI.

Penyampaian konten Satu Persen yang ringan namun berbobot membuat pesan-pesan pengembangan diri mudah dipahami (Mukarromah & Putri, 2021). Nilai-nilai spiritual, walaupun tidak selalu dikemas secara religius, namun hadir melalui ajakan untuk mengenal diri, berdamai dengan masa lalu, dan terus berkembang. Ini memperkuat gagasan bahwa media digital seperti YouTube bisa menjadi alat bantu dalam praktik konseling Islami yang lebih adaptif dengan zaman. Maka dapat disimpulkan, bahwa konten YouTube Satu Persen tidak hanya berkontribusi terhadap pengembangan diri secara psikologis, namun juga dapat dianalisis secara komprehensif melalui perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, karena mengandung nilai-nilai spiritual, tanggung jawab pribadi, dan motivasi perubahan yang kuat.

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial sebagai alat strategis dalam bimbingan dan konseling Islam bukan hanya sekedar mencerminkan kemajuan teknologi, tetapi juga sebuah respons terhadap kebutuhan yang semakin kompleks dari masyarakat Muslim modern (Firdania & Subhi, 2024). Salah satu platform yang paling banyak diakses oleh masyarakat adalah YouTube. Kanal edukatif seperti Satu Persen memainkan peran penting dalam menyediakan materi pengembangan diri yang relevan dan mudah diakses oleh masyarakat luas.

Urgensi penggunaan YouTube sebagai media bantu dalam praktik Bimbingan Konseling Islam (BKI) dapat dianalisis dari tiga aspek utama, diantaranya:

1. Segi aksesibilitas yang luas, YouTube memungkinkan siapa pun untuk memperoleh informasi tentang pengembangan diri tanpa batas ruang dan waktu. Ini sejalan dengan prinsip dasar dalam Bimbingan Konseling Islam, yaitu memberikan layanan yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan umat. Dalam penelitian lain disebutkan bahwa, YouTube dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran dan dapat digunakan setiap waktu tanpa batas (Ziaulhaq, 2023). Penelitian tersebut menegaskan bahwa YouTube telah berperan sebagai sarana pendidikan sekaligus ruang alternatif konseling

mandiri, terutama dalam konteks digital saat ini.

Kanal YouTube Satu Persen merupakan salah satu contoh media yang menyediakan konten pengembangan diri. Dalam video berjudul *"Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kesehatan Mental"*, narator menyatakan, "*Satu Persen pengen jadi temen yang bisa bantu lo berkembang, bahkan di masa lo lagi down banget*." Kutipan ini menunjukkan bahwa Satu Persen tidak hanya menyampaikan edukasi secara informatif, tetapi juga menawarkan peran pendampingan emosional yang mudah dijangkau. Bagi individu yang sedang mengalami krisis emosional atau gangguan kesehatan mental, kehadiran konten seperti ini dapat menjadi bentuk pertolongan pertama yang sekaligus menjalankan fungsi preventif dan suportif sebagaimana ditekankan dalam pendekatan konseling Islam.

2. Segi media penyampaian, YouTube menggunakan pendekatan visual-auditif yang membuat pesan lebih mudah diterima dan diingat. Video-video Satu Persen menggunakan bahasa yang ringan, relatable, dan berbasis pengalaman personal (Mukarromah & Putri, 2021). Contohnya dalam video yang berjudul "Buat Kamu yang Merasa Minder dan Tidak Pantas", penonton diajak mengenali pola pikir *self-sabotage* yang menyebabkan rasa minder, lalu diarahkan untuk melawan pikiran negatif tersebut dengan fakta-fakta positif dari pengalaman pribadi.

   Dalam video disebutkan "*Coba tulisin hal sebaliknya tentang diri lo dan fakta-fakta dari pengalaman masa lalu yang bisa ngedukung si hal-hal yang rasional ini".* Gaya bahasa yag santai, pemilihan kata yang akrab, serta narasi yang mencontohkan langkah konkret, membuat pesan dalam video ini mudah dipahami. Hal ini dapat membangkitkan empati serta mendorong proses *muhasabah* (introspeksi diri), yang merupakan prinsip kunci dalam pendekatan konseling Islami.

3. Segi integrasi nilai, kanal seperti Satu Persen berhasil menggabungkan strategi pengembangan diri seperti peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan emosi melalui *emotional-focused coping*, dan penguatan *self-efficacy* melalui pola pikir positif. Dalam video "Pengelolaan Stres 101", narator menyatakan, *"Pertama ada emotional-focused coping, yaitu ketika*

lo ngurangin respon emosinya, jadi intinya lo menangani emosinya dulu". Konten lainnya juga mendorong penonton untuk mengenal potensi dan kekuatan dirinya sebagai langkah awal menuju pertumbuhan pribadi, seperti dalam video "Cara Mengenali Diri Sendiri" dan "Tips Agar Selalu Siap Menghadapi Masalah". Meskipun tidak disampaikan dengan bahasa religius, nilai-nilai yang terkandung dalam konten-konten tersebut sejalan dengan prinsip Islam tentang *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), pengenalan potensi diri (*fitrah*), serta pembangunan kesadaran spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Riliana & Yuliana (2023), yang menyebut bahwa mahasiswa menggunakan kanal YouTube Satu Persen sebagai sarana pengembangan diri, terutama dalam hal memperbaiki gaya hidup, komunikasi, manajemen waktu, dan kontrol emosi. Dengan demikian, YouTube Satu Persen tidak hanya menjadi media bantu edukatif, tetapi juga perluasan ruang konseling dan dakwah yang menjangkau generasi muda secara lebih efektif dan kontekstual. YouTube juga dapat dijadikan sebagai media strategis dalam mendukung praktik Bimbingan Konseling Islam, khususnya pada aspek pengembangan diri yang mencakup peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres. Platform ini tidak hanya berguna secara praktis, tetapi juga penting secara prinsip, karena dapat menghubungkan nilai-nilai Islam dengan tantangan psikologis yang dihadapi umat Islam masa kini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dari bab sebelumnya mengenai pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen, maka diambil kesimpulan bahwa pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen adalah sebagai berikut:

Pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen terbagi dalam dua kategori utama, yaitu peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres. Pada kategori peningkatan kepercayaan diri, konten menyajikan ajakan untuk mengenal potensi diri, menghadapi rasa minder, serta menerima diri secara utuh. Hal ini dilakukan melalui pembentukan pola pikir positif, penanaman keyakinan diri, serta pelatihan keberanian dalam menjalin hubungan interpersonal. Pada kategori pengelolaan stres, konten memberikan strategi untuk mengelola tekanan emosional, seperti melalui teknik relaksasi, mengubah sudut pandang terhadap masalah, serta menyalurkan emosi dengan cara yang sehat. Kedua kategori tersebut disampaikan melalui pendekatan yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan spiritual. Aspek emosional terlihat dari ajakan untuk mengenali dan menerima perasaan, aspek kognitif ditunjukkan melalui pengembangan cara berpikir yang rasional dan reflektif, serta aspek spiritual tampak dalam konten yang menumbuhkan kesadaran akan makna hidup dan penerimaan diri secara utuh.

Konten YouTube Satu Persen memiliki relevansi dengan prinsip-prinsip dalam Bimbingan Konseling Islam, terutama nilai-nilai seperti introspeksi (*muhasabah*), kesadaran diri (*ma'rifatun nafs*), dan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual (*tazkiyatun nafs*). Konten tersebut tidak hanya menekankan aspek psikologis seperti peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan stres, tetapi juga mendukung proses refleksi dan pembinaan spiritual yang relevan dengan tujuan konseling Islam. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa konten ini dapat dijadikan sebagai media bantu dalam proses bimbingan dan konseling Islam,

khususnya untuk mendukung pengembangan diri individu melalui pendekatan yang relevan dengan prinsip-prinsip Islam.

B. Saran-saran

Dari hasil penelitian mengenai pengembangan diri dalam konten YouTube Satu Persen analisis Bimbingan Konseling Islam, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan agar penonton tidak hanya mengonsumsi konten secara pasif, tetapi juga aktif menerapkan strategi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mengkombinasikan metode yang diajarkan dalam video dengan pendekatan spiritual dapat meningkatkan efektivitas pengembangan diri.
2. Diharapkan agar praktisi Bimbingan Konseling Islam dapat memanfaatkan media digital seperti YouTube dalam proses bimbingan dan konseling. Dengan semakin berkembangnya teknologi, penggunaan media digital dapat menjadi alat yang efektif dalam menyampaikan materi konseling yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.
3. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai peran media digital dalam pengembangan diri dan kesehatan mental. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai efektivitas konten YouTube sebagai metode bimbingan non-formal dalam meningkatkan kualitas hidup individu.
4. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya pengembangan diri serta memanfaatkan media digital secara positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual mereka.

C. Penutup

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah* atas kehadirat Allah Swt dengan segala karunia, nikmat, serta pertolongannya penulis dapat menyelesaikan kewajiban sebagai mahasiswa untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana S-1. Walaupun bentuk, isi, dan sistematika penulisan yang masih jauh

dari kata sempurna, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pembaca pada umumnya, terutama pada semua individu yang ingin mengembangkan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Akhbar, M. N., Ridfah, A., & Tamar, M. (2018). Pengembangan Diri Mahasiswa Universitas Hasanuddin Dalam Kaitannya Dengan Leadership Identity. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *3*(2), 98. https://doi.org/10.26858/talenta.v3i2.6571

Alfazani, M. R., & Khoirunisa A, D. (2021). Faktor Pengembangan Potensi Diri: Minat/Kegemaran, Lingkungan Dan Self Disclosure (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *2*(2), 586–597. https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.487

Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Mahpudin, M., & Priatin, S. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, *3*(2), 370–383.

Aminullah, M., & Ali, M. (2020). Konsep Pengembangan Diri Dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi Komunikasi Era 4.0. *Komunike*, *12*(1), 1–23. https://doi.org/10.20414/jurkom.v12i1.2243

Aminuriyah, S., & Fauziyati, E. (2020). Differensiasi Pembelajaran Dalam Perspektif Carl R Rogers. *Humaniora*, *8*(1), 71–145.

Asri, R. (2020). Membaca Film Sebagai Sebuah Teks: Analisis Isi Film "Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (NKCTHI)." *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, *1*(2), 74. https://doi.org/10.36722/jaiss.v1i2.462

Aswadi. (2009). *Iyadah dan Ta'ziyah*.

Ayuningrum, E. K., Samatan, N., & Jayanti, K. (2024). Pengaruh Terpaan Media Youtube Satu Persen–Indonesian Life School Terhadap Pembentukan Sikap Remaja di Kota Bekasi. *ARKANA: Jurnal Komunikasi Dan Media*, *3*(01), 20–29.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Worth Publishers. https://books.google.co.id/books?id=eJ-PN9g_o-EC

Bastomi, H. (2017). Menuju Bimbingan Konseling Islami. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* *1*(1). https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434

Covey, S. R. (1989). *THE SEVEN HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE*.

Dewi, R. (2024). *Empowering Minds*. Ruang Karya.

Dwi Poetra, R. (2019). BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1. 1–64. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, *1*(69), 5–24. Ekadewi, D. S. (2006). Kajian Carl R. Rogers Tentang "A Way of Being." *Psycho Idea*.

Erikson, E. H. (1968). Identity, youth, & crisis. *Identity, Youth, & Crisis*, 338. https://books.google.com/books/about/Identity_Youth_and_Crisis.html?id=v3XWH2PDLewC

Erikson, H.; penerjemah, Helly Prajitno Soetjipto, Sri Mulyantini Soetjipto, E. (2010). *Childhood And Society / Erik H. Erikson;* (H. H. Setiajide (ed.); Cetakan I,). Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010.

Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative Methods in Social Research*. McGraw-Hill. https://books.google.co.id/books?id=zuZeAAAACAAJ

Fauzan, A. (2024). *Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental dalam Youtube Channel Satu Persen*. Universitas Islam Indonesia.

Firdania, M., & Subhi, M. R. (2024). Penggunaan Media Sosial Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, *4*(02), 1080–1092.

Fatmawati, & Novem Alisda Dewi Sofianatul Zahro. (2023). Pendidikan Karakter Dalam Era Digital: Bagaimana Teknologi Mempengaruhi Pembentukan Moral Dan Etika. *Journal of Creative Student Research*, *1*(6), 294–304. https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2975

Hartati, Y. L. (2023). Analisis Dampak Pendidikan Karakter Terhadap Perkembangan Sosial Dan Emosional Siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, *2*(7), 1502–1512.

Hidayanti, E. (2013). Strategi coping stress perempuan dengan HIV/AIDS. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, *9*(1), 89–106.

Hopper, E. (2020). Maslow ' s Hierarchy of Needs Maslow ' s Hierarchy of Needs. *Business*, *April*, 3–5. file:///C:/Users/ADMIN/OneDrive/Documents/02LITERATUR/22mac/Masl ow's Hierarchy.pdf

Irfan, M., & Suprapti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *3*(3), 172–178.

JUMAROH, T. R. I. A. (2018). *Pengaruh Mindfullness Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Ssantriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi*.

Karomah, A. R., & Subahri, B. (2024). Keterampilan Komunikasi Konseling dalam Buku Simposium Karya Plato: Counseling Communication Skills in Plato's Symposium. *Intisyaruna: Journal of Islamic Communication and Broadcasting*, *1*(1), 51–65.

Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).

Krippendorff, K. (1991). *Content Analysis: an introduction ot its Methodology*. SAGE Publucations.

Laela, F. N. (2017). *Bimbingan konseling keluarga dan remaja edisi revisi*. UIN Sunan Ampel Press.

Lubis L. (2012). *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*. Citapustaka.

Lubis, S. A. (2008). Konseling Pendidikan Islami. In *Cita Pustaka Media Pritis* (Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY : Journal of Education*, *1*(2), 1–12. https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20

Manesi, D. (2022). Meningkatkan Efikasi Diri (Self Efficacy) Pada Kadet

Mahasiswa Pendidikan Paramiliter. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(1).
Maslow, A. H. (1943). Sebuah Teori Motivasi Manusia. *Tinjauan Psikologis*, 370–396.
Maslow, A. H., & Imam, N. (1994). *Motivasi dan Kepribadian : Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia*. PPM.
Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, *7*(2), 81–100. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=iRu258MAAAAJ&citation_for_view=iRu258MAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*.
Miranda, D. (2023). Pemanfaatan Video Youtube dalam Pengembangan Kompetensi Perilaku Emosi Anak. *Educatio*, *18*(2), 244–255. https://doi.org/10.29408/edc.v18i2.24036
Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, *2*(1), 37–47.
Mukarromah, F., & Putri, S. A. R. (2021). Analisis Deskriptif Channel Youtube Satu Persen Episode "Kunci Komunikasi Efektif Menjadi Asertif." *Jurnal Mediakita: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, *5*(2), 130–146.
Mustofa, A. Z. (2022). Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow. *Kawanua International Journal of Multicultural Studies*, *3*(2), 30–35. https://doi.org/10.30984/kijms.v3i2.282
Muttaqin, M. A., Murtadho, A., & Umriana, A. (2016). Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Lrc-Kjham Semarang. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, *11*(2), 177–210.
Narimawati, U. (2008). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif, teori dan aplikasi. *Bandung: Agung Media*, *9*
Nasional, P. S., Fauzi, A., Ramadhanti, A., Aadila, S., Putri, R., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., & Tirtaysa, (2024). *Dampak mental health terhadap kepercayaan diri remaja*. *2022*.
Nik Ahmad, & Hisham Ismail. (2015). Rediscovering Rogers's Self Theory and Personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *4*(December), 143–150.
Ningrum. (2015). 20% Pengguna Smartphone di Indonesia Rakus Konsumsi Data. *Liputan6.Com*.https://www.liputan6.com/tekno/read/2381876/20-pengguna-smartphone-di-indonesia-rakus-konsumsi-data
Ningsih, W. (2024). *The self esteem and cyberbullying behaviour of islamic students on social media*. *5*(2).
Online, N. (n.d.). *QS. Ar-Ra'd: 11*. https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/11
Onyishi, C. N. (2024). *Determining the relationship between stress and self. efficacy in teachers working with children with autism spectrum disorder in Enugu State , Nigeria*. *5*(2).
Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). A Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyahan (JASIKA)*, *4*(2).

Putri, A. D. (2021). Maksimalisasi Media Sosial untuk Meningkatkan Pendapatan dan Pengembangan Diri Generasi Z di MAN 1 Pesawaran. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, *2*(2), 37. https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1180

Rachman, M. A. (2019). nilai, norma dan keyakinan remaja dalam menyebarkan Informasi sehari-hari di media sosial. *JIPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi)*, *4*(1), 68–83.

Rahmadani, A., Syariful, S., & Restavia, O. (2022). Dampak Program Kampus Mengajar Terhadap Keterampilan Pemberian Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar: Studi Kualitatif pada Mahasiswa BKI Universitas Al-azhar Indonesia. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, *7*(1), 66. https://doi.org/10.36722/sh.v7i1.996

Ratu, B. (2014). PSIKOLOGI HUMANISTIK (CARL ROGERS) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING. *Prodi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Palu*, *1951*, 10–18. http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/download/3349/2385

Rawat, P. P., & Kumar, T. (2002). *Encyclopedic Dictionary of Library Science and Information Technology* (Issue v. 1). Crest Publishing House. https://books.google.co.id/books?id=CgLOxwEACAAJ

Riliana, E., & Yuliana, N. (2023). Youtube "Satu Persen" Sebagai Sarana Komunikasi Massa Pengembangan Diri Mahasiswa. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, *1*(3), 277–295. https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v1i3.1896

Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). Bimbingan Dan Konseling Islam, Moral,Klien Anak. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.

Samosir, F. T., Pitasari, D. N., & Tjahjono, P. E. (2018). Open access under Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share A like 4.0 International Licence (CC-BY-SA) Record and Library Journal The Effectiveness of Youtube as a Student Learning Media (Study at the Faculty of Social and Political Sciences, Uni. *Record and Library Journal*, *4*(2), 81-91. https://e-journal.unair.ac.id/index.php/RLJ

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif / Martin E.P. Seligman; penerjemah, Eva Yulia Nukman; penyunting, Andityas Prabantoro dan Ahmad Baiquni*. Mizan Media Utama.

Setiawan, B. d. (2024). *Arsitektur Lingkungan dan Perilaku: Pengantar ke Teori Metodologi dan Aplikasi*. Ugm Press.

Singarimbun, M., & Effendi, S. (1995). *Metode penelitian survei*. Sugiyono, M. (2008). Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.

Sukatin, Indah Purnama Kharisma, & Galuh Safitri. (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *3*(1), 28–39. https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695

Sultan, U., Tirtayasa, A., & Yuliana, N. (2024). *YOUTUBE " Satu Persen "*

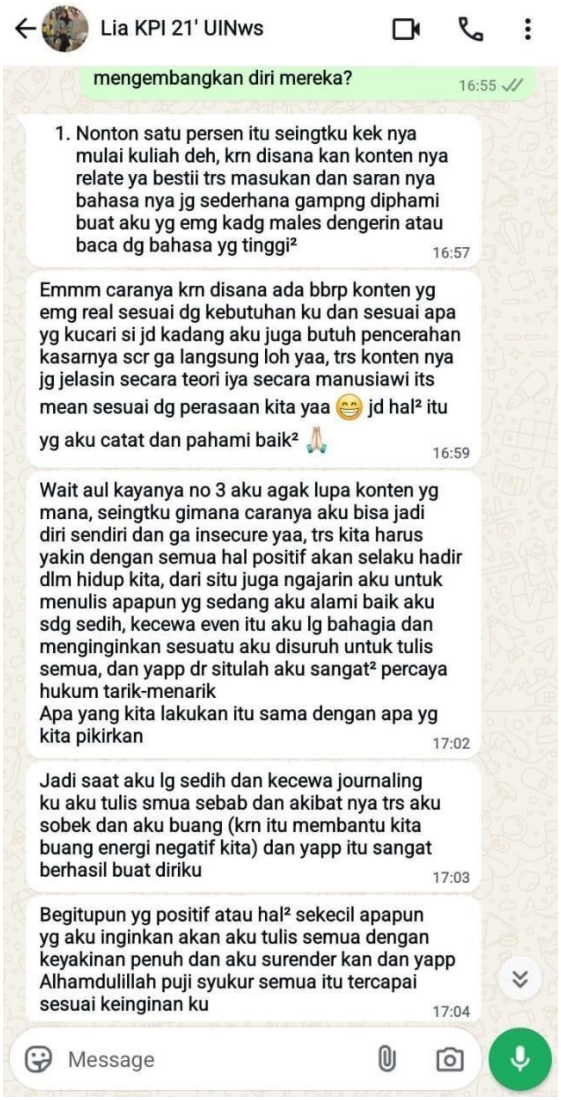
SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI. *2*(1), 96–105.
Sumantri, B. A., & Ahmad, N. (2019). Teori Belajar humanistik dan Implikasinya terhadap pembelajaran pendidikan agama islam. *Fondatia*, *3*(2), 1–18.
Surbakti, S. N. (2023). *SKRIPSI: ANALISIS RESEPSI TOXIC RELATIONSHIP PADA CHANNEL YOUTUBE SATU PERSEN*. UNIVERSITAS MEDAN AREA.
Surjono, Hermawan Dwi. (2007). *Teori dan penerapan*. *December*, 33. Tahani, S., Algifahmy, A. F., & Hidayanti, E. (2025). REPRESENTASI PEREMPUAN YANG MEMILIKI MENTAL SEHAT DAN BERDAYADALAM AKUN INSTAGRAM@ ANALISA. WIDYANINGRUM. *International Conference on Interdisciplinary Gender Studies*, *7*(1), 152– 165.
Tarmizi, T. (2018). *Bimbingan konseling islami*.
UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. *United Nations Children's Fund.*
Widyarto, W. G., Rahmawati, L., Ramli, M., Ushuluddin, F., Islam, U., Sayyid, N., & Rahmatullah, A. (2024). *The effectiveness of reality group counseling in reducing communication anxiety among Islamic guidance and counselling students*. *5*(1).
Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, *1*(1), 1–4.
Yuliyatun, Y., Sugiyo, S., Sutoyo, A., & Sunawan, S. (2022). Peranan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Unggul di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, *5*(1), 1201–1206.
Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, *1*(2), 89–107.
Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. H. M. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF, KUANTITATIF, ACTION RESEARCH, RESEARCH AND DEVELOPMENT (R n D)*. 157–165. https://books.google.co.id/books?id=k8j4DwAAQBAJ
Zuldafrial. (2021). Bab 3 Keabsahan data. *Repository Stei*, 26–27. http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITAIF.docx

Lampiran 1. Panduan Wawancara

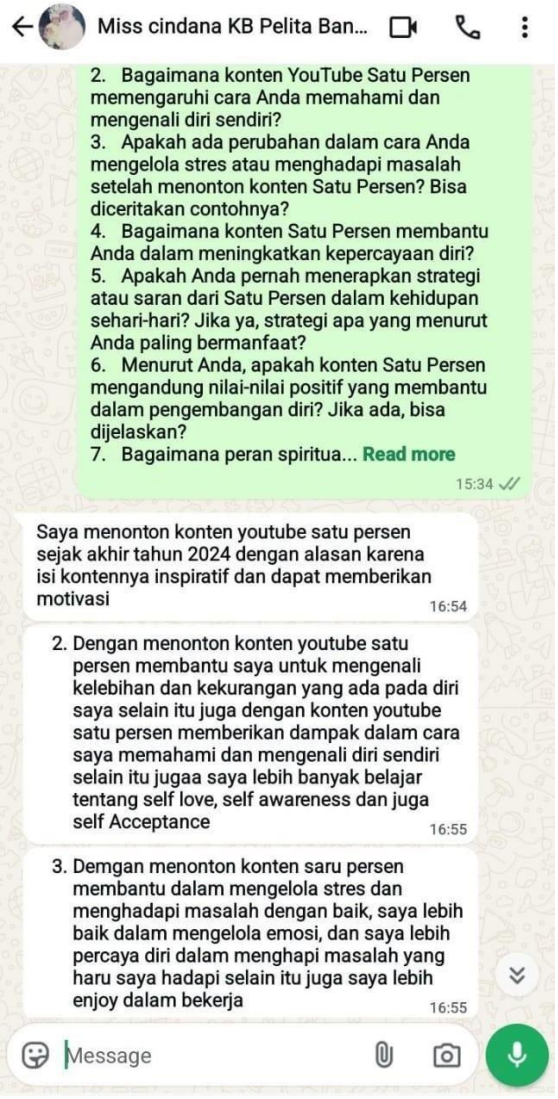
A. Draft Wawancara dengan penonton konten YouTube Satu Persen

1. Sejak kapan Anda mulai menonton konten YouTube Satu Persen, dan apa alasan utama Anda tertarik dengan kontennya?
2. Bagaimana konten YouTube Satu Persen memengaruhi cara Anda memahami dan mengenali diri sendiri?
3. Apakah ada perubahan dalam cara Anda mengelola stres atau menghadapi masalah setelah menonton konten Satu Persen? Bisa diceritakan contohnya?
4. Bagaimana konten Satu Persen membantu Anda dalam meningkatkan kepercayaan diri?
5. Apakah Anda pernah menerapkan strategi atau saran dari Satu Persen dalam kehidupan sehari-hari? Jika ya, strategi apa yang menurut Anda paling bermanfaat?
6. Menurut Anda, apakah konten Satu Persen mengandung nilai-nilai positif yang membantu dalam pengembangan diri? Jika ada, bisa dijelaskan?
7. Bagaimana peran spiritualitas dalam pengembangan diri menurut Anda? Apakah ada konten Satu Persen yang menginspirasi Anda dalam hal ini?
8. Apa tantangan atau kendala yang Anda hadapi dalam menerapkan materi pengembangan diri dari Satu Persen?
9. Menurut Anda, bagaimana Satu Persen bisa lebih efektif dalam membantu pengembangan diri para penontonnya?
10. Jika ada, saran apa yang ingin Anda berikan kepada Satu Persen agar kontennya lebih bermanfaat dalam membantu individu mengembangkan diri mereka?

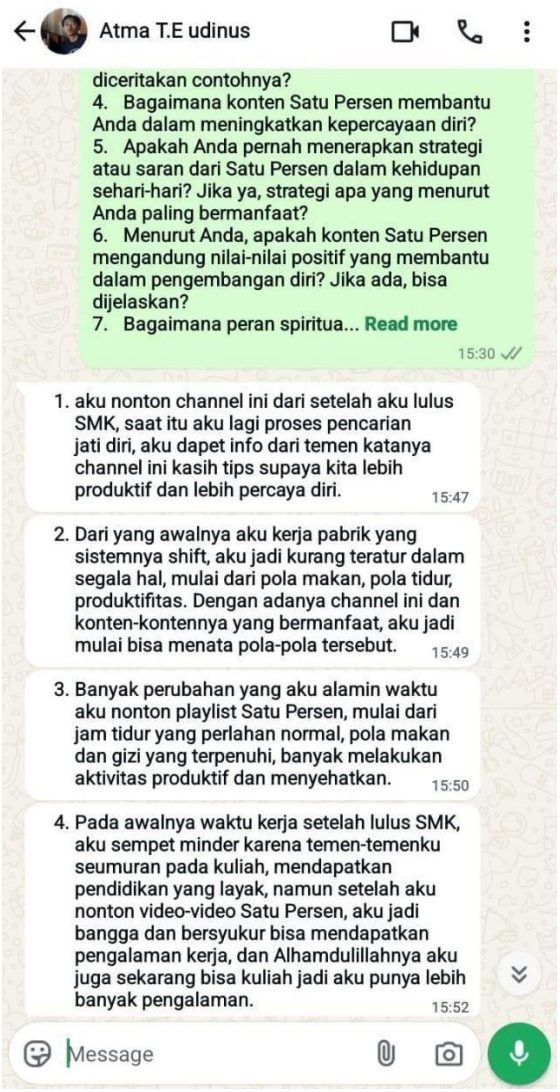
Lampiran 2. Dokumentasi



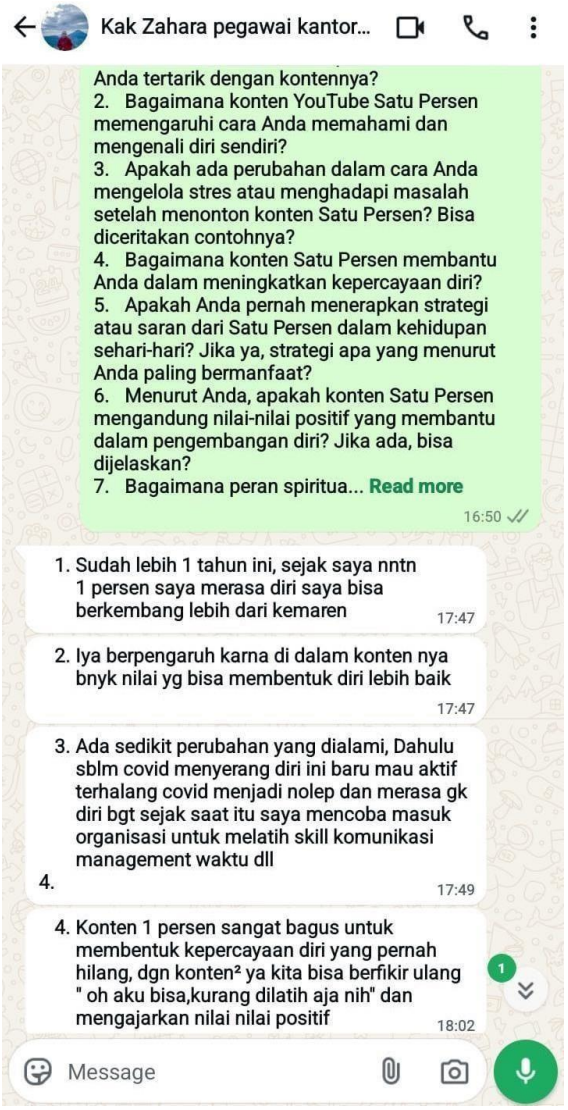
Gambar Lampiran 2.1 Wawancara melalui WhatsApp Mahasiswa (Lia)



Gambar Lampiran 2.2 Wawancara melalui WhatsApp Guru (Miss Cindana)



Gambar Lampiran 2.3 Wawancara Melalui WhatsApp Mahasiswa (Atma)



Gambar Lampiran 2.3 Wawancara melalui WhatsApp Pekerja (Kak Zahara)

Lampiran 3. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Aulia Nisa Fadhilah
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Agama : Islam
4. Nomor Induk Mahasiswa : 2101016128
5. Alamat Rumah : Aglik, 01/02
   Kecamatan : Grabag
   Kabupaten : Purworejo
   Provinsi : Jawa Tengah
6. Instagram : @auliaanisaaf
7. E-mail: 2101016128@student.walisongo.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

i. SDN 8 Makarti Jaya
ii. SMPIT Ulul Albab
iii. MA Wathoniyah Islamiyah
iv. Universitas Islam Negeri Walisongo

Semarang, 22 Juni 2025



Aulia Nisa Fadhilah
NIM: 2101016128