

Pengaruh Intensitas Konsumsi Konten Podcast Grindboys di Channel Youtube Gofar Hilman terhadap Pembentukan Konsep Diri pada Gen Z: Studi pada Siswa SMK 1 Perguruan Cikini Jakarta Utara

Zico Ardilles¹, Nurmala^{2*}

Universitas Esa Unggul, Indonesia

*nurmala@esaunggul.ac.id

Abstract

This study examines the influence of Grindboys podcast consumption intensity on the self-concept formation of Generation Z students at SMK 1 Perguruan Cikini, North Jakarta. A quantitative explanatory survey was conducted within a positivist framework. From a population of 1,920 students, 351 questionnaire responses were collected through purposive sampling; 20 responses from non-viewers were excluded, resulting in 331 valid cases. Consumption intensity was measured through frequency, duration, and attention, whereas self-concept comprised self-knowledge, self-evaluation, and self-expectation. Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression in IBM SPSS Statistics 26. The instruments were valid and highly reliable, with Cronbach's alpha values of .961 and .963. The regression model showed a positive and statistically significant effect, $B = .580$, $\beta = .560$, $t(329) = 12.255$, $p < .001$. Consumption intensity explained 31.3% of the variance in self-concept, while 68.7% was associated with factors outside the model. These findings indicate that an informal, conversational podcast can function as a meaningful media stimulus in shaping how vocational students understand, evaluate, and imagine themselves.

Keywords: Media Consumption Intensity, Podcast, Self-Concept, Generation Z.

Abstrak

Penelitian ini menganalisis pengaruh intensitas konsumsi *podcast* Grindboys terhadap pembentukan konsep diri Generasi Z pada siswa SMK 1 Perguruan Cikini, Jakarta Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dalam paradigma positivisme. Dari populasi 1.920 siswa, terkumpul 351 respons melalui *purposive sampling*; sebanyak 20 respons dari siswa yang tidak pernah menonton Grindboys dieliminasi sehingga sampel analisis berjumlah 331 responden. Intensitas konsumsi diukur melalui frekuensi, durasi, dan atensi, sedangkan konsep diri mencakup pengetahuan diri, penilaian diri, dan harapan diri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan IBM SPSS Statistics 26. Instrumen dinyatakan valid dan sangat reliabel dengan Cronbach's alpha sebesar 0,961 dan 0,963. Hasil regresi menunjukkan pengaruh positif dan signifikan, $B = 0,580$, $\beta = 0,560$, $t(329) = 12,255$, $p < 0,001$. Intensitas konsumsi menjelaskan 31,3% variasi konsep diri, sedangkan 68,7% terkait dengan faktor di luar model. Temuan ini menunjukkan bahwa *podcast* bercorak percakapan informal dapat menjadi stimulus media yang bermakna dalam membentuk cara siswa vokasi memahami, menilai, dan membayangkan dirinya.

Kata Kunci: Intensitas Konsumsi Media, *Podcast*, Konsep Diri, Generasi Z.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital mengubah cara masyarakat memperoleh informasi, hiburan, dan rujukan mengenai kehidupan sosial. Pilihan platform yang semakin beragam membuat konsumsi media tidak lagi berlangsung pada satu saluran dan satu waktu, melainkan bergerak lintas perangkat sesuai kebutuhan pengguna. Pada Generasi Z, media digital telah menyatu dengan rutinitas sehari-hari dan menjadi ruang untuk mencari informasi, membangun jejaring, serta menampilkan identitas. Survei terhadap Generasi Z Indonesia menunjukkan dominasi media sosial sebagai pintu masuk informasi dan tingginya durasi akses media digital (Asmarantika et al., 2022). Perubahan tersebut juga diikuti pola konsumsi yang makin ringkas, visual, personal, dan dipengaruhi oleh sistem rekomendasi platform (Bamasputri et al., 2025; Putri et al., 2025). Dengan demikian, media digital tidak hanya menyalurkan pesan, tetapi juga menyediakan simbol dan standar sosial yang dapat dipakai remaja untuk membaca dirinya sendiri.

Salah satu format yang menonjol dalam ekosistem tersebut ialah *podcast* berbasis YouTube. *Podcast* menggabungkan kontinuitas suara, ekspresi visual, serta durasi percakapan yang relatif panjang. Kombinasi ini memungkinkan pembawa acara dan narasumber membangun kedekatan yang berbeda dari berita singkat atau unggahan media sosial. Penelitian tentang *podcast* di YouTube menunjukkan bahwa penonton memaknai gaya pembawa acara, tema, dan cara bertutur sebagai bagian penting dari pengalaman konsumsi (Mentari et al., 2025). Pada tingkat relasional, kesamaan yang dirasakan antara audiens dan figur media dapat memperkuat interaksi parasosial dan memengaruhi cara pesan diproses (Möri & Fahr, 2023). Studi ulasan pendengar *podcast* juga memperlihatkan bahwa *host* dan konsistensi konten berperan dalam membangun rasa intim dan kepercayaan (Vilceanu, 2025).

Podcast Grindboys pada *channel* YouTube Gofar Hilman menggunakan format percakapan tanpa naskah yang santai dan dekat dengan budaya *tongkrongan*. Gofar Hilman, Wanda atau Wancoy, dan Rico Lubis membahas pengalaman hidup, relasi sosial, dinamika karier, ketangguhan, dan solidaritas dengan bahasa informal. Karakter ini mengurangi jarak psikologis antara figur media dan penonton. Bagi siswa sekolah menengah kejuruan yang sedang menyiapkan diri memasuki dunia kerja, pembicaraan mengenai proses membangun karier, menghadapi kegagalan, dan menilai keberhasilan dapat berfungsi sebagai bahan pembandingan terhadap pengalaman pribadi. Kedekatan tersebut menjadi relevan karena Generasi Z memanfaatkan media digital bukan hanya untuk memperoleh informasi, tetapi juga untuk mengembangkan orientasi diri dan memaknai posisinya di lingkungan sosial (Hidayah & Anshar, 2025).

Konsep diri merujuk pada sistem persepsi yang digunakan individu untuk menjawab siapa dirinya, bagaimana ia menilai dirinya, dan seperti apa diri yang ingin dicapai. Brooks dan Emmert (1976) menempatkan konsep diri dalam proses komunikasi interpersonal dan menjelaskan bahwa gambaran diri terbentuk melalui pengalaman, penilaian, serta interaksi dengan lingkungan. Dalam penelitian ini, konsep diri dioperasionalkan melalui tiga dimensi, yaitu pengetahuan diri, penilaian diri, dan harapan diri. Pengetahuan diri berhubungan dengan kesadaran atas

Siwah: Multidisciplinary Scientific Journal

Volume 2, Nomor 3, 2026, 479-489

E-ISSN: 3090-7756

karakter dan keunikan pribadi; penilaian diri berkaitan dengan evaluasi atas kemampuan dan harga diri; sedangkan harapan diri menggambarkan standar ideal serta tujuan masa depan. Media dapat masuk ke dalam proses ini ketika figur, cerita, dan nilai yang ditampilkan digunakan sebagai cermin sosial oleh penonton.

Kajian sebelumnya memperlihatkan bahwa pengaruh media terhadap konsep diri tidak tunggal. Khaidir (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat berhubungan dengan peningkatan kepercayaan diri dan pengenalan potensi, tetapi juga dapat diikuti risiko rendah diri, perbandingan sosial, dan kecanduan. Penggunaan akun kedua di Instagram juga memperlihatkan bahwa ruang digital memungkinkan individu menampilkan identitas yang berbeda antara panggung depan dan ruang ekspresi yang lebih personal (Fitria et al., 2023). Di sisi lain, paparan teknologi yang tidak terkelola dapat memunculkan tekanan sosial dan persoalan kesehatan mental, sehingga literasi digital perlu disertai kemampuan mengevaluasi dampak psikologis penggunaan media (Hidayah et al., 2025). Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa intensitas paparan perlu dilihat bersama jenis konten, cara audiens memproses pesan, dan konteks perkembangan penggunaannya.

Hubungan antara konsumsi *podcast* dan konsep diri dalam penelitian ini dijelaskan melalui model Stimulus-Organism-Response atau S-O-R. Hovland, Janis, dan Kelley (1953) menjelaskan bahwa efek komunikasi tidak muncul sebagai reaksi otomatis; pesan harus terlebih dahulu menarik perhatian, dipahami, dan diterima oleh komunikan. Dalam konteks penelitian, konten Grindboys merupakan stimulus; siswa SMK 1 Perguruan Cikini merupakan organisme yang menyaring pesan berdasarkan pengalaman dan kebutuhan; sedangkan pengetahuan diri, penilaian diri, dan harapan diri merupakan respons psikologis-sosial. Model ini memungkinkan analisis yang lebih hati-hati: peningkatan paparan tidak langsung disamakan dengan perubahan, tetapi dipahami sebagai peluang yang lebih besar bagi pesan untuk diproses dan diinternalisasi.

Intensitas konsumsi didefinisikan melalui frekuensi, durasi, dan atensi. Frekuensi menunjukkan seberapa sering siswa mengakses *channel* dan menonton episode Grindboys; durasi menunjukkan waktu yang dihabiskan serta ketuntasan menonton; dan atensi menunjukkan fokus serta pemahaman terhadap topik. Ketiga dimensi ini membedakan paparan yang sekadar lewat dari konsumsi yang melibatkan pemrosesan kognitif. Penelitian mengenai motif penggunaan YouTube memperlihatkan bahwa kebutuhan informasi, integrasi sosial, dan identitas pribadi dapat memengaruhi kepuasan pengguna (Hidayat et al., 2024). Karena itu, perhatian terhadap konten menjadi penting: dua siswa dengan jumlah tontonan yang sama belum tentu memproses pesan dengan kedalaman yang sama.

Kesenjangan penelitian terletak pada objek dan subjek kajian. Penelitian terdahulu lebih banyak membahas media sosial secara umum, konten pendidikan formal, berita, atau *podcast* dari sudut kepuasan audiens. Masih terbatas penelitian kuantitatif yang menempatkan *podcast* percakapan informal sebagai stimulus dan pembentukan konsep diri siswa vokasi sebagai respons. Siswa SMK berada pada fase remaja akhir ketika pencarian identitas berlangsung bersamaan dengan tuntutan kesiapan kerja. Kondisi ini menjadikan mereka kelompok yang penting

untuk diteliti, khususnya ketika narasi karier, kegagalan, relasi, dan gaya hidup hadir berulang melalui konten yang terasa autentik dan dekat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh intensitas konsumsi *podcast* Grindboys pada *channel* YouTube Gofar Hilman terhadap pembentukan konsep diri Generasi Z, khususnya siswa SMK 1 Perguruan Cikini, Jakarta Utara. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa intensitas konsumsi *podcast* Grindboys berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsep diri siswa. Secara ilmiah, penelitian ini memperluas penerapan S-O-R pada *podcast* audiovisual dan lingkungan pendidikan vokasi. Secara praktis, hasilnya diharapkan menjadi dasar bagi siswa, sekolah, dan kreator untuk mengembangkan konsumsi serta produksi konten yang lebih reflektif dan bertanggung jawab.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatif dan paradigma positivisme. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan prediktif antara intensitas konsumsi media sebagai variabel independen dan konsep diri sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan secara *cross-sectional* melalui kuesioner daring. Pendekatan kuantitatif memungkinkan jawaban responden dikonversi menjadi skor dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

Populasi penelitian berjumlah 1.920 siswa SMK 1 Perguruan Cikini, Jakarta Utara. Skripsi sumber menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dan memperoleh target minimum 331 responden. Pemilihan responden dilakukan melalui *non-probability purposive sampling* karena variabel intensitas hanya relevan bagi siswa yang pernah menonton Grindboys. Pada tahap pengumpulan, kuesioner menghasilkan 351 respons. Pertanyaan penyaring menanyakan pengalaman menonton *podcast* Grindboys; 20 responden atau 5,7% menjawab tidak pernah menonton dan dikeluarkan dari analisis. Sampel analitik akhir berjumlah 331 responden atau 94,3% dari respons awal.

Instrumen menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu sangat tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, setuju = 3, dan sangat setuju = 4. Variabel intensitas konsumsi media terdiri atas 12 pernyataan yang mewakili frekuensi, durasi, dan atensi. Indikatornya meliputi keteraturan mengakses *channel* YouTube Gofar Hilman, jumlah episode yang ditonton, lama dan ketuntasan menonton, fokus pada topik, serta pemahaman terhadap pesan. Variabel konsep diri juga terdiri atas 12 pernyataan yang mewakili pengetahuan diri, penilaian diri, dan harapan diri, termasuk kesadaran atas karakter pribadi, kepercayaan diri, evaluasi kemampuan, dan standar diri ideal.

Validitas butir diuji dengan korelasi Pearson *Product Moment*. Dengan $N = 331$ dan taraf signifikansi 5%, nilai r -tabel yang digunakan adalah 0,108; butir dinyatakan valid apabila r -hitung lebih besar daripada r -tabel. Reliabilitas internal dinilai dengan Cronbach's alpha dengan batas penerimaan 0,60. Prinsip ini sejalan dengan kebutuhan memastikan instrumen mengukur konstruk secara konsisten sebelum dipakai dalam analisis utama (Heryyanoor et al., 2024).

Analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Tahap pertama mencakup statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Tahap kedua menguji asumsi regresi: normalitas residual melalui Kolmogorov-Smirnov, heteroskedastisitas melalui *scatterplot* dan uji Glejser, serta linearitas melalui nilai *deviation from linearity*. Tahap ketiga menerapkan regresi linear sederhana dengan persamaan $Y = a + bX + e$. Pengaruh parsial dinilai melalui uji-t pada alpha 0,05, sedangkan koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan proporsi variasi konsep diri yang dapat dijelaskan oleh intensitas konsumsi. Interpretasi koefisien mengikuti prinsip pelaporan regresi yang membedakan koefisien tidak terstandar, koefisien terstandar, dan daya jelas model (Roustaei, 2024).

Agar hasil tidak melampaui desain penelitian, istilah pengaruh pada artikel ini merujuk pada pengaruh statistik dalam model regresi. Desain *cross-sectional*, teknik *purposive sampling*, dan penggunaan satu lokasi penelitian membatasi penarikan kesimpulan kausal serta generalisasi ke seluruh Generasi Z. Batasan ini tidak mengubah pengujian hipotesis, tetapi menjadi pertimbangan penting dalam menafsirkan hasil dan menyusun rekomendasi penelitian lanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Dari 351 kuesioner yang terkumpul, sebanyak 331 responden menyatakan pernah menonton *podcast* Grindboys dan memenuhi kriteria analisis. Sebanyak 20 responden yang tidak pernah menonton dikeluarkan sebelum pengujian statistik. Pemisahan ini memastikan bahwa skor intensitas berasal dari siswa yang benar-benar pernah terpapar objek penelitian, sekaligus menyelaraskan jumlah sampel analisis dengan target minimum yang ditetapkan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
Intensitas Konsumsi Media	331	12,00	48,00	25,5710	9,50902
Konsep Diri	331	12,00	48,00	25,8731	9,85849

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki rentang teoretis yang sama, yaitu 12 sampai 48. Rata-rata intensitas konsumsi sebesar 25,5710 dengan standar deviasi 9,50902 dan dalam pedoman interpretasi penelitian dikategorikan sedang. Rata-rata konsep diri sebesar 25,8731 dengan standar deviasi 9,85849. Standar deviasi kedua variabel lebih kecil daripada rata-ratanya, sehingga sebaran skor tidak menunjukkan variasi yang melampaui pusat distribusi. Deskripsi ini memberi konteks awal bahwa responden tidak terkonsentrasi hanya pada skor terendah atau tertinggi.

Tabel 2. Ringkasan Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Jumlah Butir	Rentang r-hitung	r-tabel	Cronbach's Alpha	Keputusan
Intensitas Konsumsi Media	12	0,808-0,858	0,108	0,961	Valid dan reliabel
Konsep Diri	12	0,819-0,860	0,108	0,963	Valid dan reliabel

Seluruh butir pada variabel intensitas konsumsi memiliki r-hitung 0,808-0,858 dan seluruh butir konsep diri memiliki r-hitung 0,819-0,860. Semua nilai melebihi r-tabel 0,108, sehingga 24 butir dinyatakan valid. Nilai Cronbach's alpha sebesar 0,961 untuk intensitas konsumsi dan 0,963 untuk konsep diri, jauh di atas batas 0,60. Dengan demikian, kedua skala memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dan layak dipakai dalam regresi.

Tabel 3. Ringkasan Uji Asumsi Regresi

Uji	Indikator	Nilai	Kriteria	Keputusan
Normalitas	Kolmogorov-Smirnov	Statistik = 0,053; p = 0,139	p > 0,05	Residual berdistribusi normal
Heteroskedastisitas	Glejser dan <i>scatterplot</i>	p = 0,800	p > 0,05	Tidak terdapat heteroskedastisitas
Linearitas	<i>Deviation from linearity</i>	p = 0,762	p > 0,05	Hubungan linear

Uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan statistik 0,053 dengan p = 0,139, sehingga residual memenuhi asumsi normalitas. *Scatterplot* memperlihatkan titik residual menyebar acak di atas dan di bawah sumbu nol, dan uji Glejser menghasilkan p = 0,800; hasil tersebut menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas. Uji linearitas menghasilkan p *deviation from linearity* = 0,762, yang berarti hubungan intensitas konsumsi dan konsep diri dapat diperlakukan sebagai linear. Ketiga hasil mendukung kelayakan penggunaan regresi linear sederhana.

Tabel 4. Koefisien Regresi Linear Sederhana

Prediktor	B	Std. Error	Beta	t	p
Konstanta	11,031	1,292	-	8,539	< 0,001
Intensitas Konsumsi Media	0,580	0,047	0,560	12,255	< 0,001

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 11,031 + 0,580X$. Konstanta 11,031 merupakan nilai prediksi konsep diri ketika skor intensitas konsumsi bernilai nol dalam model. Koefisien tidak terstandar 0,580 bertanda positif, sehingga setiap kenaikan satu satuan skor intensitas diprediksi diikuti kenaikan

0,580 satuan skor konsep diri. Koefisien terstandar $\beta = 0,560$ menunjukkan arah hubungan yang positif. Uji-t menghasilkan t-hitung 12,255, lebih besar daripada t-tabel 1,967, dengan $p < 0,001$. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima: intensitas konsumsi *podcast* Grindboys berpengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap konsep diri siswa.

Tabel 5. Ringkasan Model Regresi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate	Variasi Dijelaskan	Variasi Lain
0,560	0,313	0,311	8,18118	31,3%	68,7%

Nilai R sebesar 0,560 menunjukkan hubungan positif antara intensitas konsumsi dan konsep diri. Nilai R Square 0,313 berarti model menjelaskan 31,3% variasi konsep diri, sedangkan 68,7% sisanya berhubungan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model. *Adjusted R Square* sebesar 0,311 dan standar kesalahan estimasi 8,18118 melengkapi ukuran kecocokan model. Temuan ini menegaskan bahwa intensitas konsumsi merupakan prediktor yang bermakna, tetapi bukan satu-satunya penjelas konsep diri siswa.

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa intensitas konsumsi *podcast* Grindboys berpengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap pembentukan konsep diri siswa. Koefisien B = 0,580, $\beta = 0,560$, dan $t = 12,255$ menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi, durasi, dan atensi bergerak searah dengan peningkatan skor pengetahuan diri, penilaian diri, dan harapan diri. Besaran R Square 31,3% menunjukkan kontribusi yang substantif untuk sebuah model dengan satu prediktor, tetapi juga menegaskan bahwa konsep diri merupakan konstruk kompleks. Dengan kata lain, *podcast* memiliki peran yang terukur tanpa dapat diposisikan sebagai penyebab tunggal.

Rata-rata intensitas sebesar 25,5710 yang dikategorikan sedang perlu dibaca dalam konteks keseharian siswa vokasi. Durasi Grindboys yang relatif panjang harus bersaing dengan jadwal sekolah, praktik kejuruan, tugas teknis, dan aktivitas sosial. Karena itu, intensitas sedang tidak serta-merta menunjukkan rendahnya ketertarikan. Penjelasan dalam skripsi memperlihatkan bahwa siswa cenderung memilih episode atau cuplikan yang sesuai dengan minatnya dan memberi perhatian pada tema yang dianggap relevan. Pola selektif ini sejalan dengan karakter khalayak digital yang aktif menentukan sumber, waktu, dan tujuan konsumsi media (Asmarantika et al., 2022; Hidayat et al., 2024).

Dalam kerangka S-O-R, *podcast* Grindboys berfungsi sebagai stimulus melalui gaya bahasa, cerita pengalaman, narasi kerja keras, dan representasi relasi sosial. Stimulus tersebut tidak menghasilkan respons secara langsung. Pesan terlebih dahulu memperoleh perhatian, dipahami, lalu dibandingkan dengan pengalaman siswa sebagai organisme. Tahapan tersebut sesuai dengan penjelasan Hovland et al. (1953) mengenai perubahan sikap yang bergantung pada pemrosesan internal komunikasi. Koefisien positif dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bukti bahwa semakin besar peluang siswa berinteraksi secara kognitif dengan pesan, semakin besar pula kecenderungan skor konsep dirinya meningkat.

Aspek pengetahuan diri dapat terbentuk ketika siswa menemukan kesamaan antara pengalaman, aspirasi, atau gaya interaksi dirinya dengan topik yang dibahas. Aspek penilaian diri muncul ketika keberhasilan, kegagalan, dan cara narasumber menghadapi kritik dijadikan bahan evaluasi terhadap kemampuan sendiri. Sementara itu, harapan diri berkaitan dengan nilai dan gambaran masa depan yang ingin dicapai. Ketiga proses ini tidak harus berlangsung sebagai peniruan penuh. Siswa dapat menerima sebagian nilai, menolak sebagian yang lain, atau mengubahnya sesuai konteks. Penjelasan tersebut konsisten dengan konsep diri sebagai sistem persepsi yang dinamis dan terbuka terhadap pengalaman komunikasi (Brooks & Emmert, 1976).

Format percakapan informal menjadi unsur penting. Bahasa yang santai dan tidak menggurui dapat menciptakan persepsi autentisitas, sehingga pesan mengenai karier atau ketangguhan terasa seperti pengalaman yang dibagikan oleh teman. Penelitian Möri dan Fahr (2023) menunjukkan bahwa kesamaan yang dirasakan dapat memperkuat interaksi parasosial dan pemrosesan pesan. Vilceanu (2025) juga menegaskan peran *host* serta konsistensi konten dalam membentuk keintiman dan kepercayaan pada *podcast*. Dalam konteks Grindboys, gaya tongkrongan memungkinkan siswa merasakan kedekatan, walaupun hubungan dengan pembawa acara tetap bersifat termediasi. Kedekatan inilah yang dapat memperbesar perhatian dan penerimaan pesan dalam alur S-O-R.

Hasil penelitian searah dengan temuan Khaidir (2023) bahwa media sosial dapat berkontribusi pada pengenalan potensi dan peningkatan kepercayaan diri, meskipun efek negatif juga mungkin muncul. Perbedaannya, penelitian ini menguji satu konten tertentu dan menemukan hubungan positif pada sampel penonton. Temuan juga melengkapi Mentari et al. (2025), yang menekankan pentingnya persepsi audiens terhadap *host* dan topik *podcast*, serta Hidayat et al. (2024), yang menunjukkan keterkaitan motif informasi, integrasi sosial, dan kepuasan penggunaan YouTube. Dengan demikian, *podcast* percakapan tidak hanya dapat dinilai sebagai hiburan, tetapi juga sebagai ruang pemaknaan identitas.

Kontribusi kontekstual penelitian terletak pada siswa sekolah menengah kejuruan. Pada masa remaja akhir, mereka menghadapi dua agenda perkembangan sekaligus: memperkuat identitas pribadi dan membangun kesiapan profesional. Narasi mengenai kegigihan, kemampuan beradaptasi, jejaring, serta proses merintis karier dapat beresonansi kuat dengan tekanan transisi tersebut. Namun, artikel ini tidak mengasumsikan bahwa semua nilai dalam konten selalu konstruktif. Standar keberhasilan yang ditampilkan figur media dapat membantu siswa merumuskan aspirasi, tetapi juga berisiko menjadi tolok ukur yang terlalu ideal apabila diterima tanpa refleksi.

Temuan 31,3% variasi yang dijelaskan perlu ditafsirkan secara proporsional. Sebanyak 68,7% variasi konsep diri berada di luar model dan mungkin berkaitan dengan keluarga, teman sebaya, pengalaman belajar, budaya sekolah, kondisi sosial ekonomi, efikasi diri, kesehatan mental, dan pengalaman media lainnya. Studi tentang identitas digital memperlihatkan bahwa individu dapat mengelola beberapa representasi diri secara bersamaan (Fitria et al., 2023), sedangkan penelitian tentang kesehatan mental remaja mengingatkan bahwa dampak teknologi

dipengaruhi pola penggunaan dan kapasitas regulasi diri (Hidayah et al., 2025). Oleh sebab itu, hasil regresi tidak boleh digunakan untuk menyederhanakan konsep diri menjadi akibat satu program media.

Secara teoretis, hasil ini mendukung relevansi model S-O-R dalam lingkungan media konvergen. Stimulus saat ini tidak lagi hadir hanya sebagai pesan satu arah; *podcast* di YouTube menyatukan audio, visual, komentar, potongan video, dan distribusi lintas platform. Meskipun instrumen penelitian mengukur intensitas pada level pengguna, temuan memperlihatkan bahwa frekuensi dan durasi perlu dibaca bersama atensi. Kontribusi terbesar penelitian bukan klaim bahwa setiap tontonan mengubah konsep diri, melainkan bukti bahwa paparan yang disertai perhatian berhubungan dengan proses pengetahuan, evaluasi, dan proyeksi diri.

Secara praktis, siswa perlu memperlakukan *podcast* sebagai salah satu referensi, bukan satu-satunya standar untuk menilai keberhasilan atau harga diri. Nilai mengenai ketangguhan dan solidaritas dapat diambil secara kritis, sementara glorifikasi kerja berlebihan, keberhasilan finansial, atau gaya hidup perlu dibandingkan dengan situasi nyata dan tujuan pribadi. Literasi digital yang dibutuhkan karena itu tidak berhenti pada kemampuan menggunakan platform atau memahami produksi konten, tetapi mencakup literasi psikologis: mengenali emosi, perbandingan sosial, identifikasi, dan perubahan ekspektasi yang muncul setelah mengonsumsi media.

Bagi sekolah, hasil penelitian dapat digunakan untuk memperkaya layanan bimbingan dan konseling. Guru dapat mengajak siswa membedah cuplikan *podcast*, mengidentifikasi nilai, membedakan pengalaman individual dari standar umum, dan menyusun tujuan diri yang realistis. Diskusi semacam ini menghubungkan literasi media dengan pengembangan karakter dan kesiapan kerja. Bagi kreator, temuan mengisyaratkan tanggung jawab untuk menampilkan keberhasilan bersama proses, kegagalan, dan konteksnya. Konten tetap dapat mempertahankan gaya santai, tetapi perlu menghindari penyamaan harga diri dengan popularitas, kekayaan, atau pencapaian tunggal.

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, responden berasal dari satu sekolah dan dipilih secara purposif, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi secara statistik ke seluruh Generasi Z. Kedua, desain *cross-sectional* dan regresi sederhana menunjukkan hubungan prediktif, bukan bukti kausal longitudinal. Ketiga, data berbasis laporan diri rentan terhadap ingatan, keinginan memberikan jawaban sosial yang dapat diterima, dan perbedaan penafsiran item. Keempat, model belum memasukkan variabel mediasi atau moderasi seperti interaksi parasosial, literasi media, dukungan teman sebaya, dan efikasi diri. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel multisitus, metode campuran, analisis episode, atau desain longitudinal untuk menguji mekanisme internalisasi secara lebih langsung.

Kesimpulan

Penelitian menyimpulkan bahwa intensitas konsumsi *podcast* Grindboys berpengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap pembentukan konsep diri siswa SMK 1 Perguruan Cikini. Analisis terhadap 331 penonton menghasilkan

persamaan $Y = 11,031 + 0,580X$, $\beta = 0,560$, $t(329) = 12,255$, dan $p < 0,001$. Model menjelaskan 31,3% variasi konsep diri, sedangkan 68,7% berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Temuan ini mendukung model S-O-R: konten percakapan informal dapat menjadi stimulus yang diproses melalui perhatian, pemahaman, dan penerimaan sebelum berhubungan dengan pengetahuan diri, penilaian diri, dan harapan diri.

Siswa disarankan mengembangkan kebiasaan refleksi setelah mengonsumsi konten digital dan menempatkan pengalaman figur media sebagai referensi yang perlu disesuaikan dengan kondisi pribadi. Sekolah disarankan mengintegrasikan literasi psikologis digital ke dalam bimbingan konseling melalui diskusi tentang perbandingan sosial, standar keberhasilan, dan pembentukan tujuan diri. Kreator Grindboys dan kreator sejenis disarankan mempertahankan kedekatan komunikatif sambil menyajikan konteks yang seimbang mengenai proses, kegagalan, dan keberagaman jalur keberhasilan. Penelitian berikutnya perlu memasukkan pengaruh teman sebaya, efikasi diri, interaksi parasosial, dan literasi media, serta menggunakan sampel lintas sekolah atau desain longitudinal agar mekanisme pengaruh dapat diuji secara lebih kuat.

Daftar Pustaka

- Asmarantika, R. A., Prestianta, A. M., & Evita, N. (2022). Pola konsumsi media digital dan berita online Gen Z Indonesia. *Jurnal Kajian Media*, 6(1), 34-44. <http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/ilkom/index>
- Bamasputri, R. A., Fitriani, I., Salsabila, A. A., & Prasetyaningsih, N. I. D. (2025). Transformasi digital: Evolusi komunikasi massa di era media sosial dan dampaknya pada perilaku konsumsi informasi masyarakat. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(2), 270-286. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6885>
- Brooks, W. D., & Emmert, P. (1976). *Interpersonal communication*. Dubuque, IA: W. C. Brown Company.
- Fitria, S. D. J., Khumairoh, D. F., & Zahro, H. (2023). Penggunaan media sosial pada second account Instagram mahasiswa FISIP Universitas Jember: Perspektif dramaturgi. *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 1(4), 188-199. <https://doi.org/10.59059/mandub.v1i4.613>
- Heryyanoor, Pertiwi, M. R., & Hardiyanti, D. (2024). Validity and reliability of the questionnaire on factors causing violent behavior against nurses in health services. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 292-300. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.196>
- Hidayah, A., & Anshar, M. (2025). Pola konsumsi informasi Generasi Z di era konvergensi media digital. *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 7(1), 40-52. <https://doi.org/10.55606/ay.v7i1.1207>
- Hidayah, Q. H., Nurmala, & Laksana, R. P. (2025). Edukasi tentang dampak penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Komputer*, 2(1), 37-44. <https://doi.org/10.70248/jpmik.v2i1.1920>

- Hidayat, I. M., Khoyin, M., & Prajitno, S. B. (2024). Pengaruh motif pengguna media terhadap kepuasan mengakses konten YouTube Narasi Newsroom sebagai media berbasis digital. *Annaba: Jurnal Ilmu Jurnalistik*, 9(2), 227-248. <https://doi.org/10.15575/annaba.v9i2.37767>
- Hovland, C. I., Janis, I. L., & Kelley, H. H. (1953). *Communication and persuasion: Psychological studies of opinion change*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Khaidir, M. (2023). Dampak media sosial terhadap pengembangan konsep diri pada remaja di SMKS Humaniora Panton Labu. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, 15(1), 93-105. <https://doi.org/10.34001/an-nida.v15i1.4825>
- Mentari, G. S., Kusumawijayanti, A. R., & Meifilina, A. (2025). An analysis of students' perceptions of the Warung Kopi *podcast* on the HAS Creative YouTube channel. *Translitera: Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media*, 14(1), 28-36. <https://doi.org/10.35457/translitera.v14i1.4449>
- Möri, M., & Fahr, A. (2023). Parasocial interactions with media characters: The role of perceived and actual sociodemographic and psychological similarity. *Frontiers in Psychology*, 14, 1297687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1297687>
- Putri, A., Ramadhan, A., & Salsabila, S. (2025). Pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumsi informasi di kalangan Generasi Z. *Jurnal Media dan Komunikasi*, 2(2), 34-39. <https://doi.org/10.69688/mekas.v2i2.68>
- Roustaei, N. (2024). Application and interpretation of linear-regression analysis. *Medical Hypothesis, Discovery and Innovation in Ophthalmology*, 13(3), 151-159. <https://doi.org/10.51329/mehdiophthal1506>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vilceanu, M. O. (2025). Parasocial intimacy, change, and nostalgia in *podcast* listener reviews. *Media and Communication*, 13, Article 9059. <https://doi.org/10.17645/mac.9059>