

**PENGARUH TERPAAN TAYANGAN INSTAGRAM @WANTJA
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PENGIKUT
INSTAGRAM TENTANG KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Oleh:

BRAMCOV STIVENS SITUMEANG

2171650096



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2025**

**PENGARUH TERPAAN TAYANGAN INSTAGRAM @WANTJA
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PENGIKUT
INSTAGRAM TENTANG KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Ilmu Komunikasi (S.I.Kom) Pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Kristen Indonesia

Oleh:

BRAMCOV STIVENS SITUMEANG

2171650096



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2025



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.
Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884
Email: fisipol@uki.ac.id, sekretariatfisipol@gmail.com. Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bramcov Stivens Situmeang

NIM : 2171650096

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul **“Pengaruh Terpaan Tayangan Instagram @wantja terhadap Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram tentang Kesehatan Mental”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Bila terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 3 Juni 2025



Bramcov Stivens Situmeang



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.

Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884

Email: fisipol@uki.ac.id, sekretariatfisipol@gmail.com. Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**Pengaruh Terpaan Tayangan Instagram @wantja terhadap Tingkat Pengetahuan
Pengikut Instagram tentang Kesehatan Mental**

Oleh:

Nama : Bramcov Stivens Situmeang

NIM : 2171650096

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Peminatan : Jurnalisme Multimedia

Telah diperiksa dan setuju untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu/ pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 20 Juni 2025

Menyetujui:

Pembimbing

(Prof. Dr. Chontina Stahaan, S.H., M.Si.)

NIDN: 0310025801

Ketua Program Studi

Ilmu Komunikasi

(Formas Juitan Lase, S.Sos., M.I.Kom)

Dekan

(Dr. Verdinand Robertoa, M.Soc.Sc)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.

Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884

Email: fisipol@uki.ac.id, sekretariatfisipol@gmail.com. Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 16 Juni 2025 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Bramcov Stivens Situmeang

NIM : 2171650096

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "Pengaruh Terpaan Tayangan Instagram @wantja terhadap Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram tentang Kesehatan Mental" oleh tim penguji yang terdiri dari:

	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1	Dr. Melati Mediana Tobing, ST., S.I.Kom., M.Si.	Sebagai Ketua	
2	Dr. Adde Oriza Rio, M.Si.	Sebagai Anggota	
3	Prof. Dr. Chontina Siahaan, S.H., M.Si.	Sebagai Anggota	

Jakarta, 20 Juni 2025



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK**

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.

Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884

Email: fisipol@uki.ac.id, sekretariatfisipol@gmail.com. Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

PERSETUJUAN PERBAIKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama : Bramcov Stivens Situmeang
NIM : 2171650096
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Peminatan : Jurnalisme Multimedia
Judul Skripsi : Pengaruh Terpaan Tayangan Instagram @wantja
Terhadap Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram
tentang Kesehatan Mental

Telah memperbaiki Skripsi sesuai dengan petunjuk dari Tim Penguji dalam Sidang
Ujian Skripsi sebagaimana tertulis dalam "Berita Acara Hasil Ujian Skripsi" pada
tanggal 16 Juni 2025.

Jakarta, 20 Juni 2025

Menyetujui:

Ketua Sidang/Penguji I

(Dr. Melati Mediana Tobing, ST., S.I.Kom., M.Si.)

Penguji II

(Dr. Adde Oriza Rio, M.Si.)

Penguji III

(Prof. Dr. Chontina Siahaan, S.H., M.Si.)

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi

(Formas Juitan Lase, S.Sos., M.I.Kom.)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.
Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884
Email: fisipol@uki.ac.id, sekretariatfisipol@gmail.com. Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bramcov Stivens Situmeang
NIM : 2171650096
Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Pengaruh Terpaan Tayangan Instagram @wantja Terhadap Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram tentang Kesehatan Mental

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada 3 Juni 2025
Yang menyatakan



Bramcov Stivens Situmeang

KATA PENGANTAR

Dengan segala Puji dan syukur hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya sehingga penulis memperoleh kekuatan untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terpaan Tayangan Instagram @wantja terhadap Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram tentang Kesehatan Mental.”**

Penelitian ini dilakukan dan disusun sebagai tugas akhir penulis serta untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata-1 (S1) dalam Program Studi Ilmu Komunikasi Peminatan Jurnalisme Multimedia pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Kristen Indonesia. terselesaikannya skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada. Pertama, Tuhan Yesus Kristus atas kasih karunia dan penyertaannya sehingga penulis selalu diberikan kelancaran dan kesehatan selama penyusunan tugas akhir skripsi ini. Kedua, keluarga penulis yang terdiri dari bapak, mama dan adik-adik yang telah mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis. Ketiga, Bapak Verdinand Robertua. S.Sos., M.Soc., Sc selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Kristen Indonesia. Keempat, Ibu Formas Juitan Lase. S.Sos., M.I.Kom selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik penulis yang telah memberikan semangat serta petunjuk-petuah selama mengikuti pembelajaran akademik dari awal sampai akhir di Universitas Kristen Indonesia. Kelima, Ibu Prof. Dr. Chontina Siahaan, S.H., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar dan memberikan nasihat serta pemahaman yang mendalam untuk membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Kiranya, skripsi ini dapat berguna, baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Tersadar dari itu semua, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 1 Mei 2025

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
PERSETUJUAN PERBAIKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI	v
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	14
1.3 Tujuan Penelitian.....	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
1.5 Kerangka Teoritis	16
1.6 Hipotesis Penelitian	24
1.7 Metodologi Penelitian	26
 BAB II DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	 42
2.1 Perkembangan Kesehatan Mental di Indonesia hingga Era Media Sosial ...	42
2.2 Akun Instagram @wantja	43
 BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 47
3.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	47

3.2 Hasil Pengolahan Data	52
3.3. Hasil Analisis Data.....	57
3.4 Interpretasi Data	92
BAB IV PENUTUP	104
4.1 Kesimpulan.....	104
4.2 Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	116



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Skala Likert	29
Tabel 1.2 Definisi dan Operasional Konsep	32
Tabel 1.3 Koefisien Korelasi.....	40
Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas.....	47
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas X	50
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Y	51
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas X1, X2, dan X3	51
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Y1, Y2, dan Y3	51
Tabel 3.6 Analisis Statistik Deskriptif Frekuensi (X1), Durasi (X2), Intensitas (X3) dan Pengetahuan (Y1)	52
Tabel 3.7 Analisis Statistik Deskriptif Frekuensi (X1), Durasi (X2), Intensitas (X3) dan Kesadaran (Y2)	53
Tabel 3.8 Analisis Statistik Deskriptif Frekuensi (X1), Durasi (X2), Intensitas (X3) dan Pemahaman (Y3)	54
Tabel 3.9 Responden Berdasarkan Kelompok Usia.....	56
Tabel 3.10 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 3.11 Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	57
Tabel 3.12 Uji Normalitas.....	58
Tabel 3.13 Linieritas Frekuensi (X1) terhadap Pengetahuan (Y1)	59
Tabel 3.14 Uji Linieritas Frekuensi (X1) terhadap Kesadaran (Y2).....	59
Tabel 3.15 Uji Linieritas Frekuensi (X1) terhadap Pemahaman (Y3).....	60
Tabel 3.16 Uji Linieritas Durasi (X2) terhadap Pengetahuan (Y1)	60
Tabel 3.17 Uji Linieritas Durasi (X2) terhadap Kesadaran (Y2).....	61
Tabel 3.18 Uji Linieritas Durasi (X2) terhadap Pemahaman (Y3)	61
Tabel 3.19 Uji Linieritas Intensitas (X3) terhadap Pengetahuan (Y1).....	62
Tabel 3.20 Uji Linieritas Intensitas (X3) terhadap Kesadaran (Y2)	62
Tabel 3.21 Uji Linieritas Intensitas (X3) terhadap Pemahaman (Y3)	63
Tabel 3.22 Uji Koefisien Korelasi Terpaan Tayangan (X) dan Tingkat Pengetahuan (Y).....	64

Tabel 3.23 Uji Koefisien Korelasi Frekuensi (X1) dan Pengetahuan (Y1)	64
Tabel 3.24 Uji Koefisien Korelasi Frekuensi (X1) dan Kesadaran (Y2).....	65
Tabel 3.25 Uji Koefisien Korelasi Frekuensi (X1) dan Pemahaman (Y3)	65
Tabel 3.26 Uji Koefisien Korelasi Durasi (X2) dan Pengetahuan (Y1)	66
Tabel 3.27 Uji Koefisien Korelasi Durasi (X2) dan Kesadaran (Y2).....	66
Tabel 3.28 Uji Koefisien Korelasi Durasi (X2) dan Pemahaman (Y3)	67
Tabel 3.29 Uji Koefisien Korelasi Intensitas (X3) dan Pengetahuan (Y1).....	67
Tabel 3.30 Uji Koefisien Korelasi Intensitas (X3) dan Kesadaran (Y2)	68
Tabel 3.31 Uji Koefisien Korelasi Intensitas (X3) dan Pemahaman (Y3).....	68
Tabel 3.32 Regresi Linier Sederhana Terpaan Tayangan (X) dan Tingkat Pengetahuan (Y).....	69
Tabel 3.33 Regresi Linier Sederhana Frekuensi (X1) dan Pengetahuan (Y1).....	70
Tabel 3.34 Regresi Linier Sederhana Frekuensi (X1) dan Kesadaran (Y2)	71
Tabel 3.35 Regresi Linier Sederhana Frekuensi (X1) dan Pemahaman (Y3).....	72
Tabel 3.36 Regresi Linier Sederhana Durasi (X2) dan Pengetahuan (Y1).....	73
Tabel 3.37 Regresi Linier Sederhana Durasi (X2) dan Kesadaran (Y2).....	74
Tabel 3.38 Regresi Linier Sederhana Durasi (X2) dan Pemahaman (Y3).....	75
Tabel 3.39 Regresi Linier Sederhana intensitas (X3) dan Pengetahuan (Y1).....	76
Tabel 3.40 Regresi Linier Sederhana Intensitas (X3) dan Kesadaran (Y2).....	77
Tabel 3.41 Regresi Linier Sederhana Intensitas (X3) dan Pemahaman (Y3)	78
Tabel 3.42 Terpaan Tayangan (X) terhadap Tingkat Pengetahuan (Y)	83
Tabel 3.43 Uji T Dimensi frekuensi (X1) terhadap pengetahuan (Y1).....	84
Tabel 3.44 Uji T Dimensi frekuensi (X1) terhadap kesadaran (Y2).....	84
Tabel 3.45 Uji T Dimensi frekuensi (X1) terhadap pemahaman (Y3)	85
Tabel 3.46 Uji T Dimensi durasi (X2) terhadap pengetahuan (Y1).....	85
Tabel 3.47 Uji T Dimensi durasi (X2) terhadap kesadaran (Y2).....	86
Tabel 3.48 Uji T Dimensi durasi (X2) terhadap pemahaman (Y3)	86
Tabel 3.49 Uji T Dimensi intensitas (X3) terhadap pengetahuan (Y1)	87
Tabel 3.50 Uji T Dimensi intensitas (X3) terhadap kesadaran (Y2)	87
Tabel 3.51 Uji T Dimensi intensitas (X3) terhadap pemahaman (Y3)	88

Tabel 3.52 Komposit Variabel Terpaan Tayangan (X) dan Variabel Kontrol Jenis Kelamin terhadap Tingkat Pengetahuan (Y).....	89
Tabel 3.53 Komposit Variabel Terpaan Tayangan (X) dan Variabel Kontrol Dummy Pendidikan 4 (Magister S2) terhadap Tingkat Pengetahuan (Y)	90
Tabel 3.54 Komposit Variabel Terpaan Tayangan (X) dan Variabel Kontrol Dummy Pendidikan 3 (Diploma IV/S1) terhadap Tingkat Pengetahuan (Y)	90
Tabel 3.55 Komposit Variabel Terpaan Tayangan (X) dan Variabel Kontrol Dummy Pendidikan 2 (Diploma III) terhadap Tingkat Pengetahuan (Y).....	91
Tabel 3.56 Komposit Variabel Terpaan Tayangan (X) dan Variabel Kontrol Dummy Pendidikan 1 (SMA/SMK) terhadap Tingkat Pengetahuan (Y)	91



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Visual Konten Doodles	8
Gambar 1.2 Bagan Teori Kultivasi Gerbner (1986).....	20
Gambar 1.3 Bagan Kerangka Teoritis Peneliti	22
Gambar 1.4 Rumus Taro Yamane.....	28
Gambar 1.5 Perhitungan dari rumus Taro Yamane	29
Gambar 2.1 Visual Profil Instagram @wantja.....	43
Gambar 2.2 Konten Instagram @wantja.....	44



DAFTAR SINGKATAN

RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
INAMHS	Indonesia <i>National Adolescent Mental Health Survey</i>
POLRI	Kepolisian Republik Indonesia
WHO	<i>World Health Organization</i>
APA	<i>American Psychological Association</i>
WNA	Warga Negara Asing
ADHD	<i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i>
PTSD	<i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>
SPSS	<i>Statistics Package for Social Sciences</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Pernyataan Kuesioner.....	116
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	150
Lampiran 3 Hasil Pengolahan Data Statistik	154
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	160
Lampiran 5 Coding Book.....	162



ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental umumnya menunjukkan penurunan produktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Dalam menjaga kesehatan mental diperlukan usaha yang konsisten misalnya melakukan konsultasi dengan psikolog maupun menonton tayangan tentang tips menjaga kesehatan mental melalui instagram, seperti akun @wantja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terpaan tayangan Instagram akun @wantja terhadap pengetahuan pengikut tentang kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini mengkaji variabel kontrol yaitu jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Penelitian ini menggunakan Teori Kultivasi George Gerbner yang berpendapat bahwa terpaan konten media yang berkepanjangan membentuk persepsi dan pengetahuan khalayak. Data dikumpulkan melalui survei online terhadap 100 pengikut akun Instagram @wantja (berusia 16-27 tahun), yang dipilih melalui sampling purposive sampling dengan margin kesalahan sebesar 10%. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi, durasi, dan intensitas menonton secara signifikan memengaruhi pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman pengikut tentang kesehatan mental. Intensitas menonton menunjukkan pengaruh terkuat, diikuti oleh frekuensi dan durasi. Kemudian, hasil uji variabel kontrol jenis kelamin dan tingkat pendidikan juga menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan. Artinya, seluruh pengikut Instagram sama-sama dipengaruhi oleh paparan konten Instagram @wantja dalam membentuk tingkat pengetahuan tentang kesehatan, terlepas dari jenis kelamin dan tingkat pendidikan pengikut Instagram.

Kata Kunci: Terpaan, Instagram @wantja, Kesehatan Mental, Pengikut Instagram.

ABSTRACT

Mental health is an important indicator in determining a person's quality of life. Individuals experiencing mental health disorders generally demonstrate a decrease in productivity in their daily activities. Maintaining mental health requires consistent effort, such as consulting with a psychologist or watching programs about tips for maintaining mental health on platforms like Instagram, such as the account @wantja. This research aims to investigate the influence of exposure to content from the Instagram account @wantja on followers' knowledge about mental health. Additionally, this study examines control variables including gender and education level. This research employs George Gerbner's Cultivation Theory, which posits that prolonged exposure to media content shapes public perception and knowledge. Data were collected through an online survey of 100 followers of the Instagram account @wantja (aged 16-27 years), selected through purposive sampling with a margin of error of 10%. This study employed a quantitative approach. The results indicate that the frequency, duration, and intensity of viewing significantly affect the knowledge, awareness, and understanding of followers regarding mental health. Intensity of viewing showed the strongest impact, followed by frequency and duration. Furthermore, the results of the tests on the control variables of gender and education level also indicate that there is no significant effect. This means that all Instagram followers are equally influenced by the exposure to the content of @wantja in shaping their level of knowledge about health, regardless of the gender and education level of the Instagram followers.

Keywords: Exposure, Instagram @wantja, Mental Health, Instagram Followers.