

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut riset dari Kementerian Kesehatan RI (2022), hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyatakan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 Juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Sedangkan, laporan data Kompas (2023) pada periode tahun 2012-2023 menunjukkan jumlah kasus bunuh diri di Indonesia berjumlah 2.112 kasus dan sebanyak 985 kasus atau sekitar 46,63% diantaranya anak remaja. Menurut *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (INAMHS) di tahun 2022 diungkapkan bahwa penyebab meningkatnya kasus bunuh diri yakni gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat dibuktikan dari survei yang sama terungkap 1 dari 20 remaja sekitar 5,5% mengalami gangguan kesehatan mental dan terdapat 1.4% yang mengaku memiliki ide bunuh diri, 0,5% mengaku telah membuat rencana untuk bunuh diri dan 0,2% telah melakukan percobaan bunuh diri, namun gagal (Wahdi et al., 2022).

Kementerian Kesehatan (dikutip dalam Janitra et al., 2021) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi kejiwaan yang tenteram dan tenang yang memungkinkan individu untuk menikmati kehidupannya dan menghargai sesama. Kesehatan mental merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental umumnya menunjukkan kesulitan dalam meregulasi emosi, mengelola tekanan, serta mengalami penurunan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Pada umumnya, fenomena praktik dalam mengatasi gangguan mental sudah beredar luas dibandingkan praktik dalam menjaga kesehatan mental agar tetap stabil yang masih sedikit. Hal ini menimbulkan perhatian khusus mengenai strategi yang dapat diterapkan individu dalam mempertahankan kondisi mental yang sehat, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan optimal dan mengembangkan sikap apresiatif terhadap orang lain. Tentunya, upaya dalam menjaga kesehatan mental

setiap masing-masing individu memiliki kondisi kesehatan mental yang berbeda-beda.

Idealnya, kesehatan mental seharusnya menjadi perhatian utama dalam masyarakat, dan keluarga dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Namun, kenyataannya masih ada yang tidak peduli tentang kesehatan mental di kalangan masyarakat dan keluarga, terutama di kalangan pengikut Instagram yang masih rendah. Apalagi, adanya paparan informasi yang tidak akurat atau menyesatkan tentang kesehatan mental melalui media sosial dapat memperparah keadaan, sehingga terjadinya tren *self diagnosis* atau mendiagnosa penyakit berdasarkan asumsi diri sendiri atau melakukan tindakan yang salah untuk mengobati penyakit mental. Bahkan, tak jarang pengidap gangguan kesehatan mental melakukan *self harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri yang bertujuan untuk meluapkan emosi yang ada di dalam diri individu (Abidara Fatya Azizi, 2024).

Adapun temuan kasus yang terjadi pada 2023 menunjukkan terjadinya peningkatan kasus *self harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri. Melansir laman Kementerian Kesehatan RI (2024), data dari *World Health Organization* (WHO) menemukan secara global lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri dalam rentang 15 hingga 29 tahun setiap tahunnya. Sedangkan di Indonesia, data dari Kepolisian Republik Indonesia (POLRI), sepanjang 2023 tercatat sebanyak 1.350 kasus bunuh diri di Indonesia yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Permasalahan ini menjadi serius dengan ditemukan adanya peningkatan jumlah gangguan kesehatan mental yang dialami Generasi Z yang tercatat mencapai 200% pada Desember 2023 (Detikcom, 2023). Sementara, berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *YouGov Omnibus* dengan melibatkan 1.018 responden yang di Indonesia lebih dari sepertiga penduduknya atau sekitar 36,9% pernah melukai diri sendiri (Nurainun Muthia Puteri, 2023).

Penelitian ini menunjukkan adanya relevansi dengan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental dan bunuh diri pada generasi Z. Menurut survei dari *American Psychological Association* (APA), mengatakan bahwa secara global

generasi Z saat ini sedang menghadapi krisis gangguan kesehatan mental, karena intensitas terpaan media sosial (Fauzan, 2024). Selain itu, penelitian dari *The Annie E. Casey Foundation* (2021) juga menemukan bahwa Generasi Z yang mengalami gangguan kesehatan mental disebabkan oleh intensitas terpaan tayangan media sosial. Melansir dari penelitian Hendrikson Febri (2024), secara medis penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi peningkatan hormon kortisol dan semakin meningkatnya hormon kortisol dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan seperti stres dan depresi (Febri, 2024).

Belakangan ini, isu darurat kesehatan mental masih menjadi topik hangat di berbagai media sosial, khususnya Instagram. Hal ini terjadi karena permasalahan tersebut kerap dihadapi oleh khalayak, terutama kalangan remaja dan dewasa. Sebagai contoh, sebuah unggahan yang menarik perhatian khalayak berasal dari akun Instagram @bempsikologiundip dengan judul “Akibat Gangguan Mental: Studi kasus mutilasi istri di Ciamis & peningkatan upaya preventif” diungkapkan bahwa telah terjadinya aksi mutilasi yang dilakukan suami terhadap istrinya di Ciamis pada Jumat, 3 Mei 2024 (BEM Psikologi UNDIP, 2024). Rupanya, diduga pelaku mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan usahanya yang bangkrut dan memiliki hutang sebanyak Rp 100 juta. Hal tersebut diungkapkan oleh Kepala Satuan Reskrim Polres Ciamis Ajun Komisaris Joko Prihatin (Kompas.id, 2024). Dalam waktu singkat, kasus ini menjadi perbincangan khalayak dan dijadikan pembelajaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengatasi gangguan kesehatan mental terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Kasus kedua, berdasarkan informasi yang dilaporkan oleh akun Instagram @justinfopedia dalam unggahan berjudul “Pria Tewas Gantung Diri di *Flyover* Cimindi Bandung Tinggalkan Wasiat” telah terjadi insiden bunuh diri yang diduga korban mengalami gangguan mental. Dalam surat wasiat yang ditinggalkan, korban menyatakan bahwa ia tidak mampu untuk menahan beban gangguan kesehatan mental dan depresi dari tindakan perundungan yang dialaminya sejak kecil, karena itu ia memutuskan untuk mengakhiri hidupnya (Just Info Pedia, 2024).

Sementara itu, kasus ketiga berdasarkan informasi yang diunggah oleh akun Instagram @infobadung mengungkapkan bahwa seorang warga negara asing (WNA) berinisial AZK, pria berusia 48 tahun, yang melakukan tindakan melukai diri sendiri atau *self-harm* menggunakan pisau di Desa Sayan, Ubud, Gianyar pada Juni 2024. Kasus ini bermula ketika seorang warga berinisial DH menemukan korban dalam kondisi berlumuran darah di tempat tidurnya. Di lokasi kejadian ditemukan sebuah pisau yang diduga digunakan korban untuk melakukan tindakan tersebut. Dari hasil pemeriksaan terdapat beberapa sayatan di bagian leher sebelah kanan sepanjang 8 cm dengan kedalaman sekitar 1,5 cm, luka pada kedua tangan dengan panjang 2 cm dengan kedalaman 1 cm. Menurut Kabid Humas Polda Bali Jansen Avitus Panjaitan di Instagram @infobadungbali, dugaan sementara korban mengidap gangguan mental. Meski demikian, korban sudah dapat diajak berkomunikasi (Info Badung Bali, 2024).

Menurut Anthony Mayfield (dalam Rahmau'dina et al., 2024), media sosial merupakan media yang penggunaannya dapat dengan mudah berpartisipasi di dalamnya, menciptakan atau membagi pesan satu sama lain, berbagi ide dan pikiran, melakukan jejaring sosial dan mengikuti forum secara virtual di seluruh dunia. Sedangkan, menurut Andreas Kaplan dan Haenlein yang dikutip dalam Jurnal Rafiq (2020:19), menyatakan media sosial adalah sebuah perangkat situs yang setiap orang dapat membuat blog pribadi, terhubung dengan teman satu sama lain dalam berbagi pesan dan saling berkomunikasi.

Dilansir dari Data Reportal (2024) terdapat jumlah pengguna media sosial per Januari 2024 berjumlah 139,0 Juta atau setara dengan 49,9% dari total populasi di Indonesia. Sementara, terdapat jumlah pengguna media sosial per Januari 2023 berjumlah 167,0 Juta atau setara dengan 60,4% dari total populasi di Indonesia (Reportal, 2023). Menurut penelitian Suminta dan Sa'dati (2024:8), Salah satu alasan mengapa khalayak menyukai media sosial adalah karena media sosial mampu membantu kita terhubung satu sama lain dengan cara yang bermakna dan mudah dalam skala besar. Akibat dari maraknya penggunaan media sosial, sehingga muncul sesuatu istilah baru yaitu dokter *google* dan tren *self diagnosis*. Keduanya

memiliki arti yang tidak asing bagi pengguna Instagram, dokter *google* memiliki arti yaitu profesi dokter umumnya tetapi hadir dalam bentuk virtual di media sosial yang dapat mengidentifikasi kondisi penyakit seseorang. Sedangkan tren *self diagnosis* merupakan sebuah tindakan mendiagnosis penyakit diri sendiri berdasarkan asumsi dan informasi dari *google* yang didapatkan secara mandiri (Makarim, 2023).

Instagram adalah salah satu media sosial yang berkembang pesat di Indonesia. Selain itu, Instagram juga memberikan akses kepada penggunanya untuk membuat maupun melihat konten berupa foto dan video berdurasi panjang atau pendek. Aplikasi ini dirilis pada Oktober 2010 yang dikembangkan oleh Kevin Systrom dan diakuisisi oleh Facebook pada 2012. Instagram berkembang pesat di Indonesia dengan memunculkan video durasi pendek, *instastory* dan layanan jejaring sosial. Instagram juga diminati oleh kalangan masyarakat mulai dari anak kecil sampai orang dewasa, hal ini dapat dibuktikan dari data yang menjelaskan bahwa pada tahun 2024 Instagram berhasil memperoleh 89 Juta pengguna di Indonesia yang berarti sekitar 31,8% dari seluruh populasi di Indonesia. Berdasarkan laporan Napoleon Cat, mayoritas pengguna Instagram di Indonesia merupakan perempuan sekitar 54,9% dan orang yang berusia 25 hingga 34 tahun menjadi pengguna terbesar sebanyak 35 Juta pengguna aktif (Napoleon Cat, 2024).

Pada April 2024, Instagram merupakan salah satu aplikasi paling populer di seluruh dunia. Instagram ini memiliki keunggulan dibandingkan dengan aplikasi lainnya yakni fitur posting *feed* dan *instastory* selama 24 jam. Dilansir dari laporan data *We Are Social*, Instagram menjadi aplikasi media sosial yang berhasil mencapai 1,69 miliar pengguna per April 2024. Dibandingkan tahun lalu, Instagram hanya mencapai 1,63 miliar pengguna per April 2023 (Rizaty, 2024).

Berdasarkan Data Indonesia (dalam Rizaty, 2024) menunjukkan bahwa Indonesia menjadi negara urutan keempat setelah Brazil yang menduduki peringkat pengguna Instagram terbanyak. Indonesia memiliki pengguna Instagram berjumlah 102,15 Juta pengguna. Sementara, Brazil memiliki 137,15 Juta pengguna Instagram. Kendati demikian, Instagram dapat menyebabkan gangguan mental

akibat penggunaan yang berlebihan. Dilansir dalam laporan Radio Republik Indonesia (dalam Yulia Indrasari, 2024), gangguan kesehatan mental masih menjadi perbincangan oleh kalangan pengguna Instagram di tahun 2024. Hal tersebut tercermin dalam kolom komentar yang ditemukan pada unggahan akun Instagram @wantja berjudul “Harapan untuk pergerakan Kesehatan Mental di Indonesia.” Unggahan tersebut membahas berbagai isu kesehatan mental yang menyita perhatian khalayak, seperti *self harm*, bunuh diri dan stigma terhadap kesehatan mental dalam keluarga. Perbincangan ini diselenggarakan secara tatap muka bersama Menteri Kesehatan Mental Republik Indonesia Budi Gunadi Sadikin pada 1 Maret 2024. Setelah unggahan tersebut dipublikasikan, banyak pengikut Instagram @wantja yang menyampaikan pendapatnya dalam kolom komentar.

Salah satunya adalah akun @mochfauzii2 yang berpendapat, “Masalah kesehatan mental di Indonesia dianggap tabu dan selalu dikaitkan dengan masalah agama. Namun, faktanya masyarakat di Indonesia harus belajar lebih lagi tentang agama. Karena, isu kesehatan mental itu penting dalam pandangan agama. Sebagai penyintas saya merasakan keimanan saya meningkat setelah sering berkonsultasi dan membaca tentang psikologi.”

Komentar lainnya dari akun @aldirhamanun yang berpendapat, “Sepertinya penggunaan ponsel perlu dikurangi bukan berarti menghindari manfaatnya, melainkan karena dampak negatifnya terlalu besar ketika penggunaannya belum siap secara emosional.”

Budi Gunadi Sadikin, menekankan bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Ia juga menyatakan selain upaya pengobatan dan pemulihan. Pencegahan masalah gangguan kesehatan mental juga penting untuk dilakukan. Menurutnya, upaya yang dilakukan perlu diusahakan secara berkelanjutan, salah satunya melalui kolaborasi antar berbagai pihak yang memahami isu kesehatan mental.

Menurut unggahan yang dibagikan oleh akun Instagram @pkjn_rsjmmbogor, tren *self diagnosis* dapat terjadi pada konten yang

menampilkan berbagai gejala dari penyakit tertentu. Namun, khalayak kerap salah mendiagnosis diri sendiri. Dalam tayangan konten tersebut, Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa RS Marzoeki Mahdi Bogor dr. Lahargo Kembaren menyampaikan, tren self diagnosis dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi pelakunya. Ia juga menekankan bahwa kesadaran akan kondisi kesehatan sebaiknya berkonsultasi dengan para ahli di bidangnya. Hal ini sejalan dengan pendapat dr. Lahargo yang mengatakan fenomena saat ini maraknya video di Instagram yang menampilkan gejala dan tanda dari gangguan jiwa yang membuat pengguna Instagram melakukan tren *self diagnosis*. Pada umumnya khalayak melakukan tren *self diagnosis* pada penyakit tertentu, seperti depresi yang salah diartikan sebagai sedih karena hari yang buruk padahal keduanya berbeda. Selanjutnya, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) biasanya dikaitkan sebagai perasaan kurang fokus, berikutnya *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) khalayak mengartikannya sebagai perasaan jengkel atau kecewa. Terakhir, *panic disorder* khalayak mengartikannya sebagai perasaan takut padahal keduanya sangat berbeda (Yulia Indrasari, 2024).

Kendati demikian, Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diminati dari kalangan khalayak, terutama generasi Z (Statista, 2024). Menurut Badan Pusat Statistik (2020) menyatakan, generasi Z adalah generasi peralihan antara remaja menuju dewasa sekitar tahun 1995-2010 yang berarti saat ini generasi Z berusia 14-29 tahun. Selain itu, generasi Z menjadi satu-satunya generasi pertama yang menggunakan dan merasakan perkembangan teknologi yang begitu pesat. Karena itu, generasi Z sudah familier dalam menggunakan teknologi, salah satunya media sosial. Dengan demikian dapat dipastikan mayoritas pengguna Instagram merupakan generasi Z.

Instagram memiliki berbagai kekurangan dan kelebihan, selain itu Instagram juga memiliki dampak negatif dan positif melalui konten yang dapat memengaruhi khalayak. Di tengah beragamnya konten yang tersedia di Instagram, khalayak menunjukkan ketertarikan khususnya terhadap isu kesehatan mental. Akun @wantja termasuk salah satu akun yang kerap membagikan konten-konten

yang menyuarakan pentingnya menjaga kesehatan mental dan memahami diri sendiri. Akun ini dikelola oleh Irwan yang merupakan alumni mahasiswa Institut Teknologi Bandung yang sudah lama berkecimpung pada isu kesehatan mental sejak 2012. Dalam penelitian ini, peneliti memilih akun Instagram @wantja sebagai objek penelitian karena adanya keunikan pada konten doodles atau corat-coret melalui tulisan ungkapan hati yang menjadi ciri khas akun tersebut, berbeda dengan kebanyakan akun Instagram lainnya. Selain itu, akun @wantja juga memiliki jumlah pengikut yang signifikan, yakni mencapai 154.000 per tanggal 30 Oktober 2024. Faktor jumlah pengikut yang besar ini diduga menjadi salah satu alasan mengapa khalayak pengguna Instagram tertarik dan terlibat aktif dengan konten yang disajikan di akun tersebut. (Shafira, 2023).

Gambar 1.1 Visual Konten Doodles



Sumber: Instagram @wantja

Pada gambar 1.1 menampilkan setiap visual konten *doodles* yang berbeda setiap harinya. Visual yang mereka tampilkan sesuai dengan topik yang dibahas melalui ilustrasi gambar sederhana. Menurut Novi Yanti (2021), *doodles* merupakan teknik gambar sederhana dengan menggunakan coretan garis dan abstrak yang setiap gambar memiliki representasi atau mewakili perasaan pembaca. Menurut pendapatnya, teknik gambar ini dapat mudah dipahami oleh khalayak, karena menggunakan ilustrasi ketimbang narasi yang panjang. Terpaan tayangan konten yang dibagikan oleh akun Instagram @wantja memiliki pengaruh pada pengikutnya secara langsung dan tidak langsung. Berdasarkan penelitian Yusuf dan Pradekso (2021) menjelaskan bahwa terpaan tayangan merupakan tingkat

keterlibatan audiens terhadap iklan di media sosial dapat diukur dengan frekuensi, durasi dan intensitas yang menunjukkan keterlibatan audiens dengan konten tersebut.

Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menetapkan terpaan tayangan Instagram @wantja sebagai objek penelitian. Akun Instagram @wantja membahas mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan memahami diri sendiri melalui konten *doodles* yang tersedia di dalam postingan feed dari akun Instagram tersebut. Fenomena dalam penelitian ini berfokus untuk mengetahui sejauh mana tayangan Instagram @wantja memengaruhi pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental. Dalam mendukung pembahasan tentang pengaruh terpaan tayangan media sosial lainnya dalam memengaruhi tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental. Peneliti telah mengkaji beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai landasan penelitian, sebagai berikut:

Pertama, peneliti menemukan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurfitrihanah dan Sri Ekowati (2023) yang berjudul “Pengaruh terpaan konten Youtube 1% *indonesian life school* terhadap pengetahuan kesehatan mental” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terpaan tayangan Youtube terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terpaan tayangan Youtube memengaruhi tingkat pengetahuan kesehatan mental. Tayangan Youtube ini menjadi salah satu media sosial yang digunakan oleh *subscriber* untuk menambah pengetahuan dan wawasan mereka akan kesehatan mental yang didukung oleh beberapa faktor dari terpaan tayangan media sosial ini, seperti frekuensi, durasi dan atensi (Nurfitrihanah & Ekowati, 2023). Penelitian mereka juga memberikan kontribusi kepada peneliti dalam memahami konsep terpaan yakni frekuensi, durasi dan intensitas. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian mereka, yakni peneliti memilih Teori Kultivasi Gerbner sebagai landasan teori, sedangkan penelitian Nurfitrihanah dan Sri Ekowati menetapkan teori *stimulus organism respon (SOR)* sebagai landasan teori. Selain itu, penelitian ini dapat melampaui penelitian terdahulu oleh Nurfitrihanah dan Sri Ekowati (2023) dalam dua aspek. Pertama penelitian ini menggunakan Teori Kultivasi George Gerbner

yang memungkinkan analisis lebih mendalam tentang pengaruh paparan konten kesehatan mental di Instagram @wantja membentuk pengetahuan pengikutnya secara jangka panjang, berbeda dengan Teori S-O-R yang hanya berfokus pada respon langsung. Kedua, temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya mengonfirmasi pengaruh signifikan terpaan media seperti yang telah dibuktikan oleh Nurfitrihanah dan Sri Ekowati dengan koefisien determinasi 60.1%, tetapi juga mengidentifikasi kesehatan strategi konten yang lebih optimal untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, seperti penggunaan visual yang menarik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi, tetapi juga memperbarui *state of art* dalam kajian terpaan media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini lebih baik daripada penelitian terdahulu yakni penelitian Klara Delvyana menggunakan Teori S-O-R dan model komunikasi massa Gamble & Gamble untuk menganalisis hubungan linier antara terpaan konten @netflixid dan minat menonton, sementara peneliti ini menerapkan Teori Kultivasi Gerbner yang memungkinkan analisis lebih menyeluruh tentang bagaimana konten kesehatan mental di Instagram @wantja membentuk pengetahuan khalayak secara bertahap melalui paparan berulang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi pola terpaan media sosial seperti yang terlihat pada penelitian terdahulu tetapi juga memperkaya *state of the art*.

Kedua, penelitian yang telah dilakukan oleh Klara Delviyana (2021) yang berjudul “Pengaruh terpaan media sosial Instagram @netflixid terhadap minat menonton film di Netflix (Studi pada *followers* Instagram @netflixid).” Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh terpaan Instagram @netflixid terhadap minat menonton film para pengikut Instagram @netflixid. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terpaan tayangan Instagram @netflixid secara tidak langsung memengaruhi pengikut Instagram terhadap minat untuk menonton film di netflix. Selain itu, Delviyana menemukan salah satu faktor dalam mendukung minat menonton, yakni berupa unggahan foto dan video di Instagram @netflixid. Penelitian Delviyana memberikan kontribusi kepada peneliti dalam memahami variabel terpaan tayangan Instagram. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yakni peneliti memilih terpaan Instagram @wantja sebagai variabel X

dan tingkat pengetahuan Instagram sebagai variabel Y, sedangkan penelitian Klara Delviyana menetapkan terpaan Instagram @netflixid sebagai variabel X dan minat menonton sebagai variabel Y.

Ketiga, peneliti menemukan penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Whina Putri Sion (2023) yang berjudul “Pengaruh terpaan tayangan konten Tiktok @devvweis terhadap tingkat pengetahuan Gen Z terkait kesehatan mental.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh terpaan tayangan konten Tiktok @devvweis terhadap tingkat pengetahuan Gen Z terkait kesehatan mental. Tiktok menunjukkan adanya dampak yang signifikan dalam memengaruhi tingkat pengetahuan kesehatan mental generasi Z. Kontribusi yang didapatkan oleh peneliti dari penelitian ini, yakni Peneliti dapat memahami secara keseluruhan Teori Kultivasi yang dikemukakan oleh George Gerbner. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yakni peneliti memilih terpaan Instagram @wantja sebagai variabel X, sedangkan penelitian Whina Putri menetapkan Tiktok @devvweis sebagai variabel X. Kemudian, penelitian tentang terpaan instagram @wantja dapat melampaui penelitian terdahulu dengan salah satu keunggulan yaitu Instagram memungkinkan penyajian konten yang lebih beragam, seperti *feed post*, *reel* dan *story* yang dapat menyampaikan informasi kesehatan mental secara komprehensif terutama akun @wantja yang memberikan informasi tentang kesehatan mental yang dikemas dalam bentuk konten *doodles*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan sebelumnya tetapi juga memperluas cakupan dan kedalaman pemahaman tentang peran media sosial dalam edukasi kesehatan mental.

Keempat, peneliti mengkaji penelitian yang telah dilakukan oleh Illona Situmeang dan Ivonne Situmeang (2023) berjudul “Terpaan tayangan pemberitaan obat sirup mengandung zat berbahaya dan tingkat pengetahuan terhadap tingkat kecemasan masyarakat akan penyakit ginjal akut anak (Studi Eksplanatif pada *followers* akun @kemenkes_ri).” Penelitian ini bertujuan untuk besaran pengaruh terpaan tayangan pemberitaan obat sirup mengandung zat berbahaya dan tingkat pengetahuan terhadap tingkat kecemasan masyarakat. Hasil dari penelitian mereka

menunjukkan terjadinya pengaruh secara signifikan yang terdapat pada pengaruh terpaan tayangan pemberitaan dan tingkat pengetahuan terhadap tingkat kecemasan di Instagram @kemenkes_ri. Selain itu, penelitian ini menemukan variabel lainnya dari kecemasan, seperti khawatir dan takut. Penelitian ini memberikan kontribusi kepada peneliti berupa variabel tingkat pengetahuan, seperti pemahaman dan pengetahuan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yakni peneliti memilih Instagram @wantja sebagai variabel X dan tingkat pengetahuan Instagram sebagai variabel Y, sedangkan penelitian Illona Situmeang dan Ivonne Situmeang menetapkan terpaan Instagram @kemenkes_ri sebagai variabel X dan tingkat kecemasan sebagai variabel Y. Penelitian ini tidak hanya mengadopsi variabel tingkat pengetahuan, tetapi juga memperluas cakupan dengan memfokuskan pada masalah kesehatan mental. Masalah ini semakin kritis namun kurang dibahas dalam konteks terpaan media sosial, sementara penelitian terdahulu membahas efek kecemasan akibat pemberitaan obat sirup sedangkan penelitian ini menguji bagaimana konten Instagram @wantja dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan mental yang berdampak positif pada pemahaman dan kesadaran khalayak. Selain itu, penelitian terdahulu hanya mengukur kecemasan sebagai variabel dependen (Y), sedangkan penelitian ini mengeksplorasi tingkat pengetahuan (Y) sebagai *outcome*, sehingga memberikan perspektif baru tentang peran media sosial dalam edukasi kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi temuan *state of art* tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan strategi komunikasi kesehatan yang lebih efektif melalui platform digital.

Terakhir, peneliti menemukan penelitian serupa yang telah dilakukan oleh Winda Harahap dan Ignatius Agung (2021) yang berjudul “Hubungan terpaan drama Korea Selatan dan intensitas komunikasi kelompok teman sebaya (*Peer Group*) dengan pengetahuan mengenai pengetahuan budaya Korea Selatan.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan terpaan drama Korea Selatan dan Intensitas memengaruhi pengetahuan akan budaya Korea Selatan. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan adanya pengaruh signifikan antara terpaan drama Korea Selatan terhadap pengetahuan akan budaya Korea Selatan, artinya semakin tinggi terpaan menonton drama Korea akan semakin tinggi tingkat pengetahuan

budaya Korea Selatan. Kontribusi yang didapatkan oleh peneliti dari penelitian ini, yakni Peneliti dapat memahami konsep dasar terpaan tayangan Instagram dan tingkat pengetahuan pengikut Instagram. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yakni peneliti memilih tayangan Instagram @wantja sebagai variabel X dan tingkat pengetahuan Instagram sebagai variabel Y, sedangkan penelitian Winda Ramadiah menetapkan terpaan Instagram @wowkdrama.id sebagai variabel X dan tingkat pengetahuan budaya Korea Selatan sebagai variabel Y. Penelitian ini tidak hanya mengadopsi pendekatan kuantitatif seperti penelitian Winda Harahap dan Ignatius Agung (2021), tetapi juga memperluas cakupan dengan memfokuskan pada isu kesehatan mental yang dapat dikatakan isu kesehatan mental memiliki dampak sosial lebih signifikan dibandingkan pengetahuan budaya populer, sementara penelitian terdahulu membahas hubungan terpaan drama Korea Selatan dan komunikasi kelompok teman sebaya dengan pengetahuan budaya Korea Selatan. Penelitian ini juga melampaui temuan dari penelitian sebelumnya yakni hasil koefisien korelasi pada intensitas menonton ditemukan sebesar 0,693 (69,3%) atau dapat dikatakan intensitas menonton memiliki pengaruh yang kuat terhadap pengetahuan, sementara penelitian sebelumnya hanya ditemukan sebesar 0,529 (52,9%) atau intensitas memiliki pengaruh yang sedang terhadap pengetahuan. Dengan demikian, penelitian ini mampu melampaui penelitian sebelumnya terkait hasil pengujian koefisien korelasi pada intensitas menonton terhadap pengetahuan pengikut Instagram.

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas mengenai pengaruh terpaan tayangan media sosial terhadap tingkat pengetahuan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terpaan Tayangan Instagram @wantja terhadap Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram tentang Kesehatan Mental.”

1.2 Rumusan Masalah

Instagram saat ini menjadi salah satu platform komunikasi yang dapat memengaruhi secara tidak langsung terhadap tingkat pengetahuan pengguna, terutama pengikut Instagram. Akun Instagram @wantja dikenal sebagai salah satu akun yang menarik perhatian bagi kalangan Generasi Z dalam mempelajari seputar kesehatan mental. Terpaan isi konten yang intensi dan konsisten dari akun tersebut dapat memengaruhi tingkat pengetahuan dan pandangan pengikutnya terhadap isu kesehatan mental.

Akun ini kerap aktif menampilkan informasi dalam bentuk *doodles* atau corat-coret seputar isu kesehatan mental dan menjaga kondisi kesehatan mental secara mendalam yang dapat memicu respon emosional dan pemikiran dari pengikutnya. Salah satunya, fenomena dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui konten tersebut. Akun Instagram @wantja secara konsisten menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan berhubungan bagi kondisi para pengikutnya dalam setiap unggahan, seperti ungkapan hati, motivasi dan pengalaman pribadi. Karena itu, akun ini dapat membawa situasi diskusi secara terbuka kesehatan mental tanpa adanya stigma tertentu. Di tengah maraknya akun Instagram yang berfokus pada hiburan, tetapi akun @wantja memilih untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental sebagai upaya menyuarakan pentingnya menjaga kesehatan mental sekaligus meningkatkan pengetahuan para pengikutnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin menemukan pengaruh dari terpaan tayangan Instagram @wantja terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental. Berikut permasalahan dalam penelitian ini, yakni

1. Apakah ada pengaruh terpaan tayangan terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental.
2. Apakah ada pengaruh frekuensi menonton terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental?

3. Apakah ada pengaruh durasi menonton terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental?
4. Apakah ada pengaruh intensitas menonton terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah mengkaji:

1. Untuk mengetahui pengaruh terpaan tayangan terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui pengaruh frekuensi menonton terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental?
3. Untuk mengetahui pengaruh durasi menonton terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental?
4. Untuk mengetahui pengaruh intensitas menonton terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh terpaan tayangan akun Instagram terhadap tingkat pengetahuan pengikut instagram tentang kesehatan mental.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan mampu memberi pengetahuan dan masukan kepada khalayak untuk dapat

mencermati sebuah pengaruh konten tayangan Instagram terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental.

1.4.3 Manfaat Sosial

Adapun manfaat sosial dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi khalayak untuk mengetahui pengaruh terpaan tayangan Instagram terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental.

1.5 Kerangka Teoritis

Teori Kultivasi George Gerbner

Teori Kultivasi pertama kali diperkenalkan oleh George Gerbner pada 1960-an bersama rekannya. Teori ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh menonton televisi. Dengan demikian, Gerbner ingin memahami seperti apa kondisi realitas yang dibayangkan oleh khalayak televisi? atau artinya Teori Kultivasi yang dilakukan oleh Gerbner memfokuskan terhadap dampak yang dialami oleh khalayak (Griffin et al., 2004). Berdasarkan penelitian Wood (2000), Teori Kultivasi mengacu kepada proses menumpuknya suatu keyakinan terkait realitas sosial yang ditanamkan televisi terhadap khalayak secara konsisten.

Pada awalnya, Teori Kultivasi menganggap televisi sebagai media yang penontonnya mempelajari khalayak dan budayanya. Gerbner menegaskan Teori Kultivasi mempelajari mengenai pandangan dan pengetahuan khalayak dapat dipengaruhi oleh tayangan televisi tertentu. Teori Kultivasi juga tidak hanya terbatas pada dampak dari televisi. Tetapi, teori ini telah dikembangkan menjadi suatu lingkup yang luas terkait mempelajari bagaimana dampak dari media baru.

Teori ini hadir ketika adanya kondisi perdebatan antara dua kelompok peneliti yang memiliki dua keyakinan berbeda. Kelompok pertama meyakini bahwa adanya dampak besar yang diakibatkan oleh media massa atau *powerfull effects*

media massa dan kelompok yang memiliki keyakinan bahwa adanya keterbatasan efek dari media massa atau *limited effect media massa* (Gerbner et al., 1986).

Berdasarkan penelitian Morgan dan Signorielli (dalam Griffin et al., 2004) mengatakan adanya analisis kultivasi merupakan tahap lanjutan dari paradigma penelitian terkait efek media yang telah dilakukan oleh George Gerbner pada tahun 1986, yakni *Cultural Indicator* yang menganalisis pada: (a) prosedur institutional yang digunakan dalam pembuatan isi media, (b) kesan atau image dari isi media, dan (c) hubungan antara terpaan pesan tayangan televisi terhadap perilaku dan pandangan khalayak (Griffin et al., 2004).

Pada perkembangannya, Teori Kultivasi menitikberatkan hanya berfokus pada penelitian tentang dampak televisi terhadap khalayak. Meski demikian, teori ini dapat digunakan pada penelitian selain konteks khalayak dan televisi.

Asumsi Dasar Teori Kultivasi

Menurut George Gerbner (1986) mengatakan bahwa menonton televisi tidak secara langsung memengaruhi perilaku dan pandangan seseorang. Tetapi, menonton televisi secara terus-menerus akan memengaruhi sikap perilaku dan pandangan seseorang terhadap realitas yang ada. Berikut di bawah ini asumsi dari Teori Kultivasi yang dikemukakan oleh Gerbner.

1. Televisi sebagai media unik
 - a. *Pervasive* adalah berkembang luas dan dimiliki oleh hampir seluruh keluarga.
 - b. *Accessible* adalah dapat diakses tanpa persyaratan kemampuan literasi atau kemampuan lainnya.
 - c. *Coherent* adalah proses memberikan pesan secara terus-menerus terkait masyarakat menggunakan program dan adanya periode waktu.

2. Konsepsi realitas televisi terhadap konsepsi realitas sosial

Gerbner (1986) menyatakan adanya penanaman konsepsi yang dilakukan secara terus-menerus oleh televisi terhadap penontonnya. Salah satu cara yang dilakukan, yakni dengan cara menciptakan dunia fantasi dan menampilkan persamaan kondisi antara konsepsi realitas televisi dan konsepsi realitas sosial nyata.

3. Konsepsi antara *Heavy Viewers* dan *Light Viewers*.

Heavy viewers memiliki arti sebagai penonton berat televisi yang rata-rata di atas 4 jam dalam sehari. Konsepsi *heavy viewers* seperti ketika kondisi yang ditampilkan menunjukkan perempuan sebagai kaum lemah dibandingkan laki-laki di televisi, maka *heavy viewers* akan menyerap semua asumsi yang tersirat, bahkan *heavy viewers* akan memiliki persepsi dasar yang menyatakan bahwa perempuan sebagai kaum lemah dibandingkan laki-laki. Sementara, *light viewers* atau penonton ringan yang rata-rata kurang 4 jam dalam menonton televisi per hari akan menganggap tayangan hanya sebatas produksi konten dan tidak menyerap secara keseluruhan terhadap tayangan yang ditampilkan oleh televisi tersebut (Gerbner et al., 1986).

4. Terpaan tayangan televisi telah menjadi persepsi para penonton

Menurut Gerbner (1986) menemukan dampak besar terhadap proposisi paparan terhadap dunia televisi yang menimbulkan persepsi berlebihan bagi khalayak. Hal ini dapat terjadi ketika penonton berat secara konsisten menonton dan membangun persepsinya sependapat dengan apa yang ditampilkan, sehingga persepsi ini yang akan disetujui dalam kehidupan sehari-hari.

5. Terpaan tayangan televisi sebagai persepsi arus utama dan implikasi pesan

Asumsi ini menjelaskan bahwa terpaan tayangan televisi dapat menjadi persepsi arus utama atau *mainstreaming* di kalangan khalayak dalam jangka waktu tertentu, sementara implikasi pesan atau *resonance* adalah khalayak melihat kondisi realita yang ada memiliki kemiripan dengan kondisi yang ada pada tayangan televisi. Hal ini dapat diperkuat ketika khalayak cenderung ditempatkan pada posisi *heavy viewers* (Gerbner et al., 1986).

6. Terpaan tayangan televisi dapat diperkuat oleh internet dan teknologi

Pada asumsi terakhir, Gerbner (1986) menegaskan adanya kemungkinan yang terjadi ketika di zaman sudah tersedianya internet dan teknologi akan meningkatkan pengaruh dari terpaan tayangan televisi, bahkan bukan hanya televisi melainkan adanya terpaan dari media-media lain yang akan berkembang sesuai zamannya.

Konsep Teori Kultivasi

Konsep kultivasi mengacu pada kontribusi terpaan tayangan televisi dapat menciptakan konsepsi penonton tentang realitas sosial. Dengan kata lain, terpaan tayangan televisi dapat memengaruhi persepsi khalayak dalam melihat realitas sosial dan realitas tayangan televisi. Selain itu, konsep Teori Kultivasi terdapat, antara lain:

1. *Cultivation Differential*

Diferensial kultivasi adalah pembagian dalam menanggapi tayangan televisi yang dibagi dalam dua bagian berbeda, yakni *heavy viewers* dan *light viewers*. Perbedaan ini dapat terlihat dari durasi menonton, *heavy viewers* atau penonton secara konsisten dalam menonton tayangan televisi rata-rata di atas 4 jam sehari. Sedangkan, *light viewers* atau penonton ringan dalam menonton televisi rata-rata kurang dari 4 jam sehari (Gerbner et al., 1986).

2. Implikasi pesan atau *Resonance*

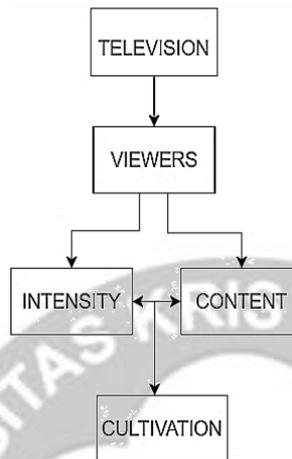
Konsep kedua ini menjelaskan bahwa khalayak melihat kondisi realita yang ada memiliki kemiripan dengan kondisi yang ada pada tayangan televisi. Hal ini dapat diperkuat ketika khalayak cenderung ditempatkan pada posisi *heavy viewers* (Gerbner et al., 1986).

3. Arus utama atau *Mainstreaming*

Konsep ini diungkapkan oleh Gerbner yang memiliki arti bahwa terpaan dapat menyamakan persepsi di kalangan khalayak dalam jangka waktu tertentu terkait topik tertentu. Konsep ini dapat terjadi ketika kalangan khalayak yang memiliki dominan sebagai *heavy viewers* atau penonton berat dalam menonton

televise, akibatnya persepsi terkait topik tertentu akan terbentuk ke bagian arus utama atau *mainstreaming* (Gerbner et al., 1986).

Gambar 1.2 Bagan Teori Kultivasi Gerbner (1986)



Sumber: George Gerbner (dalam West & Turner, 2013)

Perkembangan Teori Kultivasi dalam Media Baru (*New Media*)

Media sosial merupakan alat yang dapat diakses dengan menggunakan internet. Media sosial memiliki tujuan untuk mengirimkan informasi dan pesan dalam waktu singkat. Media sosial dapat dikatakan sebagai alat media baru yang memiliki keterkaitan dengan perkembangan teknologi saat ini. (Tyas et al., 2024). Dengan demikian, media sosial dapat mengubah seseorang dalam berkomunikasi yang kini tidak dibatasi oleh waktu dan tempat.

Berbagai aplikasi media sosial tersedia secara luas, salah satunya Instagram. Aplikasi Instagram menyediakan berbagai fitur kepada khalayak dalam menggunakan aplikasi tersebut, salah satu contoh fitur konten teks, foto dan video. Kini Instagram menjadi alat berkomunikasi yang paling sering digunakan oleh khalayak dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, fitur Instagram tidak hanya untuk bertukar pesan satu sama lain, tetapi adanya fitur unggah foto dan video yang dapat diakses oleh khalayak (Tyas et al., 2024).

Pada awalnya, Teori Kultivasi hanya menyoroti pengaruh terpaan tayangan televisi terhadap penonton, tetapi seiring berkembangnya zaman. Teori ini dapat digunakan selain media televisi, karena relevan dengan asumsi yang sudah dikatakan oleh George Gerbner pada tahun 1986. Gerbner menyatakan bahwa adanya kemungkinan yang terjadi ketika di zaman sudah tersedianya internet dan teknologi akan meningkatkan pengaruh dari terpaan tayangan televisi, bahkan bukan hanya televisi melainkan adanya terpaan dari media-media lain.

Meskipun awalnya Teori Kultivasi hanya berfokus pada pengaruh media televisi, perkembangan penelitian terkini yang dilakukan oleh Intravia, Thompson dan Pickett telah memperluas cakupan teori ini ke ranah media baru. Penelitian mereka berjudul *“net legitimacy: internet and social media exposure and attitudes toward the police.”* Penelitian ini bersifat lintas platform media sosial dengan menghubungkan dengan sikap khalayak terhadap kepolisian Amerika Serikat, terutama mengenai tindakan negatif yang dilakukan oleh oknum polisi (Intravia et al., 2020).

Perluasan penelitian Intravia, Thompson dan Pickett sejalan dengan prediksi visioner Gerbner (1986) yang mengantisipasi bahwa media-media baru di luar televisi akan memiliki kesempatan dalam memengaruhi khalayak di masa mendatang. Hasil penelitian mereka mengungkapkan temuan yang nyata dan meyakinkan, yakni adanya pengaruh yang signifikan antara terpaan tayangan lintas platform media sosial dengan sikap khalayak tentang kepolisian. Artinya, semakin sering khalayak terpapar berita negatif tentang kepolisian, maka semakin besar kemungkinan sikap khalayak menjadi negatif terhadap kepolisian. Hal ini menegaskan adanya relevansi Teori Kultivasi dalam konteks media sosial (Intravia et al., 2020).

Maraknya pengguna Instagram menjadikan alat untuk bertukar pesan, secara khusus dalam berbagi konten visual dan informatif di seluruh kalangan pengguna. Berdasarkan data yang sudah ditemukan bahwa ditemukan banyak akun pengguna Instagram, terutama generasi Z yang selalu konsisten mengikuti akun yang membahas seputar topik kesehatan mental, salah satunya akun Instagram

@wantja. Peneliti tertarik untuk menerapkan Teori Kultivasi dalam penelitian ini dengan menyoroti pengaruh media sosial Instagram dalam membentuk pandangan dan persepsi pengguna Instagram, terutama pengikut Instagram @wantja tersebut.

Dalam penelitian George Gerbner (1986), Teori Kultivasi menyatakan bahwa adanya pengaruh media sebagai proses yang berkelanjutan dan semakin bertambah seiring waktu. Dengan kata lain, pengaruh terpaan tayangan Instagram @wantja tentang kesehatan mental akan memengaruhi pengetahuan, kesadaran dan pemahaman pengikut Instagram seiring waktu.

Sebab itu, peneliti ingin mengkaji pengaruh terpaan tayangan Instagram @wantja terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental dengan menggunakan perspektif Teori Kultivasi. Berikut di bawah ini visualisasi bagan yang diterapkan dari Teori Kultivasi Gerbner.

Gambar 1.3 Bagan Kerangka Teoritis Peneliti



Sumber: Peneliti (2025)

Berdasarkan gambar 1.3 menampilkan visualisasi bagan yang diturunkan dari Teori Kultivasi yang dikemukakan oleh George Gerbner dan memperoleh beberapa variabel dalam penelitian ini. Teori Kultivasi memiliki konsep yang dapat diterapkan untuk media baru, seperti Instagram. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Teori Kultivasi. Terpaan tayangan Instagram @wantja sebagai variabel X yang diterapkan dari konsep terpaan media televisi menuju media sosial yang terdiri dari frekuensi (X1), durasi (X2), dan intensitas (X3). Sedangkan, tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental sebagai variabel

Y yang diterapkan dari efek terpaan tayangan Instagram @wantja terhadap para pengikutnya yang terdiri dari pengetahuan (X1), kesadaran (X2), dan pemahaman (X3).

Dalam Teori Kultivasi, pengikut Instagram yang lebih cenderung aktif dalam menonton tayangan Instagram @wantja akan lebih mudah terpapar dari tayangan Instagram tersebut. Mereka cenderung memiliki pengaruh terpaan lebih tinggi dibandingkan pengikut Instagram yang jarang menonton konten @wantja yang memiliki tingkat terpaan lebih rendah.

Selain itu, peneliti mempertimbangkan variabel kontrol (Z) lainnya, seperti jenis kelamin dan pendidikan sebagai variabel kontrol yang dapat dikontrol dengan tujuan agar variabel independen dan dependen tidak diganggu oleh faktor lain yang diteliti serta mencegah adanya bias. Selain itu, peneliti memilih jenis kelamin sebagai variabel kontrol, karena temuan dari Miftakur Rohman (2024) mengonfirmasi bahwa jenis kelamin perempuan mengalami kerentanan lebih tinggi terhadap tekanan emosional yang ditimbulkan akibat penggunaan media sosial dibandingkan laki-laki (Rohman, 2024), tetapi di sisi lain juga menurut penelitian Gorczynski (2017) menunjukkan secara umum literasi kesehatan mental pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Gorczynski et al., 2017).

Sedangkan peneliti memilih tingkat pendidikan sebagai variabel kontrol, karena berdasarkan temuan penelitian yang dikutip oleh Kahar dan Saleh (dalam Abidin & Fatahya Fitri Ariyanti, 2022) menunjukkan bahwa individu dengan jenjang pendidikan lebih tinggi umumnya memiliki pemahaman yang memadai tentang kesehatan mental, karena mereka lebih mudah mengakses sumber informasi dan memiliki kemampuan analitis yang lebih baik dibandingkan individu yang berada pada pendidikan lebih rendah (Kahar & Saleh, 2024). Variabel kontrol sangat penting untuk dipertimbangkan, karena akan memberikan pemahaman tentang karakteristik responden pengikut Instagram yang dapat mengontrol efek terpaan tayangan Instagram @wantja terhadap pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental mereka.

1.6 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa hipotesis yang disusun dalam kalimat, sebagai berikut:

Hipotesis alternatif (H_a):

1. H1: Terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan (Y) tentang kesehatan mental.
2. H2: Terdapat pengaruh dimensi frekuensi (X1) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pengetahuan (Y1) tentang kesehatan mental.
3. H3: Terdapat pengaruh dimensi frekuensi (X1) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap kesadaran (Y2) tentang kesehatan mental.
4. H4: Terdapat pengaruh dimensi frekuensi (X1) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pemahaman (Y3) tentang kesehatan mental.
5. H5: Terdapat pengaruh dimensi durasi (X2) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pengetahuan (Y1) tentang kesehatan mental.
6. H6: Terdapat pengaruh dimensi durasi (X2) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap kesadaran (Y2) tentang kesehatan mental.
7. H7: Terdapat pengaruh dimensi durasi (X2) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pemahaman (Y3) tentang kesehatan mental.
8. H8: Terdapat pengaruh dimensi intensitas (X3) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pengetahuan (Y1) tentang kesehatan mental.
9. H9: Terdapat pengaruh dimensi intensitas (X3) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap kesadaran (Y2) tentang kesehatan mental.
10. H10: Terdapat pengaruh dimensi intensitas (X3) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pemahaman (Y3) tentang kesehatan mental.
11. H11: Terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 4 (Magister S2) terhadap tingkat pengetahuan (y)
12. H12: Terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 3 (Diploma IV/S1) terhadap tingkat pengetahuan (Y)

13. H13: Terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 2 (Diploma III) terhadap tingkat pengetahuan (Y)
14. H14: Terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 1 (SMA/SMK) terhadap tingkat pengetahuan (Y)

Ho (Hipotesis nol):

1. H1: Tidak terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) secara signifikan terhadap Tingkat Pengetahuan (Y) tentang kesehatan mental.
2. H2: Tidak terdapat pengaruh dimensi frekuensi (X1) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pengetahuan (Y1) tentang kesehatan mental.
3. H3: Tidak terdapat pengaruh dimensi frekuensi (X1) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap kesadaran (Y2) tentang kesehatan mental.
4. H4: Tidak terdapat pengaruh dimensi frekuensi (X1) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pemahaman (Y3) tentang kesehatan mental.
5. H5: Tidak terdapat pengaruh dimensi durasi (X2) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pengetahuan (Y1) tentang kesehatan mental.
6. H6: Tidak terdapat pengaruh dimensi durasi (X2) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap kesadaran (Y2) tentang kesehatan mental.
7. H7: Tidak terdapat pengaruh dimensi durasi (X2) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pemahaman (Y3) tentang kesehatan mental.
8. H8: Tidak terdapat pengaruh dimensi intensitas (X3) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pengetahuan (Y1) tentang kesehatan mental.

9. H9: Tidak terdapat pengaruh dimensi intensitas (X3) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap kesadaran (Y2) tentang kesehatan mental.
10. H10: Tidak terdapat pengaruh dimensi intensitas (X3) secara signifikan menonton tayangan @wantja terhadap pemahaman (Y3) tentang kesehatan mental.
11. H11: Tidak terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 4 (Magister S2) terhadap tingkat pengetahuan (y)
12. H12: Tidak terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 3 (Diploma IV/S1) terhadap tingkat pengetahuan (Y)
13. H13: Tidak terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 2 (Diploma III) terhadap tingkat pengetahuan (Y).
14. H14: Tidak terdapat pengaruh komposit variabel terpaan tayangan (X) dan variabel kontrol *dummy* pendidikan 1 (SMA/SMK) terhadap tingkat pengetahuan (Y)

1.7 Metodologi Penelitian

1.7.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif, karena relevan dengan penelitian dalam membantu menyelesaikan masalah dengan baik. Selain itu, metode yang dipakai di dalam penelitian ini yaitu metode survei. Menurut Prajitno (2013), pendekatan yang dipakai untuk kajian empirik dengan cara mengumpulkan, menganalisis masalah, dan menampilkan data dalam bentuk numerik dibandingkan naratif. Selain itu, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendalami populasi dan

sampel yang dipilih sesuai kebutuhan peneliti bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Pendekatan kuantitatif cenderung menekankan kepada rumus statistika dan umumnya saling terkait dengan variabel sebab-akibat (Prajitno, 2013).

1.7.2 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu deskriptif. Peneliti melakukan penelitian dengan cara mendeskripsikan karakteristik masalah yang terjadi di masyarakat maupun objek lain terhadap fenomena tertentu. Kuantitatif deskriptif memberikan penjelasan terkait sebab dan akibat dari fenomena atau masalah tertentu (Creswell, 2014).

Menurut Creswell (2014), Tipe kuantitatif deskriptif dapat membantu peneliti untuk mempelajari pengaruh antara dua atau tiga variabel dalam penelitian. Karena itu, peneliti ingin mengetahui faktor-faktor utama yang mengakibatkan dari masalah tersebut.

1.7.3 Metode Penelitian

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu metode survei. Peneliti menggunakan instrumen kuesioner sebagai metode survei dalam mengumpulkan data informasi dari berbagai karakteristik responden. Metode survei memiliki suatu tujuan, yakni menggabungkan dan mengumpulkan hasil informasi dari responden terkait usia, pandangan, karakteristik dan perilaku secara bersamaan. Metode survei dapat memudahkan peneliti untuk mengkaji pengaruh antara dua variabel yang terdapat di dalam penelitian ini. Menurut Creswell (2014), metode survei akan memberikan informasi seputar sikap dan opini dari populasi dengan cara menyebarkan kuesioner yang terdiri dari beberapa pernyataan yang akan diberikan kepada responden.

1.7.4 Populasi dan sampel

Menurut Nizamuddin (2021), populasi merupakan wilayah luas yang terdiri dari objek dan subjek memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang merepresentasikan dari populasi tersebut (Nizamuddin et al., 2021). Penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive random sampling* yang bertujuan dapat memudahkan dalam memperoleh responden dengan menetapkan syarat tertentu yang dibutuhkan oleh peneliti. Berikut di bawah ini, beberapa karakteristik responden tersebut:

1. Responden merupakan pengikut Instagram @wantja.
2. Responden berusia 16-27 tahun.

Peneliti telah memperhitungkan ukuran tingkat kesalahan, yakni sebesar 10% sehingga sampel memiliki tingkat keakuratan sebesar 90% dengan menggunakan rumus Taro Yamane. Dengan perhitungan sebagai berikut:

Gambar 1.4 Rumus Taro Yamane

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Sumber: (Taro Yamane, 1967)

Keterangan:

n : Besarnya ukuran sampel

N : Populasi

e : Perkiraan tingkat kesalahan sebesar 10% atau 0.1

Dari jumlah populasi pengikut Instagram @wantja per tanggal 6 Agustus 2024 berjumlah 146.000 dengan tingkat error sebesar 10%, maka sampel yang diperoleh dengan menggunakan rumus Taro Yamane sebesar:

Gambar 1.5 Perhitungan dari rumus Taro Yamane

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{146.000}{1 + (146.000 \times 0.1^2)}$$

$$n = \frac{146.000}{1 + 146.000 \times 0,01}$$

$$n = \frac{146.000}{1 + 1460}$$

$$n = \frac{146.000}{1461}$$

$n = 99,9$ dibulatkan menjadi 100 orang

Sumber: Peneliti (2025)

1.7.5 Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner tertutup. Skala penelitian yang digunakan oleh peneliti, yakni skala likert yang memiliki 5 bagian untuk menjawab pertanyaan, berikut ini.

Tabel 1.1 Skala Likert

No.	Jawaban	Nilai
1.	Sangat tidak setuju (STS)	1
2.	Tidak Setuju (TS)	2
3.	Netral (N)	3
4.	Setuju (S)	4

No.	Jawaban	Nilai
5.	Sangat Setuju (SS)	5

Sumber: Creswell (2014)

Skala likert merupakan skala yang didasarkan pada tingkat yang sangat kecil hingga tingkat sangat besar (Creswell, 2014). Menurut Creswell (2014), dengan menggunakan skala likert peneliti dapat mengetahui, menilai dan mengkaji seperti perilaku, pandangan dan pendapat seseorang dalam menanggapi suatu fenomena masalah tersebut. Selain itu, skala likert disusun menjadi suatu indikator yang terdiri beberapa pernyataan yang dimana responden akan menjawab seluruh pertanyaan tersebut. Peneliti menggunakan skala likert dalam bentuk *Google formulir (G-Form)* yang dibagikan secara online kepada pengikut Instagram @wantja.

1.7.6 Definisi dan Operasional Konsep

Menurut Nizamuddin (2021), menyatakan bahwa definisi operasional merupakan definisi yang didasarkan pada suatu ciri khas unik yang diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsepnya. Sedangkan definisi konsep yaitu suatu bentuk generalisasi dari sekelompok kejadian tertentu yang dapat menjabarkan berbagai kejadian yang memiliki kesamaan (Nizamuddin et al., 2021).

1). Terpaan Tayangan Instagram

Terpaan tayangan Instagram memiliki dampak yang berbeda-beda terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental. Hal ini bergantung pada kondisi pengikut Instagram dalam mengonsumsi dan memahami tayangan Instagram @wantja, sehingga cara pengikut Instagram yang berbeda-beda ini menghasilkan pemahaman yang variatif terhadap isu kesehatan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan fokus operasional dalam penelitian ini, yakni Pengaruh terpaan tayangan Instagram @wantja terhadap tingkat pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental. Instrumen untuk mengkaji terpaan tayangan terdapat, yakni seberapa sering (frekuensi) pengikut Instagram menonton tayangan @wantja, seberapa lama (durasi) pengikut Instagram menonton tayangan @wantja dan seberapa serius perhatian (intensitas) pengikut Instagram dalam memerhatikan tayangan Instagram @wantja.

2). Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram

Menurut Kusnadi (2021), tingkat pengetahuan seseorang dapat diukur melalui tiga tahapan, yakni pengetahuan, kesadaran dan pemahaman. Tahap pertama, pengetahuan sebagai informasi pertama yang didapat oleh khalayak yang awal tidak tahu menjadi tahu. Tahap kedua, kondisi dimana khalayak menjadi tahu dan sadar setelah mendapatkan suatu informasi tertentu. Tahap terakhir, pemahaman sebuah kondisi dimana seseorang setelah mengetahui, menyadari dan memahami setelah mendapatkan informasi tertentu (Kusnadi, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, operasional tingkat pengetahuan tentang kesehatan dalam penelitian ini diartikan menjadi suatu pemahaman dan pengetahuan yang diperoleh pengikut Instagram @wantja seputar isu kesehatan mental. Selain itu, tingkat pengetahuan dapat diukur melalui kuesioner yang terdiri dari beberapa pernyataan yang dibuat secara khusus untuk mengukur pengaruh terpaan tayangan Instagram @wantja terhadap pengetahuan pengikut Instagram tentang kesehatan mental.

Tabel 1.2 Definisi dan Operasional Konsep

Konsep	Dimensi	Variabel	Indikator
<p>Terpaan tayangan (X) merupakan tingkat keterlibatan audiens terhadap iklan di media sosial dapat diukur dengan, frekuensi, durasi dan intensitas yang menunjukkan keterlibatan khalayak dengan konten tersebut (Yusuf dan Pradekso, 2021).</p>	<p>Frekuensi (X1)</p>	<p>Frekuensi adalah suatu kegiatan yang dilakukan khalayak secara konsisten per hari/minggu dalam menonton tayangan Instagram. Tingkat frekuensi dapat disebabkan dengan adanya ketertarikan khalayak terhadap suatu isu tertentu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anda menonton tayangan Instagram @wantja rutin tiap hari 2. Anda mengecek notifikasi Instagram story @wantja setidaknya sekali sehari 3. Anda melihat postingan tentang kesehatan mental di Instagram @wantja setidaknya sekali sehari 4. Anda mengikuti sesi tayangan siaran langsung yang dilakukan oleh akun @wantja
	<p>Durasi (X2)</p>	<p>Durasi adalah tingkat seberapa lama khalayak menonton televisi. Dalam konteks Teori</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anda menonton tayangan Instagram @wantja selama kurang dari 1 jam. 2. Anda menonton

Konsep	Dimensi	Variabel	Indikator
		<p>Kultivasi, khalayak dibagi menjadi dua, yakni <i>heavy viewers</i> yang menonton lebih dari 1 jam, sedangkan <i>light viewers</i> khalayak yang menonton tayangan kurang dari 1 jam. Faktor durasi ini menjadi salah satu bagian penting untuk mengukur terpaan tayangan terhadap khalayak.</p>	<p>tayangan Instagram @wantja selama lebih dari 1 jam per hari</p> <p>3. Anda menonton tayangan Instagram @wantja sampai selesai</p> <p>4. Anda meluangkan waktu untuk membuka caption dari postingan @wantja tentang kesehatan mental</p> <p>5. Anda menonton live streaming Instagram @wantja tentang kesehatan mental sampai selesai</p> <p>6. Anda mengalokasikan waktu khusus setiap minggu untuk mempelajari konten kesehatan mental dari Instagram @wantja</p>

Konsep	Dimensi	Variabel	Indikator
	Intensitas (X3)	Intensitas merupakan tingkat keseriusan dalam menonton tayangan Instagram dan umumnya dikaitkan dengan perhatian seseorang.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anda melihat postingan @wantja tentang kesehatan mental secara serius 2. Anda menonton tayangan Instagram @wantja tidak sambil melakukan aktivitas 3. Anda mencari informasi mendalam tentang topik kesehatan mental setiap menonton tayangan Instagram @wantja 4. Anda memerhatikan kesehatan mental diri anda setiap menonton tayangan Instagram @wantja 5. Anda menyempatkan diri untuk menonton stories Instagram @wantja tentang kesehatan mental

Konsep	Dimensi	Variabel	Indikator
<p>Tingkat pengetahuan pengikut Instagram @wantja (Y) adalah hasil dari tahu yang dapat diukur dengan pengetahuan atau <i>knowledge</i>, Kesadaran atau <i>Awareness</i> dan Pemahaman atau <i>Comprehension</i> (Kusnadi, 2021).</p>	<p>Pengetahuan (Y1)</p>	<p>Pengetahuan adalah informasi yang diterima dan diketahui dari seseorang. (Kusnadi, 2021)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anda mengetahui tayangan Instagram @wantja dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental 2. Anda mengetahui tentang kesehatan mental berdasarkan informasi dari akun Instagram @wantja 3. Anda mengetahui gejala-gejala umum yang biasanya terjadi pada gangguan kesehatan mental dari tayangan Instagram @wantja. 4. Anda mengetahui tips-tips menjaga kesehatan mental dari tayangan Instagram @wantja 5. Anda mengetahui pentingnya menjaga pola tidur karena

Konsep	Dimensi	Variabel	Indikator
			dapat menyebabkan gangguan mental setiap menonton tayangan Instagram @wantja.
	Kesadaran (Y2)	Kesadaran adalah kondisi dimana seseorang menjadi tahu dan sadar setelah mendapatkan suatu informasi tertentu (Kusnadi, 2021).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anda menyadari bahwa akun @wantja membahas tentang kesehatan mental 2. Anda menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dari tayangan Instagram @wantja 3. Anda menyadari gejala yang mengakibatkan gangguan mental dari tayangan Instagram @wantja 4. Anda menyadari bahwa akun Instagram @wantja memberikan

Konsep	Dimensi	Variabel	Indikator
			<p>dampak positif terhadap diri anda</p> <p>5. Anda menyadari tips-tips sederhana dalam mengatasi gangguan mental dari tayangan Instagram @wantja</p> <p>6. Anda menyadari dampak pola pikir negatif yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan mental.</p>
	Pemahaman (Y3)	Pemahaman adalah kondisi dimana seseorang setelah mengetahui, menyadari dan memahami setelah mendapatkan informasi tertentu.	<p>1. Anda memahami gejala gangguan kesehatan mental melalui tayangan Instagram @wantja</p> <p>2. Anda memahami pentingnya menjaga kesehatan mental melalui tayangan Instagram @wantja</p> <p>3. Anda memahami faktor gaya hidup</p>

Konsep	Dimensi	Variabel	Indikator
			<p>sehat dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang melalui tayangan Instagram @wantja</p> <p>4. Anda memahami faktor pola pikir negatif dapat memengaruhi kesehatan mental setiap menonton tayangan Instagram @wantja</p> <p>5. Anda memahami faktor pola tidur dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang setiap menonton tayangan @wantja.</p> <p>6. Anda memahami pentingnya memahami diri sendiri setiap menonton tayangan @wantja.</p>

Sumber: Peneliti (2025)

1.7.7 Skala Pengukuran

Penelitian ini menggunakan skala pengukuran, yakni skala interval atau rasio. Menurut Creswell (2014:156), menyatakan bahwa skala interval merupakan perkiraan interval kisaran atas dan bawah dari nilai statistik yang konsisten dengan data yang diamati dan kemungkinan besar mengandung data sebenarnya. Skala interval cenderung digunakan untuk mengukur variabel dalam bentuk numerik atau angka seperti dalam penelitian ini, yakni tingkat pengetahuan pengikut Instagram dan peneliti telah menyusun ke beberapa bagian variabel lainnya.

1.7.8 Teknik Analisis dan Interpretasi

Penelitian ini menggunakan teknik analisis dan interpretasi, yakni:

1). Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menjelaskan valid atau tidaknya suatu instrumen pertanyaan yang ditetapkan dalam bentuk skor yang diperoleh dari penggunaan instrumen sebelumnya. Penelitian ini menggunakan teknik *bivariat pearson* untuk mengukur tingkat validitas suatu pertanyaan penelitian (Creswell, 2014). Menurut Creswell adanya rumus untuk menguji validitas pertanyaan penelitian, antara lain:

- a) Apabila data r hitung $\geq r$ tabel, maka dapat dipastikan data valid, sebaliknya.
- b) Apabila data r hitung $\leq r$ tabel, maka dapat dipastikan data tidak valid.
- c) Semua nilai r tabel dapat diketahui pada tabel distribusi *product moment*.

2). Uji Reliabilitas

Menurut Creswell (2014:381) menjelaskan bahwa uji reliabilitas digunakan untuk mengukur apakah skor terhadap item-item pada suatu

instrumen konsisten dan stabil secara internal dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas umumnya dilakukan setelah mendapatkan hasil dari uji validitas (Creswell, 2014).

3). Uji Koefisien Korelasi

Menurut Arya (2020), koefisien korelasi adalah teknik analisis yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan kuat antara dua variabel atau lebih. Berikut panduan untuk mengetahui kuat atau lemahnya dari suatu variabel.

Tabel 1.3 Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Pengaruh
0,80 - 0,1000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Sedang
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Sumber: (Arya et al., 2020)

4). Analisis Regresi Linier Sederhana

Menurut Almumtazah (2021) analisis regresi linier sederhana merupakan salah satu teknik perhitungan *time series* atau waktu dipakai sebagai dasar prediksi tersebut. Analisis ini digunakan untuk mempelajari hubungan dua variabel tertentu, seperti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Almumtazah et al., 2021). Adapun rumus yang digunakan pada analisis regresi linier sederhana:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: Tingkat Pengetahuan Pengikut Instagram

a: Intercept

b: Koefisien variabel independen

X: Terpaan tayangan Instagram

5). Uji Hipotesis

Menurut Budi Darma (2021), uji t atau hipotesis digunakan untuk mengkaji dan mengetahui apakah variabel independen memengaruhi terhadap variabel dependen secara signifikan. Pada dasarnya uji t digunakan untuk mencari pengaruh dua atau tiga variabel independen. Rumus yang digunakan pada uji hipotesis, yakni membandingkan antara t hitung dan t tabel. Berikut penjelasannya.

a). Apabila $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$, maka hipotesis menyatakan variabel independen memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen dan sebaliknya.

b). Apabila $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, maka hipotesis menunjukkan variabel independen tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen (Darma, 2021).