

ABSTRAK

Tingginya angka gangguan kesehatan mental di Indonesia belum diimbangi dengan literasi yang memadai. Data I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa 1 dari 5 penduduk mengalami masalah kesehatan mental, namun sebagian besar tidak mencari bantuan profesional karena adanya stigma negatif. Di sisi lain, media sosial menghadirkan peluang sebagai sarana edukasi kesehatan mental secara lebih terbuka dan mudah diakses. Salah satu akun yang membagikan konten mengenai kesehatan mental adalah @jiemiardian di Instagram. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana paparan konten kesehatan mental di akun tersebut memengaruhi kecenderungan perilaku kesehatan berdasarkan teori Health Belief Model (HBM). Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei terhadap 400 pengikut akun @jiemiardian. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa paparan konten memiliki pengaruh yang signifikan terhadap seluruh komponen HBM, ditunjukkan dengan nilai signifikansi $< 0,005$ dan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$. Sub variabel *cues to action* memiliki pengaruh tertinggi dengan R^2 sebesar 28,4%, sedangkan *perceived benefits* menunjukkan pengaruh terendah dengan R^2 sebesar 4,25%. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan media sosial terhadap konten kesehatan mental dapat mempengaruhi persepsi dan mendorong individu untuk mengambil tindakan kesehatan yang positif. Oleh karena itu, Instagram memiliki potensi menjadi media efektif dalam membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik.

Kata kunci : Paparan Media, Kesehatan Mental, Perilaku Kesehatan, Health Belief Model, Instagram