

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh konten Instagram @mentalhub.id terhadap perubahan perilaku masyarakat Gen Z. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) pada tahun 2022, sekitar 34,9% remaja Indonesia melaporkan mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Konten Instagram yang disajikan oleh akun mentalhub.id dianggap sebagai faktor utama dalam membangun kepercayaan audiens, membentuk sikap kritis, norma subjektif, serta kontrol perilaku, terutama dalam mengontrol kesehatan mental diri sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori *Uses and Gratification* dan teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*). Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan subjek berjumlah 384 kelompok Generasi Z usia 12-27 tahun yang menonton atau mengikuti konten Instagram @mentalhub.id yang berpartisipasi dalam survei daring ini. Peneliti menggunakan kuesioner melalui Google Form dan menganalisisnya dengan bantuan SPSS Versi 30. Penelitian ini menganalisis data melalui berbagai tahapan yang meliputi uji normalitas, koefisien korelasi, uji hipotesis, uji regresi sederhana, koefisien determinasi, dan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh konten Instagram @mentalhub.id (X) terhadap perubahan perilaku masyarakat Gen Z (Y) dalam menggunakan mengontrol kesehatan diri sendiri, pengaruh yang didapatkan dari hasil pengolahan data sebesar 56% terhadap perubahan perilaku dan sisanya sebesar 44% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Konten, Perubahan Perilaku Terencana, Gen Z, Kesehatan Mental