

## ABSTRAK

Penyebaran informasi mengenai kesehatan mental dan regulasi emosi yang dilakukan yang disebarakan melalui media sosial Instagram memungkinkan informasi yang dibagikan menyebar dengan cepat dan luas serta menjangkau audiens yang jauh lebih besar. Maka dari itu, penting untuk memahami bagaimana penyajian konten agar dapat memengaruhi kesadaran individu terhadap kesejahteraan psikologis audiens sebagai konsumen konten tersebut. *Emotion Releasing Process* yang dikemukakan oleh @jiemiardian menjadi salah satu konten yang berguna dalam penyebaran mengenai regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konten media sosial *Emotion Releasing Process* terhadap kesejahteraan psikologis pengikutnya. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei dengan kuesioner. Pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* sebanyak 160 yang merupakan *followers* akun @jiemiardian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada analisis dimensi *clear, concise, correct, concrete, coherent, complete* dan *courteous* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pengikut akun Instagram @jiemiardian. Berdasarkan hasil penelitian pada uji hipotesis secara parsial (uji t) penelitian ini terdapat pengaruh konten media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pengikut @jiemiardian di Instagram dengan nilai sebesar 16%. Sedangkan sisanya 84% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada pada penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Instagram, Kesejahteraan Psikologis, Konten Media Sosial*



