

MASHALIH AL-ANFUS DALAM KONTEN EDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA INSTAGRAM @STUDIODJIWA

Wafa Amatullah¹; Muhammad Fanshoby²

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

E-mail: wafaamatullah596@gmail.com¹; fanshoby@uinjkt.ac.id²

Abstrak

Peran media sosial bagi remaja tak hanya membawa dampak baik saja tetapi juga berkaitan dengan dampak psikologis, diantaranya permasalahan kesehatan mental. Sebagai platform media sosial yang banyak digunakan, menjadikan instagram sebagai sebuah platform edukasi bagi para penggunanya, salah satunya sebagai media edukasi kesehatan mental. Salah satu akun psikoedukasi yang menggunakan media sosial Instagram sebagai sarana untuk membangun *awareness* pentingnya kesehatan mental yaitu Studio Jiwa. Pemanfaatan media sosial dalam bidang kesehatan telah menunjukkan urgensi dalam menyediakan informasi kesehatan yang akurat dan terkini. Pemikiran ilmunan dan tokoh agama juga memiliki potensi untuk memberikan pandangan yang berharga tentang kesehatan mental. Salah satunya pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dalam karyanya *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*. Penelitian bertujuan untuk menjawab rumusan masalah bagaimana analisis isi konten instagram @studiodjiwa menurut teori Philipp Mayring *Qualitative Content Analysis* dan indikator pesan yang dominan pada konten instagram @studiodjiwa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik yang digunakan untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dengan melakukan observasi dan dokumentasi. Kemudian untuk menganalisis konten-konten Studio Jiwa digunakan teori analisis isi kualitatif Philipp Mayring. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 konten terhitung dari 14 November 2023 hingga 11 April 2024 yang sebanyak 5 kontennya masuk kategori indikator menjaga kesehatan mental Al-Balkhi secara internal, dan 2 konten menjaga kesehatan secara eksternal. Sedangkan indikator pesan yang dominan pada konten instagram @studiodjiwa adalah indikator menjaga kesehatan mental secara internal.

Kata kunci: Abu Zaid Al-Balkhi, Analisis Isi Kualitatif, Instagram, Kesehatan Mental, Philipp Mayring.

Abstract

The role of social media for teenagers is related to psychological impacts, including mental health problems. As a social media platform that is popular to used, Instagram has become an educational platform for its users, one of which is as a medium for mental health education. One of the psychoeducational accounts that uses Instagram social media as a means to build awareness of the importance of mental health is Studio Jiwa. The use of social media in the health sector has shown the urgency in providing accurate and up-to-date health information. The thoughts

of religious figures also have the potential to provide valuable insight into mental health. One of them is the thoughts of Abu Zayd Al-Balkhi in his work Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus. This research aims to answer the problem formulation of how to analyze the content of @studiodjiwa Instagram content according to Philipp Mayring's Qualitative Content Analysis theory and the dominant message indicators in @studiodjiwa Instagram content. The research uses a qualitative approach. The technique used to obtain the data needed in this research is by observing and documenting. Then, to analyze Studio Jiwa's content, Philipp Mayring's qualitative content analysis theory was used. The results of the research show that there are 7 contents from 14 November 2023 to 11 April 2024, of which 5 contents are included in the indicator category for maintaining Al-Balkhi's mental health internally, and 2 contents maintain health externally. Meanwhile, the dominant message indicator in @studiodjiwa Instagram content is an indicator of maintaining mental health internally.

Keywords: *Abu Zaid Al-Balkhi, Instagram, Mental Health, Philipp Mayring, Qualitative Content Analysis.*

PENDAHULUAN

Komunikasi berperan penting dalam segala aspek kehidupan manusia. Komunikasi digunakan sebagai alat untuk berinteraksi antara satu sama lain dan menyebarkan pesan informasi yang dibutuhkan masyarakat. Salah satu jenis informasi yang akhir-akhir ini harusnya penting untuk dibahas dan dipahami yaitu informasi mengenai kesehatan mental. Masalah kesehatan mental belakangan ini sedang marak terjadi pada generasi muda Indonesia. Salah satu penyebab seseorang mengalami masalah kesehatan mental atau '*mental illness*' yang sering terjadi saat ini yaitu QLC atau *Quarter-life crisis*.

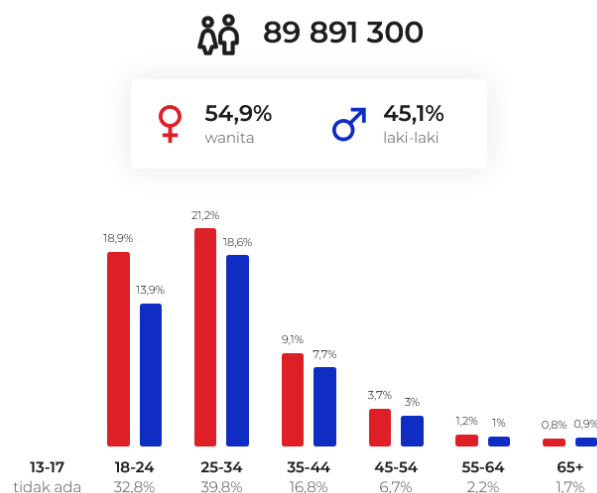
Indonesia sendiri memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa.¹ Data tingkat depresi antarnegara 2023 yang dimuat laman *World Population Review* menyebutkan, di Indonesia ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Sebanyak 45 persen remaja bahkan sudah melakukan tindakan untuk menyakiti diri sendiri.²

¹ Rokom, Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Sehat Negeriku, pada <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, diakses 1 Desember 2023

² Data tingkat depresi antarnegara 2023 yang dimuat laman *World Population Review* <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gORT>, diakses 1 Desember 2023.

Melihat dari banyaknya kasus gangguan kesehatan mental yang terjadi di Indonesia serta banyaknya dampak buruk yang ditimbulkan, oleh sebab itu diperlukan strategi komunikasi yang baik untuk mencegah bahkan mengurangi penyakit mental yang dialami dengan memanfaatkan jaringan media sosial.³

Jaringan media sosial yang banyak diminati masyarakat adalah Instagram. Berdasarkan data dari Napoleon Cat, terdapat 89.891.300 pengguna Instagram di Indonesia pada Januari 2024 yang merupakan 31,8 persen dari seluruh populasi Indonesia. Mayoritas dari mereka adalah perempuan dengan presentasi kurang lebih 54,9 persen. Orang berusia 25 hingga 34 tahun merupakan kelompok pengguna terbesar yaitu sebanyak 35.800.000 pengguna. Perbedaan tertinggi antara laki-laki dan perempuan terjadi pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun, dimana perempuan unggul dengan jumlah 12.500.000 pengguna.⁴



Tabel 1. Data Statistik Pengguna Instagram

Peran teknologi dan media sosial bagi remaja juga berkaitan dengan dampak psikologis, diantaranya permasalahan kesehatan mental. Seiring perkembangan teknologi dan informasi, remaja saat ini terlibat dalam interaksi yang semakin intens dengan dunia digital. Peningkatan signifikan dalam gejala kecemasan dan

³ Michael Haenlein, *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*. (Business Horizons, 2010), h. 59–68

⁴ Statistik Pengguna Instagram di Indonesia Januari 2024. https://napoleoncat.com.translate.google/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/01/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=wa, diakses pada tanggal 20 Agustus 2024 pukul 09.42

depresi di kalangan remaja terjadi seiring dengan peningkatan penggunaan media sosial. Media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja seperti persepsi tubuh, interaksi sosial, dan eksposur terhadap konten yang dapat menimbulkan stres. Dampak negatif lainnya dalam dinamika kesehatan mental seperti paparan terhadap komentar negatif, *cyberbullying*, distraksi, dan tekanan untuk mendapatkan *likes* dari pengguna lainnya.⁵

Selain dampak negatif, instagram juga memiliki banyak manfaat dan dampak positif bagi para penggunanya. Sebagai platform media sosial yang banyak digunakan, menjadikan instagram sebagai sebuah platform edukasi bagi para penggunanya, salah satunya yaitu sebagai media edukasi kesehatan mental. Salah satu akun instagram yang menampilkan konten-konten mengenai kesehatan mental adalah akun instagram Studio Djiwa: @studiodjiwa yang memiliki pengikut sebanyak 90,5rb dan memiliki kurang lebih 442 konten tentang kesehatan mental. Studio Djiwa merupakan sebuah akun instagram yang memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental lewat seni visual seperti infografis, komik kartun, dan ilustrasi. Selain itu, Studio Djiwa mempunyai highlights yang menjadi sarana interaksi bagi pengikut Instagram Studio Djiwa.

Pemanfaatan media sosial dalam bidang kesehatan telah menunjukkan urgensi dalam menyediakan informasi kesehatan yang akurat dan terkini. Selain itu, teknologi informasi juga dapat mendukung proses pembelajaran dan pengembangan kesehatan mental.⁶ Media sosial dapat menyediakan hal-hal yang bermanfaat bagi orang dengan gangguan mental yaitu memfasilitasi interaksi sosial, menyediakan akses akan kebutuhan dukungan sosial, serta menyediakan informasi mengenai kesehatan mental dan akses layanan kesehatan mental.⁷ Adanya media sosial dapat menjangkau masyarakat yang sebelumnya tidak memiliki akses

⁵ Siregar, *Menjaga Kesehatan Mental Dari Media Sosial Di Era Teknologi Digital* (2021) pada <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/841-menjaga-kesehatan-mental-dari-media-sosial-di-era-teknologi-digital> diakses 20 Februari 2024

⁶ Jalius, *Peran Media Sosial Dalam Upaya Promosi Kesehatan: Tinjauan Literatur* (2018) pada <http://invotek.ppi.unp.ac.id/index.php/invotek/issue/view/4>, diakses 20 Februari 2024

⁷ Fatahya & Fitri Ariyanti Abidin, "Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial", *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, Vol. 6, No. 2, (2022), 165-175.

terhadap layanan kesehatan mental dan memainkan peran penting dalam pencegahan, deteksi, dan bahkan pengobatan gangguan mental.⁸

Dalam konteks ini, pemikiran tokoh agama dan pemikir spiritual memiliki sumbangsih dalam memberikan pandangan yang berharga tentang kesehatan mental. Salah satunya adalah pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental dari segi perspektif Islam. Al-Balkhi adalah orang pertama yang menemukan keterkaitan antara fisik dan jiwa. Menurut Al-Balkhi dalam karyanya *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, untuk menjadi individu yang sehat, seorang manusia harus menjaga situasi hati, kesehatan pikiran agar jiwa tersebut terjaga dari ledakan emosi, sehingga badannya pun juga ikut terjaga.⁹ Al-Balkhi melandaskan semua pikirannya menggunakan teori Al-Qur'an dan Hadist yang memiliki pembahasan terkait dengan kesehatan jiwa dan penyakit jiwa.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengkaji tentang adanya konsep kesehatan mental Al-Balkhi (*Mashalih Al-Anfus*) dalam konten edukasi instagram @studiodjiwa dengan rumusan masalah, bagaimana analisis isi konten intagram @studiodjiwa menurut teori Philip Mayring Qualitative Content Analysis dan Indikator apakah yang lebih dominan pada konten instagram @studiodjiwa. Sehingga dapat diketahui jika tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis isi konten intagram @studiodjiwa jika dilihat dari teori Philip Mayring *Qualitative Content Analysis* serta mengetahui indikator yang lebih dominan pada konten instagram @studiodjiwa.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmu pengetahuan bidang dakwah, komunikasi, dan psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan menambah pengetahuan mahasiswa prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam mengenai kajian analisis isi kualitatif pada konten-konten di media Instagram. Dengan adanya penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi terobosan baru bagi masyarakat yang cenderung masih belum memahami deteksi dini masalah kesehatan mental serta manajemen perawatan orang yang terdeteksi gangguan mental dengan baik. Hal ini bertujuan agar masyarakat khususnya remaja semakin

⁸ Peran Media Sosial <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10297428/#>, diakses 27 Februari 2024

⁹ Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern*, (Yogyakarta: IRCiSod, 2015), h. 27.

aware tentang isu kesehatan mental, sehingga dapat mencegah bahkan menurunkan angka kasus gangguan mental di Indonesia.

Pada penelitian di bidang ini, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang peneliti ambil. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Astutik, mahasiswa IAIN Kediri pada tahun 2023 yang berjudul “Analisis Konten Instagram @ruqun.id dalam Memberikan Informasi Keislaman Untuk Followers”.¹⁰ Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Rahima, mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022 yang berjudul “Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Akun Tiktok Husain Basyaiban”.¹¹ Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Khairani, mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan pada tahun 2022 yang berjudul “Analisis Isi Konten Pendidikan Seksualitas Bagi Remaja Pada Akun Instagram @Tabu.id”.¹² Keempat, Jurnal Interaksi Peradaban oleh Imsa, Sari, Putriana pada tahun 2023 yang berjudul “Efektivitas Media Baru dalam Kampanye Kesehatan Mental”.¹³ Kelima, Jurnal oleh Putri dan Fanshoby yang berjudul “Analisis Isi Pesan Dakwah Perempuan dan Pendidikan di Youtube Bincang Muslimah”.¹⁴

LANDASAN TEORI

Fokus teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori analisis isi yang dikembangkan oleh Philipp Mayring. Teori ini merupakan metode yang relevan dalam disiplin ilmu komunikasi, khususnya untuk menganalisis media dan teks. Adapun langkah-langkah dalam melakukan analisis menurut teori Philipp Mayring yaitu:

1. Membuat pertanyaan penelitian atau yang disebut fokus penelitian.
2. Membuat kategori atau indikator guna pemisahan setiap data.

¹⁰ Puji Astutik, *Analisis Konten Instagram @ruqun.id dalam Memberikan Informasi Keislaman Untuk Followers*, IAIN Kediri, 2023.

¹¹ Citra Ghefira Rahima, *Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Akun Tiktok Husain Basyaiban*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.

¹² Aulia Khairani, *Analisis Isi Konten Pendidikan Seksualitas bagi Remaja pada Akun Instagram @Tabu.id*, UIN Sumatera Utara Medan, 2022.

¹³ Mentari Anugerah Imsa, Wina Puspita Sari, Muria Putriana, “Efektivitas Media Baru dalam Kampanye Kesehatan Mental.” *Interaksi Peradaban: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol.3, No.1 (2023): 2809-7645

¹⁴ Helviani Putri, Muhammad Fanshoby. “Analisis Isi Pesan Dakwah Perempuan dan Pendidikan Tinggi di Youtube @BincangMuslimah.” *Bayyin: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol.2, No.1 (2024): 44-60

3. Mengelompokkan data dan informasi sesuai kategori yang telah dibuat.
4. Menganalisis hasil dari setiap kategori.
5. Menentukan pesan atau indikator dominan hasil dari analisis setiap kategori.
6. Membuat kesimpulan.

Dalam kerangka pada penelitian ini, merujuk pendekatan *Qualitative content analysis defines itself within this framework as an approach of empirical, methodological controlled analysis of texts within their context of communication, following content analytical rules and step by step models, without rash quantification*.¹⁵ Artinya, metode ini mengikuti aturan analisis isi, dengan tahapan langkah demi langkah dalam menelaah data. Objek analisis isi (kualitatif) dapat berupa segala jenis rekaman komunikasi seperti transkrip wawancara, wacana, protokol observasi, rekaman video, dokumen.

Selanjutnya, salah satu objek yang menarik dan relevan dari konsep teori yang diuraikan diatas, untuk dianalisis adalah Kitab *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus* merupakan 2 bagian yang digabung dalam 1 buku yang sistematis, berfokus pada tema-tema menjaga kesehatan badan dan jiwa. Manuskrip dari Kitab *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus* tersimpan di Perpustakaan Aya Sofia (*The Ayashofiya Library*) Istanbul, Turki.¹⁶ Ditemukan pertama kali pada tahun 1984 oleh Fuat Seizgin, seorang profesor Emeritus dari Johann Wolfgang Goethe *University* di Frankfurt yang diterbitkan oleh *Institute of The History of The Arab Science* (Germany). Pada tahun 2005, manuskrip tersebut di tahqiq oleh Mahmud Misri yang diprakarsai oleh WHO (*World Health Organization*).¹⁷

Dalam karya ini, mencerminkan pandangan Al-Balkhi, bahwa Kesehatan mental merupakan bagian integral dari keseluruhan kesehatan, yang mencakup aspek fisik, emosional dan sosial. Hal ini terlihat lugas, bagaimana Al-Balkhi mendefinisikan kesehatan mental sebagai berikut:

¹⁵ Philipp Mayring, *Qualitative Content Analysis. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1.2, (2000) Art. 20, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0002204>

¹⁶ Malik Badri, *Dilema Psikolog Muslim. Terj. Siti Zainab Luxiati*. (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2005) 10.

¹⁷ Musfihin, *Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi*. (Studia Insania, 2019) 69.

فصحة نفسه أن تكون قواها ساكنة, ولا يهيج به شيء من الأعراض النفسانية ولا يغلب عليه كالغضب أو الفزع أو الجزع وما نحن ذاكروه منها عند تعدينا إياها, فيكون سكون النفس منها صحتها وسلامتها¹⁸

“Sehat secara mental berarti adanya keseimbangan energi emosi, sehingga ia tidak terdikte oleh penyakit mental dan tidak terkalahkan oleh pengaruh emosi negatif seperti agresi, panik, depresi dan apa pun yang dapat mengganggu pikiran. Dengan cara mengatasi dengan baik emosi negatif, jiwa akan sehat dan tenang ...”

Definisi di atas menjelaskan secara eksplisit bahwa sehat secara mental adalah kondisi keseimbangan energi psikis yang terjaga dan bebas dari hal-hal yang dapat menginfeksi jiwa, sehingga jiwa selalu dalam kondisi yang tenang dan stabil. Meski demikian, Al-Balkhi tidak lantas mengabaikan energi fisik, sebab energi fisik merupakan bagian tidak terpisahkan dari energi psikis. Hubungan timbal balik (*isytibâk*) di antara keduanya adalah syarat tercapainya mental yang sehat. Konsep keseimbangan (*adjustability, balance*) menjadi kata kunci untuk memahami teori kesehatan mental Al-Balkhi.¹⁹

Definisi Al-Balkhi memiliki kemiripan dengan definisi WHO yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai... *a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*. Kesehatan mental dalam pengertian modern harus memenuhi prinsip keseimbangan antar bagian-bagian kesehatan (*integral part of health*); lebih dari sekadar tidak sakit (*more than the absence of mental illness*); berkaitan dengan kesehatan fisik dan perilaku (*intimately connected with physical health and behaviour*).

Menurut Al-Balkhi, tanda mental yang sehat adalah adanya rasa tenang, tenteram, dan gembira. Sebaliknya, mental yang sakit atau terganggu adalah ketika jiwanya dikuasai oleh salah satu dari keempat gejala mental, yaitu amarah (*al-ghadab*), kesedihan dan depresi (*al-huzn wa al-jaza'*), ketakutan dan panik (*al-khauf wa al faza'*) serta bisikan jiwa/obsesi atau dialog internal yang negatif (*waswas ash-shadr wa hadits an-nafs*).

¹⁸ Abu Zaid Al-Balkhi oleh Malik Badri dan Mustafa Ashwi, *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus*, (Riyadh: Pusat Penelitian dan Kajian Raja Faisal, 1424 H/ 2003), 57

¹⁹ Musfihin. Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studia Insania*, 7.1, (2019) <https://doi.org/> diakses pada tanggal 3 Maret 2024, pukul 15.10

Mustafa Ashwi, seorang Psikolog King Fahad University dalam kitab *Mashalih Al-Anfus wa Al-Abdan*, agar ketenangan dan kekuatan jiwa dapat tercapai dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

أن تصان النفس عن الأعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها من الأشياء التي يسمعها الإنسان أو يبصرها فتقلقه وتضجره وتحرك منه قوة غضب أو فزع أو غم . أو خوف وما أشبه ذلك
أن تصان النفس عن الأعراض الداخلية التي هي التفكير فيما يؤدي إلى شيء مما وصفنا من هذه الأعراض فيشغل قلبه وينقسم ضميره

1. Melindungi mental dari gangguan eksternal, seperti mendengar atau menyaksikan hal-hal yang menimbulkan perasaan khawatir, cemas, marah, panik, sedih, takut, atau perasaan lainnya yang berlebihan.
2. Melindungi mental dari gangguan internal, yaitu tidak memikirkan apa-apa yang menimbulkan kondisi psikologis diatas sehingga membuat hatinya semkain kacau.

Bagian lanjutan dari uraian landasan teori ini, juga ingin menjelaskan bahwa, pergeseran fokus ke platform digital seperti Instagram menunjukkan bagaimana cara kita berbagi informasi dan pengalaman telah berubah drastis, karena proses menyebarkan informasi visual kepada audiens dengan cara cepat dan jangkauan yang luas. Sesuai dengan defenisinya, Instagram yang terdiri dari kata "insta" berasal dari kata "instan", sedangkan kata "gram" berasal dari kata "telegram" yang menyiratkan bahwa Instagram adalah platform yang dirancang untuk berbagi konten visual (mengunggah foto dan video) secara cepat dan instan, menjadikannya salah satu media sosial terpopuler dalam mempercepat proses penerimaan informasi. Oleh karena itu, konteks seperti ini, menciptakan ruang diskusi baru tentang cara informasi kesehatan dibagikan, memungkinkan pengguna untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman secara lebih interaktif.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan maksud untuk memahami adanya konsep kesehatan mental Al-Balkhi (Mashalih Al-Anfus) yang terdapat pada konten instagram secara visualisasi atau dalam bentuk kata-kata dengan memanfaatkan metode ilmiah. Subjek dalam penelitian ini adalah kitab

Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus karya Al-Balkhi yang mengacu pada bagian kedua yang khusus menjelaskan tentang kesehatan mental (*mashâlih al-anfus*). Sedangkan yang menjadi objek penelitiannya adalah fokus pada konten instagram @studiodjiwa periode 14 November 2023 sampai dengan 11 April 2024 sebanyak 40 konten.

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu teknik observasi dan dokumentasi sebagai sumber utama dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi dengan mengamati isi konten kesehatan mental di media sosial instagram pada akun @studiodjiwa, serta mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan @studiodjiwa melalui berbagai sumber. Kemudian, dokumentasi berupa gambar dan tulisan pada akun @studiodjiwa, serta dokumentasi dari berbagai sumber lainnya.


Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman. Ketiga alur tersebut adalah reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan analisis isi konten terhadap 40 konten akun instagram @studiodjiwa (periode 14 November 2023 – 11 April 2024) menggunakan teori analisis isi Philipp Mayring. Selanjutnya penyajian data yaitu ditemukan data dan temuan penelitian sebanyak 7 konten yang memiliki kemiripan dengan konsep menjaga kesehatan mental Al-Balkhi. Terakhir penarikan kesimpulan, disimpulkan jika dari 7 konten menjaga kesehatan mental Al-Balkhi terdapat 5 konten menjaga kesehatan mental secara internal dan 2 konten menjaga kesehatan mental secara eksternal, dengan konten menjaga kesehatan mental Al-Balkhi secara internal lebih dominan.


HASIL DAN PEMBAHASAN


Setelah melakukan analisis isi konten terhadap 40 konten akun instagram @studiodjiwa (periode 14 November 2023 – 11 April 2024) menggunakan teori analisis isi Philipp Mayring, ditemukan data dan temuan penelitian sebanyak 7 konten yang memiliki kemiripan dengan konsep menjaga kesehatan mental Al-Balkhi sesuai dengan kategori yang telah dibuat. Berikut penjelasannya.



1. Kategori Menjaga Kesehatan Mental secara Internal

Tabel 2. Kategori Menjaga Kesehatan Mental secara Internal

No.	Judul Video	Gambar	Keterangan
1.	<p>Mengenal & mengembangkan kekuatanmu sebagai bukti cinta pada diri sendiri melalui <i>Strength Based Approach</i></p> <p>Konten tersebut menjelaskan tentang pentingnya mengenali diri sendiri dan bagaimana menerapkan <i>Strength Based Approach</i>.</p>	 <p>Gambar 2. 1 & 2, Konten <i>Strength Based Approach</i>. (Upload: 17 Februari 2024)</p>	<p>Konten ini masuk ke dalam kategori menjaga kesehatan mental secara internal, karena dalam konten proses mengenali struktur jiwa sebagai bentuk pengelolaan emosi dalam diri. Hal ini sama seperti konsep Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara internal.</p>

<p>2. Cerdas secara Emosi: Kunci untuk Kesehatan Mental</p> <p>Konten tersebut menjelaskan tentang pentingnya memiliki kecerdasan secara emosional untuk kesehatan mental, ciri-ciri kecerdasan emosional yang baik, dan unsur-unsur penting dari kecerdasan emosional.</p>	 <p>Gambar 2. 3 & 4, Konten Cerdas secara Emosi. (Upload: 20 Desember 2023)</p>	<p>Konten ini masuk ke dalam kategori menjaga kesehatan mental secara internal, karena dalam konten disampaikan jika dengan kecerdasan emosional yang baik kita dapat mengenali diri dan emosi kita serta memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini sama seperti konsep Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara internal.</p>
--	---	--

<p>3. Aman secara Emosional (Emotional Safety)</p> <p>Konten tersebut menjelaskan tentang bagaimana aman dan nyaman tetapi secara emosional, pentingnya aman dan nyaman secara emosi, dan langkah-langkah untuk mencapai keamanan secara emosional.</p>	 <p>Gambar 2. 5 & 6, Konten Aman secara Emosional (Upload: 9 April 2024)</p>	<p>Konten ini masuk ke dalam kategori menjaga kesehatan mental secara internal, karena dalam konten aman secara emosi artinya bisa mengelola segala emosi dalam diri, salah satunya dengan tidak <i>overthinking</i> atau tidak memikirkan apa saja yang membuat psikologis terganggu. Hal ini sama seperti konsep Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara internal.</p>
--	--	--

<p>4. Passive Suicidal Ideation, Ide Buruk di Tengah Hiruk Pikuknya Kehidupan</p> <p>Konten tersebut menjelaskan tentang apa itu Passive Suicidal Ideation, tanda-tanda munculnya, serta bagaimana mencegah terjadinya.</p>	 <p>The image shows an Instagram post from the account 'studiodjiwa'. The post features a graphic with the title 'Passive Suicidal Ideation' and the subtitle 'Ide Buruk di Tengah Hiruk Pikuknya Kehidupan'. The graphic includes an illustration of a person lying on the ground, a 'Trigger Warning!' icon, and a speech bubble stating 'Konten ini mengandung tema bunuh diri'. The post has a date of 01/07 and standard Instagram interaction icons.</p>	<p>Konten ini masuk ke dalam kategori menjaga kesehatan mental secara internal, karena dalam konten dijelaskan jika kita tidak bisa mengelola pemikiran negatif tentang diri kita dapat membahayakan kesehatan mental, dan cara untuk mencegahnya adalah dengan selalu memberikan afirmasi positif pada diri sendiri, melakukan <i>talk therapy</i>, merefleksikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi energi positif. Hal ini sama seperti konsep Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara internal.</p>
	 <p>The image shows a second Instagram post from 'studiodjiwa' with the title 'Yuk, mulai inisiatif untuk mendapatkan ide solutif!'. It lists four tips: 1. Menerapkan perawatan diri (self-care), 2. Lakukan talk therapy, 3. Refleksikan perasaanmu (reflect on your feelings), and 4. Merencanakan keadaan darurat (plan for emergencies). Each tip is accompanied by a small illustration. The post is dated 05/07 and includes standard Instagram interaction icons.</p>	

Gambar 2. 7 & 8, Konten Passive Suicidal Ideation. (Upload: 11 April 2024)

<p>5.</p>	<p>Keranjang Kecil: Hal yang Bisa dan Tidak Bisa Kamu Kontrol</p> <p>Konten tersebut menjelaskan tentang pentingnya memahami apa yang dapat kamu kontrol dan tidak bisa kamu kontrol demi kesehatan mentalmu.</p>	 <p>KERANJANG KECIL: Hal yang bisa dan tidak bisa kamu kontrol!</p> <p>Tidak semua kok! Sadar gak sih terkadang kamu memikirkan terlalu banyak hal termasuk sesuatu yang berada di luar kendalimu atau berusaha agar semua hal dapat kamu kendalikan? Tanpa kamu sadari, pemikiran dan beban tersebut menghabiskan banyak energimu yang membuat kamu merasa lelah dan stres. penting loh untuk memahami apa yang dapat kamu kontrol dan apa yang tidak bisa kamu kontrol demi kesehatan mentalmu.</p>	<p>Konten ini masuk ke dalam kategori menjaga kesehatan mental secara internal, karena dalam konten dijelaskan bahwa tidak semua hal harus menjadi beban pikiran, lepaskan apa yang tidak bisa kamu kontrol dan mulai fokus pada hal yang dapat kamu kontrol, dalam artian tidak perlu memikirkan hal-hal yang bisa membuat pikiran menjadi kacau. Hal ini sama seperti konsep Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara internal.</p>
-----------	--	---	--

Gambar 2. 9 & 10, Konten Keranjang Kencil. (Upload: 10 April 2024)

Dalam temuan menjaga kesehatan mental secara internal peneliti menyoroti konten “Mengenali dan Mengembangkan Kekuatanmu sebagai Bukti Cinta pada Diri Sendiri melalui *Strength Based Approach*”, karena menurut peneliti konten ini merupakan realita yang banyak terjadi di masyarakat, dimana banyak sekali individu khususnya remaja yang kurang mengenali dan memahami kelebihan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya. Kebanyakan dari mereka tidak mengetahui

kekuatan yang dimiliki, sehingga mereka lebih mudah meng-*underestimate* diri sendiri

Dalam konten terdapat tujuh slide yang dibuka dengan visualisasi seorang gadis yang sedang bercermin. Jika dikaitkan dengan psikologi, visualisasi seseorang yang bercermin memiliki makna mendalam dan simbolis yaitu melambangkan seseorang yang sedang evaluasi diri atau introspeksi yang merupakan elemen penting dalam kesehatan mental. Cermin sering digunakan sebagai metafora untuk kesadaran diri. Visualisasi ini dapat menggambarkan pentingnya mengenali diri sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan dalam diri. Terdapat juga simbol *love* atau hati dan dua kalimat '*make yourself a priority*' dan '*you are always capable*' yang menginterpretasikan *self-love* atau cinta pada diri sendiri.

Melalui konten ini Studio Jiwa menyampaikan informasi bahwa kekuatan dalam diri dapat dilakukan mandiri melalui metode *Strength Based Approach*, sehingga memudahkan kita untuk mengidentifikasi kekuatan yang ada dalam diri secara personal. Konten yang berisi pentingnya mengenali dan mengembangkan diri sendiri ini menyampaikan pesan kepada followersnya untuk mengenali struktur jiwa juga sebagai bentuk pengelolaan emosi dalam diri. Hal ini tegas dikatakan Al-Balkhi dalam kitabnya yang berbunyi,

فإذا عرف الإنسان طبيعته ومنتبهى قوتها ومبلغ استقلالها بالأمر، بني علي ذلك تديره
في مطالبه ومقاصده، ملكا عمان او سوقة

Makna yang dapat peneliti ambil yaitu apabila seseorang sudah mengetahui struktur jiwanya dalam artian mengenali dirinya sendiri, maka mereka dapat dengan mudah selektif mengatur serta merespon emosi yang datang dari luar dengan baik. Pendapat peneliti ini didukung oleh beberapa pendapat ahli, salah satunya Ibnu Sina. Jauh sebelum Al-Balkhi menjelaskan tentang kesehatan mental, Ibnu Sina telah menjelaskannya terlebih dahulu. Konsep Ibnu Sina terkait masalah kesehatan mental mengacu pada konsep keseimbangan dan keselarasan antara anima (jiwa atau aspek mental) dan corpus (tubuh atau aspek fisik). Ibnu Sina menekankan bahwa membentuk mental yang sehat dimulai dari diri sendiri, artinya manusia akan bahagia apabila ia mampu mengenali dirinya sendiri dan tidak mengafirmasi

hal-hal negatif yang datang dari luar dirinya. Karena menurutnya pikiran yang baik akan melahirkan perbuatan yang baik, perbuatan yang baik akan membentuk karakter jiwa yang baik, hal ini akan mempengaruhi kehidupan dan menjadi sumber kebahagiaan.²⁰

Kendati demikian, terdapat pendapat yang berbeda dengan pendapat peneliti yaitu pendapat Prof. Zakiah Daradjat. Zakiah Dardjat mengartikan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuain diri sendiri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandasan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia dunia dan akhirat. Agama Islam memiliki peran yang penting terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat.²¹


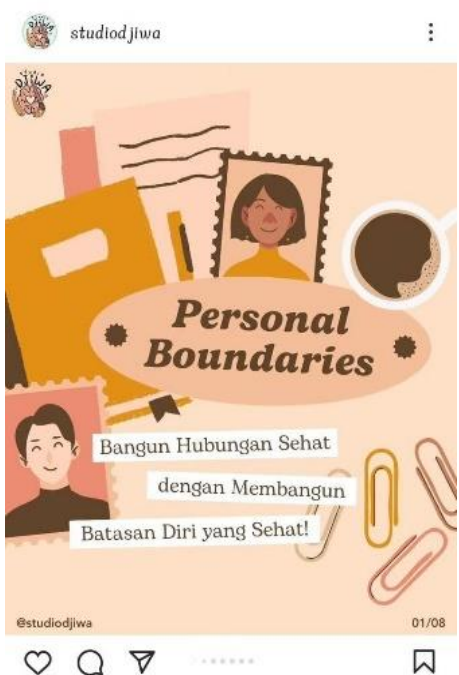
2. Kategori Menjaga Kesehatan Mental Secara Eksternal

Tabel 3. Kategori Menjaga Kesehatan Mental secara Eksternal


No.	Judul Video	Gambar	Keterangan
1.	<p>Secondary Trauma Stress</p> <p>Konten tersebut menjelaskan tentang apa itu <i>Secondary Trauma Stress</i> (STS), penyebab, ciri-ciri, dan cara menghindarinya.</p>		<p>Konten ini masuk ke dalam kategori menjaga kesehatan mental secara eksternal, karena salah satu cara menghindari STS yaitu menghindari segala hal yang membuat hati menjadi kacau, dalam konten dengan kita mengenali stress seseorang kita bisa mengetahui kapan kita harus menghindarinya. Hal ini sama</p>

²⁰ Jarman Arroshi, & Da'i, R. A. N. R. "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)." *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2.1, (2020) 199-206.

²¹ Ariadi, P. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2, (2019), 118–127.

		 <p>The image shows an Instagram post from the account 'studiodjiwa'. The post title is 'Mengenal Secondary Trauma Stress lebih jauh, yuk!'. The main text reads: 'Bayangkan ketika kamu melihat orang-orang terdekatmu sedang berseidih. Kamu kemudian memutuskan untuk memberikan empati untuk membantu mereka.' Below this, there is a speech bubble from a woman saying to a man sitting on the floor: 'Pasti kamu merasa sangat sedih, aku disini untukmu...'. Another text block says: 'Namun, jika kamu terus-menerus melihat kesedihan mereka, tanpa disadari kamu juga bisa merasakan sedih, khawatir, atau bahkan stres. Biasanya, hal ini disebut dengan secondary trauma stress (STS)'. The post includes a heart icon, a comment icon, a share icon, and a bookmark icon. The date '02/07' is visible in the bottom right corner of the post image.</p>	<p>seperti konsep Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara eksternal.</p>
<p>2.</p>	<p>Personal Boundaries Konten tersebut menjelaskan tentang bagaimana membangun hubungan sehat dengan membangun batasan diri yang sehat, jenis-jenisnya, ciri-ciri, manfaat, dan cara membangun</p>	 <p>The image shows an Instagram post from the account 'studiodjiwa'. The post title is 'Personal Boundaries'. The main text reads: 'Bangun Hubungan Sehat dengan Membangun Batasan Diri yang Sehat!'. The image features a woman's portrait, a coffee cup, and several paper clips. The post includes a heart icon, a comment icon, a share icon, and a bookmark icon. The date '01/08' is visible in the bottom right corner of the post image.</p>	<p>Konten ini masuk ke dalam kategori menjaga kesehatan mental secara eksternal, karena dalam konten disampaikan jika dengan adanya personal boundaraies dapat menghindari stress dari hal-hal yang membuat kita tidak nyaman. Hal ini sama seperti konsep Al-Balkhi dalam menjaga</p>

Gambar 3. 1 & 2, Konten Secondary Trauma Stress (Upload: 25 Januari 2024)

<p>personal boundaries.</p>	 <p>1. SELF-CARE Ternyata membuat batasan diri adalah salah satu bentuk perawatan diri dengan menjaga dirimu dari hal-hal yang membuatmu tidak nyaman.</p> <p>2. MENTAL DAN EMOSI YANG SEHAT Dengan membangun batasan ini, kamu dapat lebih merегulasi emosimu secara sehat.</p> <p>3. MENGHINDARI STRES Batasan diri membantumu menghindari stres dari hal-hal yang tidak membuatmu nyaman.</p> <p>4. MENGHARGAI DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN Menegal batasan diri dan orang lain akan membuatmu juga memahami batasan yang dibuat oleh orang lain.</p> <p>5. MENGENAL DIRI Kamu dapat mengetahui dan menyesuaikan dengan kelemahan dan kekuatanmu di dalam hubungan dengan orang lain.</p> <p>@studiodjiwa 05/08</p>	<p>kesehatan mental secara eksternal.</p>
-----------------------------	--	---

Gambar 3. 3 & 4, Konten Personal Boundaries. (Upload: 5 Januari 2024)

Berdasarkan temuan, peneliti menemukan dua konten tentang menjaga kesehatan mental secara eksternal. Menurut peneliti kedua konten tersebut memiliki kesamaan yakni tentang bagaimana membangun *boundaries* (batasan) dengan orang lain sebagai bentuk *self care* dan juga menghindari hal-hal yang bisa membuat depresi atau stress. Kedua konten tersebut memiliki tujuan atau konsep yang sama dengan Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara eksternal yaitu menghindari segala sesuatu yang bisa membuat hati dan pikiran menjadi tidak tenang.

Pada konten pertama yang berjudul “*Secondary Trauma Stress*” slide kedua dengan kalimat yang berbunyi, ‘Jika kamu terus-menerus melihat kesedihan mereka, tanpa disadari kamu juga bisa merasakan sedih, khawatir, atau bahkan stress.’ Secara tersirat konten tersebut mengatakan kita boleh berempati dengan memerhatikan orang lain, tetapi ingat untuk tidak berlebihan dan tetap memahami batasan dan kemampuan diri. Hal ini diperkuat dengan visualisasi konten yang mengilustrasikan seorang gadis yang tertunduk lesu memeluk lututnya sambil memikirkan temannya.

Ilustrasi ini secara tak langsung memberi pesan kepada kita untuk memahami pentingnya batasan diri, menyadari jika setiap orang memiliki keterbatasan dalam membantu orang lain, jadi tak perlu merasa khawatir jika bantuan belum maksimal. Tak perlu memikirkan hal-hal yang bisa membebani pikiran, jangan sampai mengorbankan kesejahteraan mental kita dengan membantu orang lain. Menyadari jika tidak semua hal dalam hidup ini bisa kita kontrol, termasuk kebahagiaan orang lain. Maka dari itu penting membangun batasan yang sehat demi mental yang sehat.

Pada konten kedua yang berjudul “*Personal Boundaries*” slide kelima tentang manfaat membangun batasan diri yang sehat, memperkuat pentingnya memiliki batasan sebagai bentuk menjaga kesehatan mental secara eksternal. Berdasarkan konten, peneliti dapat memahami batasan diri selain sebagai *self care*, juga sebagai bentuk menghargai diri sendiri dan orang lain, menghindari stress, demi terciptanya mental dan emosi yang sehat.

Pendapat peneliti diperkuat dengan pendapat beberapa ahli yang memiliki kesamaan dengan konsep Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental secara eksternal. Brene Brown seorang peneliti dan professor di University of Houston mengatakan dalam bukunya ‘*Daring Greatly*’ tentang pentingnya menetapkan batasan untuk menjaga kesejahteraan emosional dan mental.²² Selanjutnya Nedra Glover Tawwab seorang terapis dan penulis buku ‘*Set Boundaries, Find Peace*’. Tawwab seringkali membicarakan tentang pentingnya batasan untuk menjaga kesehatan mental dan bagaimana batasan yang sehat dapat memperbaiki kehidupan seseorang.²³

3. Indikator Kesehatan Mental Al-Balkhi yang Dominan pada Konten Instagram @studiodjiwa

Setelah meninjau Akun Instagram @studiodjiwa yang berfungsi sebagai platform Psikoedukasi yang mengangkat tema terkait kesehatan mental dengan seni visual. Tergambar bahwa tujuh muatan kontennya begitu relevan bila dikaitkan dengan pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi. Dalam konten-konten tersebut,

²² Brene Brown, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*, (New York: Gotham Books, 2012).

²³ Nedra Glover Tawwab, *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself*. (New York: TarcherPerigee, 2021).

@studiodjiwa menyoroti indikator kesehatan mental yang cocok dengan prinsip-prinsip Al-Balkhi, yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Melalui pendekatan ini, akun tersebut berusaha untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada pengikutnya mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan mental secara efektif, baik dari aspek internal maupun eksternal.

Tabel 4. Indikator Kesehatan Mental Al-Balkhi yang Dominan pada Konten Instagram @studiodjiwa

No.	Judul Konten	Keterangan
1.	Mengenali & mengembangkan kekuatanmu sebagai bukti cinta pada diri sendiri melalui <i>Strength Based Approach</i>	Menjaga kesehatan mental secara internal
2.	Cerdas secara emosi: Kunci untuk kesehatan mental	Menjaga kesehatan mental secara internal
3.	Aman secara emosional (<i>Emotional Safety</i>)	Menjaga kesehatan mental secara internal
4.	Passive Suicidal Ideation, Ide Buruk di Tengah Hiruk Pikuknya Kehidupan	Menjaga kesehatan mental secara internal
5.	Keranjang Kecil: Hal yang Bisa dan Tidak Bisa Kamu Kontrol	Menjaga kesehatan mental secara internal
6.	Secondary Trauma Stress	Menjaga kesehatan mental secara eksternal
7.	Personal Boundaries	Menjaga kesehatan mental secara eksternal

Berdasarkan tabel di atas peneliti dapat mengatakan jika indikator menjaga kesehatan mental secara internal lebih dominan dibandingkan indikator menjaga kesehatan secara eksternal, dengan penjelasan dari 7 konten yang masuk kategori indikator menjaga kesehatan mental Al-Balkhi terdapat 5 konten menjaga kesehatan mental secara internal, dan 2 konten menjaga kesehatan secara eksternal.

Pada konten pertama menjaga kesehatan mental secara internal dengan judul “Mengenali & Mengembangkan Kekuatanmu sebagai Bukti Cinta pada Diri Sendiri melalui *Strength Based Approach*” terdapat pada slide ketiga dengan kalimat, “Dengan kamu mengidentifikasi potensimu, kamu menerima kekuatanmu sebagai bagian dari dirimu, lalu kamu dapat merasa lebih puas dengan dirimu sendiri, sehingga kesejahteraan mental pun akan meningkat.” Secara tersirat

mengatakan jika dengan kita mengetahui potensi yang dimiliki, kita dapat lebih merasa puas dengan diri kita, lebih percaya diri, dan tidak berfokus pada kelemahan diri yang dapat menimbulkan pemikiran negatif pada diri sendiri.

Pada judul kedua “Cerdas secara Emosi: Kunci untuk Kesehatan Mental” terdapat pada slide kedua dengan kalimat, “Jadi penting banget agar kamu memiliki kecerdasan emosi untuk memahami emosimu sendiri maupun orang lain. Secara tersirat peneliti mengartikan jika dengan memiliki kecerdasan emosional kamu dapat mengenal dirimu sendiri, memiliki sikap tangguh dan optimis.” Secara tak langsung mengatakan jika kunci kesehatan mental yang baik adalah dengan cerdas secara emosi yaitu dapat memahami emosi diri dan orang lain sebagai bentuk pengelolaan dan kontrol diri yang baik.

Pada judul ketiga “Aman secara Emosional (*Emotional Safety*)” pada slide keenam tentang langkah kecil untuk mencapai keamanan secara emosional diantaranya yaitu, 1) Stop overthinking! Jangan diam saja jika pikiran negatif menyerangmu. 2) Tidak apa-apa untuk menjadi tidak baik-baik saja. Kedua langkah ini memiliki persamaan dengan konsep menjaga kesehatan mental Al-Balkhi secara internal. Selain harus mengenali struktur jiwa sebagai hal yang utama, Al-Balkhi juga menegaskan jika kunci utama mental yang sehat adalah dengan menghindari diri dari pemikiran negatif yang dapat membuat hati menjadi kacau. Tidak seharusnya kita memikirkan secara berlebihan hal yang belum tentu terjadi, terlebih lagi hal negatif yang bisa membuat psikologis terganggu.

Pada judul keempat “Passive Suicidal Ideation, Ide Buruk di Tengah Hiruk Pikuk Kehidupan”, slide kelima tentang cara-cara untuk mencegah dan mengurangi ide-ide buruk yang akan atau telah muncul dalam diri. Salah satunya yaitu dengan merefleksikan perasaan. Ketika sedang menghadapi suatu masalah, pasti kita tidak selalu dalam kondisi optimal untuk menyelesaikan masalah. Situasi seperti ini biasanya memunculkan pikiran buruk terhadap diri sendiri tanpa disadari. Jika pemikiran tersebut terus berulang, hal ini dapat membahayakan kesehatan mental kita. Salah satu caranya sama seperti konsep Al-Balkhi yaitu mereflesikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi energi positif.

Pada judul kelima “Keranjang Kecil: Hal yang Bisa dan Tidak Bisa Kamu Kontrol” slide kelima dengan kalimat, “Apa yang ada diluar dirimu tidak semuanya

harus menjadi beban pikiranmu. Perlahan, kamu dapat melepaskan apa yang tidak bisa kamu kontrol dan mulailah berfokus pada hal yang dapat kamu kontrol.” Dalam kalimat tersebut mengandung arti betapa pentingnya memahami apa yang bisa kamu pegang kendalinya dan apa yang tidak bisa kamu pegang kendalinya demi menjaga kesehatan mentalmu.

KESIMPULAN

Pertama, analisis isi konten instagram @studiodjiwa dalam perspektif Philipp Mayring berdasarkan konsep kesehatan mental Al Balkhi dalam karyanya *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus* terdapat dua indikator yaitu menjaga kesehatan mental secara internal dan menjaga kesehatan mental secara eksternal. Pada kategori menjaga kesehatan mental secara internal, mengandung makna jika kunci mental yang sehat dimulai dari mengenali diri sendiri. Pada kategori menjaga kesehatan mental secara eksternal, maksudnya adalah membangun mental yang sehat dengan batasan yang sehat.

Kedua, konten instagram @studiodjiwa didominasi oleh konten tentang menjaga kesehatan mental secara internal dengan perolehan lima konten. Indikator dominan dalam konten instagram @studiodjiwa ini menunjukkan jika konten-konten yang disajikan banyak memberikan edukasi tentang pentingnya masyarakat khususnya remaja untuk menjaga kesehatan mental dimulai dari dalam atau diri sendiri. Indikator dominan dalam konten menjaga kesehatan mental secara internal berisi tentang penerimaan diri, bagaimana memahami diri sendiri, pengelolaan emosi sebagai bentuk kontrol diri, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku & Jurnal

- Abidin, Fatahya & Fitri Ariyanti, "Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial." *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, Vol.6 No.2 (2022): 165-175, diakses 27 Februari 2024.
- Al-Balkhi, Abu Zaid. *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus*. Riyadh: Pusat Penelitian dan Kajian Raja Faisal, 2003.

- Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol.3 No.2 (2019): 118–127, diakses 3 Maret 2024.
- Arrosi, Jarman, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)." *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, Vol.2 No.1 (2020): 199-206, diakses 3 Maret 2024.
- Badri, Malik. *Dilema Psikolog Muslim*. Terj. Siti Zainab Luxiati. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2005.
- Brown, Brene. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Gotham Books, 2012.
- Haenlein, Michael. *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*. Business Horizons, 2010.
- Helviani Putri, Muhammad Fanshoby, "Analisis Isi Pesan Dakwah Perempuan dan Pendidikan Tinggi di Youtube @BincangMuslimah." *Bayyin: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol.2 No.1 (2024): 44-60, diakses 27 Februari 2024.
- Irawan, Eka Nova. *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern*. Yogyakarta: IRCiSod, 2015.
- Musfihin. *Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi*. Jakarta: Studia Insania, 2019.
- Mentari Anugerah Imsa, Wina Puspita Sari, Muria Putriana. "Efektivitas Media Baru dalam Kampanye Kesehatan Mental." *Interaksi Peradaban: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol.2 No.1 (2023): 2809-7645, diakses 27 Februari 2024.
- Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian Skripsi Tesis Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Media Grup, 2012.
- Nasrullah, Rulli. *Teori dan riset khalayak media*. Jakarta: Prenada Media, 2014.
- Nasrullah, Rulli. "Riset Khalayak Digital: Perspektif Khalayak Media Dan Realitas Virtual Di Media Sosial." Jakarta: Kencana, 2019.
- Philipp Mayring, "Qualitative Content Analysis". *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, Vol.1 No.2 (2000), diakses 20 Februari 2024.
- Pujileksono, Sugeng. *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif (edisi 2)*. Malang, Indonesia: Intrans Publishing Group, 2016.
- Tawwab, Nedra Glover. *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself*. New York: TarcherPerigee, 2021.

Artikel Skripsi & Surat Kabar

- Astutik, Puji, "Analisis Konten Instagram @ruqun.id dalam Memberikan Informasi Keislaman Untuk Followers." Skripsi, Sarjana Komunikasi IAIN Kediri, 2023.

- Indrayani, Wahyudi, “Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia”, diambil pada Oktober 2020 dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. Diakses pada tanggal 1 Desember 2023 <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDat%20in-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- “Instagram Users in Indonesia.”, *napoleoncat.com*, Januari 2024. Diakses pada 1 Desember 2023. <https://napoleoncat.com.translate.google/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/01>
- Jalius, “Peran Media Sosial Dalam Upaya Promosi Kesehatan”, *Tinjauan Literatur*, 2018. Diakses pada 20 Februari 2024 <http://invotek.ppj.unp.ac.id/index.php/invotek/issue/view/4>
- Khairani, Aulia, “Analisis Isi Konten Pendidikan Seksualitas bagi Remaja pada Akun Instagram @Tabu.id.” Skripsi, Sarjana Komunikasi UIN Sumatera Utara, 2022.
- Rahima, Citra Ghefira, “Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Akun Tiktok Husain Basyaiban.” Skripsi, Sarjana Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Rokom, “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia.” *Sehat Negeriku*, 7 Oktober 2021. Diakses pada 1 Desember 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilimedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Siregar, “Menjaga Kesehatan Mental Dari Media Sosial Di Era Teknologi Digital.”, *Buletin KPIN*, 2 Juni 2021. Diakses pada 20 Februari 2024 <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/841-menjaga-kesehatan-mental-dari-media-sosial-di-era-teknologi-digital>
- “The Role of Social Media as a Resource for Mental Health Care.”, *National Library of Medicine*, Juni 2023. Diakses pada 1 Desember 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10297428/#>.