

## **Analisis Resepsi Followers Akun Instagram @menjadimanusia dalam Kesehatan Mental**

**Diva Amaylia Sumarsono Putri<sup>1,\*</sup>, Sidiq Setyawan<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> *Fakultas Komunikasi dan Informatika, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia*

\*Correspondence Author : [divaamayliasp@gmail.com](mailto:divaamayliasp@gmail.com), [ss122@ums.ac.id](mailto:ss122@ums.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Media is a tool that facilitates a variety of narratives, which can influence audience perceptions and responses in a variety of ways. In the era of social media, audiences have an important role in the communication process, where every message delivered has a purpose aimed at them. This research aims to understand how audiences interpret the messages conveyed by the Instagram account @MenjadiManusia. The focus of the research is on the process of meaning that is influenced by individual backgrounds and experiences. This research uses a qualitative approach using purposive sampling technique with research subjects who are followers of the @MenjadiManusia account using the audience reception method. In-depth interviews and documentation are used as data collection techniques. In this study, conclusions can be drawn from three perspectives of audience reception: dominant hegemony, negotiation, and opposition. First, followers of @MenjadiManusia tend to passively accept the views presented, perceiving the account as a credible authority on mental health issues. Second, some followers are actively involved in consuming and interpreting the content, creating personal connections and applying the concepts in their daily lives. Finally, some followers reject the norms proposed by the account, voicing alternative views and reflecting a critical attitude towards mental health issues.*

**Keywords: Reception, Mental Health, Instagram**

### **ABSTRAK**

Media merupakan sarana yang memfasilitasi berbagai narasi, yang dapat mempengaruhi persepsi dan respon audiens secara beragam. Dalam era media sosial, audiens memiliki peran penting dalam proses komunikasi, di mana setiap pesan yang disampaikan memiliki tujuan yang ditujukan kepada mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana audiens menginterpretasikan pesan yang disampaikan oleh akun Instagram @MenjadiManusia. Fokus penelitian adalah pada proses pemaknaan yang dipengaruhi oleh latar belakang dan pengalaman individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif teknik purposive sampling dengan subjek penelitian yang merupakan pengikut akun @MenjadiManusia dengan metode penerimaan khalayak. Wawancara mendalam dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stuart Hal Dalam penelitian ini, kesimpulan dapat ditarik dari tiga perspektif resepsi audiens: hegemoni dominan, negosiasi, dan oposisi. Hasil penelitian menemukan pengikut @MenjadiManusia cenderung menerima pandangan yang disampaikan secara pasif, menganggap akun tersebut sebagai otoritas yang kredibel dalam isu kesehatan mental. Kedua, beberapa pengikut terlibat aktif dalam mengonsumsi dan menafsirkan konten, menciptakan hubungan personal dan mengaplikasikan konsep-konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir, sebagian pengikut menolak norma-norma yang diusulkan oleh akun tersebut, menyuarakan pandangan alternatif dan mencerminkan sikap kritis terhadap isu kesehatan mental.

**Kata kunci : Resepsi, Kesehatan Mental, Instagram**

## Pendahuluan

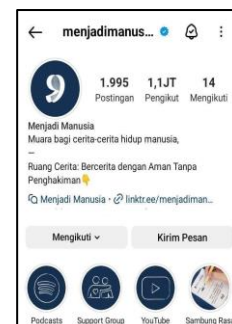
Media dengan berbagai narasi dapat menciptakan berbagai penerimaan di kalangan audiens. Setiap individu memiliki latar belakang, nilai, dan pengalaman yang berbeda, sehingga cara mereka memahami dan merespons narasi dalam media juga akan bervariasi. Seorang penonton mungkin menginterpretasikan suatu narasi dengan cara yang berbeda berdasarkan perspektif pribadinya, membentuk pemahaman yang unik dan khas. Pada media sosial, resepsi terhadap berbagai narasi juga sangat bervariasi di antara audiens. Audiens merupakan elemen yang paling penting dalam proses komunikasi, selain komunikasi yang membutuhkan proses dua arah atau lebih, dengan adanya audiens maka setiap informasi atau pesan yang disampaikan dalam media akan memiliki tujuan dan arah yang jelas karena mereka ingin menyampaikan pesan tersebut. mencapai target audiens (Bekti & Winduwati, 2023)

Masyarakat menggunakan media sosial untuk memberikan informasi mengenai kehidupan mereka. Pemanfaatan media sosial digunakan untuk menjembatani informasi kesehatan mental bagi masyarakat, dapat memberikan perubahan besar bagi pengetahuan pengguna. Pengetahuan ini akan berubah menjadi sikap atau perilaku dalam

memelihara kesehatan mental, salah satu *platform* media social yaitu Instagram *platform* untuk membagikan moment kepada khalayak melalui media suara, gambar bergerak/video, dan foto yang berguna sebagai salah satu sarana komunikasi dengan bantuan teknologi. Pengguna Instagram di negara Indonesia mengalami peningkatan yang kemudian membuat media tersebut menjadi lebih banyak digemari oleh para penggunanya.

Menurut katadata.co.id, 2022 pengguna Instagram mengalami peningkatan pada quartal pertama 2020 hingga quartal pertama di tahun 2022. Beragam jenis akun dengan berbagai tema unggahan seperti hiburan, olahraga, fashion, film, pariwisata, fotografi, dan lain-lain di Instagram. Salah satu yang menarik adalah akun-akun yang mengunggah puisi-puisi pendek atau kata-kata motivasi dalam bentuk kutipan video atau *quotes*. Salah satu akun Instagram yang khusus menyajikan kutipan kehidupan adalah akun @menjadimanusia.

**Gambar 1.** Profil Akun *Instagram* @menjadimanusia



**Sumber:** Akun *Instagram* @menjadimanusia

Akun Instagram @menjadimanusia terbentuk sejak 10 April 2018 didirikan oleh Levina Purnamadewi, Adam Alfares abednego dan Rhaka Ghanisatria. Menjadi Manusia adalah akun Instagram yang menggunakan media sosial sebagai sarana media berbasis konten yang dibangun untuk khalayak yang merasa sedih mempertanyakan tentang kehidupan. Bertujuan untuk menyebarkan hal-hal positif dan perspektif dari sisi lain. Menjadi Manusia memiliki *followers* 1,1 juta dan 1.996 postingan Instagram terhitung pada tanggal 23 Mei 2023. Ditargetkan untuk semua kalangan, melihat banyaknya orang yang merespon dan menceritakan masalah kehidupannya kepada Menjadi Manusia lewat media sosial, mereka membuka submisi tulisan untuk siapa saja yang ingin menuangkan ceritanya dan akan di publish di website Menjadi Manusia setiap hari senin. Dikutip dari website Menjadi Manusia unggahan konten mereka yaitu memberitahu bahwa di luar sana, ada orang yang mempunyai sudut pandang berbeda dengan dirinya, selain itu mengingatkan bahwasannya diri kita tidak sendiri. Konten yang diunggah berupa cuitan kata-kata motivasi. Kemudian yang menjadi keunikan tersendiri adalah sudut perspektif cerita kehidupan tersebut yang awalnya close minded menjadi lebih paham jika dunia itu luas. Kerap juga mengunggah tips tentang mental health yang diawasi oleh

psikolog.

Unggahan foto dan video tersebut diperkuat dengan penulisan caption yang menarik dan sederhana karena penggunaan bahasanya yang tidak kaku. Komentar yang diberikan pun banyak yang positif namun kebanyakan lebih fokus kepada kata-kata motivasi yang dilontarkan. Pencantuman tagar mengenai sudut pandang dari #MenjadiManusiaSenthosa karena memang semua unggahannya dibuat atas hasil pemikiran pemilik akun. Penelitian ini, bertujuan untuk memahami bagaimana audiens menginterpretasikan pesan yang disampaikan oleh akun Instagram @MenjadiManusia. Analisis resepsi ini berfokus pada media dan audiens, di mana akun Instagram @MenjadiManusia berperan sebagai media dan objek penelitian, sementara pengikut akun tersebut berperan sebagai audiens dan subjek penelitian.

Pemaknaan pesan, perbedaan pengalaman dan latar belakang audiens dapat mempengaruhi perbedaan pemahaman dan respons mereka. Peneliti menggunakan teori analisis resepsi yang dikembangkan oleh Stuart Hall. Di era digital saat ini, audiens tidak lagi dipandang sebagai penerima pasif, melainkan sebagai penerima aktif yang dapat menafsirkan dan menciptakan makna berdasarkan pengalaman pribadi mereka, sehingga terdapat variasi pemaknaan terhadap pesan

yang disampaikan oleh media. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini lebih menekankan “Bagaimana resepsi khalayak terhadap unggahan akun Instagram @MenjadiManusia?” Sebagaimana tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui proses pemaknaan khalayak terhadap unggahan akun Instagram @MenjadiManusia. Mengingat akun tersebut salah satu wadah yang menunjang untuk memenuhi kebutuhan informasi pengikut. Sehingga, pengikut akun ini memiliki pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menyelidiki suatu isu atau masalah dengan mengumpulkan informasi atau data yang tidak bersifat numerik berdasarkan (Moleong, 2014) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena terkait dengan apa yang dialami oleh subjek penelitian, seperti motivasi, tindakan, perilaku, persepsi, dan lain sebagainya secara komprehensif, yang kemudian dideskripsikan menggunakan bahasa dan kata-kata dalam konteks tertentu dengan metode yang alamiah. Subjek penelitian merujuk pada individu yang memberikan informasi terkait situasi dan kondisi dari latar belakang penelitian. Dalam konteks ini, subjek penelitian adalah

pengikut akun Instagram @MenjadiManusia.

Objek dari penelitian ini adalah unggahan akun Instagram @MenjadiManusia. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan interaksi yang terjadi dalam konteks yang diteliti. Dengan menganalisis konten yang diposting oleh akun tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi pola, tren, dan tema yang relevan dengan isu yang sedang diselidiki. Selain itu, pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk memahami konteks sosial dan budaya di balik unggahan-unggahan tersebut, serta bagaimana hal itu mempengaruhi pembentukan opini dan persepsi pengikut akun tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang fenomena yang diamati melalui lensa platform media sosial seperti Instagram. peneliti memilih 5 orang informan menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan informan dilakukan secara selektif berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian ini, yaitu *followers* akun Instagram @MenjadiManusia.

**Tabel 1.** Informan Penelitian

No	Nama	Usia	Waktu lama follow
1.	Apri Larasari	23 tahun	3 tahun
2.	Lutfania	23 tahun	5 tahun
3.	Niko	24 tahun	3 tahun
4.	Anonym	23 tahun	2 tahun

Teknik ini digunakan untuk secara sengaja menentukan informan oleh peneliti tanpa mengikuti pedoman atau representasi populasi. Kriteria pemilihan informan meliputi: Informan dalam penelitian ini merupakan laki-laki atau perempuan yang minimal berusia 17 tahun, informan dalam penelitian ini merupakan pengikut akun Instagram @MenjadiManusia, informan dalam penelitian ini telah mengikuti akun Instagram @MenjadiManusia minimal selama 3 bulan, informan dalam penelitian ini bersedia untuk diwawancara terkait kebutuhan data penelitian dan hasilnya dipublikasikan dalam penelitian ini.

Peneliti melakukan pemilihan dan pengumpulan data yang akan digunakan sebagai bahan penelitian. Penulis memutuskan untuk menggunakan konten yang diunggah oleh akun @MenjadiManusia pada periode Mei-Juli. Pada tahap kedua, penulis melakukan wawancara mendalam dengan informan, dan hasilnya direkam dalam bentuk transkrip wawancara. Tahap ketiga melibatkan analisis terhadap makna-makna yang muncul dari informan, yang kemudian

diklasifikasikan berdasarkan konsep (Hall, 1973) tentang tiga posisi pemaknaan khalayak, yaitu Dominant-Hegemonic, Negotiation, dan Opposition.

Posisi Hegemoni Dominan adalah ketika pesan yang disampaikan oleh media secara kebetulan sesuai dengan apa yang diinginkan oleh khalayak. Posisi Negosiasi adalah hasil kombinasi di mana khalayak menerima ideologi dominan secara umum, tetapi melakukan pengecualian atau penolakan dalam situasi-situasi khusus sesuai dengan norma budaya setempat (Hall, 1973). Dalam hal ini, khalayak tidak menerima pesan secara langsung, sehingga terdapat unsur adaptasi dan oposisi yang digabungkan, Posisi ini melibatkan khalayak yang memiliki pikiran kritis terhadap isu atau fenomena tertentu. Khalayak cenderung menolak makna pesan yang dimaksudkan dan menggantinya dengan cara berpikir atau sudut pandang pribadi terhadap topik yang disampaikan oleh media (Hall, 1973).

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi perbedaan pendapat dari para informan, namun beberapa faktor tersebut termasuk faktor pendidikan dan lingkungan. Perbedaan penelitian ini adalah berfokus menginterpretasikan pesan terkait isu sosial. Penelitian kedua adalah milik (J. Vaingankar et al., 2021) yang berjudul 'Resepsi Khalayak terhadap Unggahan Akun Instagram @ianhugen (Studi

Kualitatif Deskriptif pada Pengikut Akun Instagram (@MenjadiManusia)'. Dari proses-proses tersebut, peneliti akan menghasilkan kesimpulan dari penelitian ini dipublikasikan dalam penelitian ini.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Kesadaran remaja pada isu kesehatan mental**

Isu mengenai kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia, informan melihatnya sebagai fenomena yang tidak terlepas dari perubahan zaman. Meskipun ada peningkatan kesadaran, masih terdapat pandangan bahwa isu ini belum mendapatkan perhatian yang memadai, terutama dalam hal kepedulian dari lingkungan sekitar. Perdebatan mengenai sejauh mana topik kesehatan mental masih dianggap tabu juga muncul, namun ada kesan bahwa pembicaraannya semakin terbuka di era saat ini. Dalam perjalanan eksplorasi konten @MenjadiManusia, terungkap bahwa informan memiliki preferensi terhadap materi yang merayakan perjalanan individu sebagai manusia. Konten semacam ini tidak hanya memberikan inspirasi, tetapi juga memotivasi serta membangkitkan rasa syukur terhadap nilai-nilai kemanusiaan. Pilihan untuk terus mengikuti akun ini tidak hanya didasarkan pada ketertarikan terhadap konten yang relevan dengan kehidupan pengguna, tetapi juga karena

akun tersebut mampu memberikan perspektif baru yang dapat memicu refleksi diri dan perubahan pemikiran.

Ketika ditanya apakah informan menemukan solusi setelah melihat konten-konten tersebut, alasannya menunjukkan bahwa meskipun solusi tidak selalu ditemukan, pengguna merasa lebih tenang. Hal ini menandakan bahwa melalui eksplorasi isu-isu kesehatan mental, pengguna mendapatkan kenyamanan dan pemahaman yang lebih baik tentang perasaan dan pikiran sendiri. Apri informan 1 seorang pengguna merasa bahwa konten @MenjadiManusia sangat membantu semangat hidup karena isi konten yang mengapresiasi setiap proses hidup. Alasan tetap *follow* akun tersebut bukan hanya karena relevan dengan masalah, tapi juga karena akun ini membuka perspektif baru yang mendorongnya untuk berpikir dan mengubah kecilnya.

Percaya bahwa konten di akun tersebut memiliki nilai yang benar, Apri informan 1 menyimpulkan bahwa konten tersebut mampu memberikan dukungan emosional saat sedang sedih, dengan menyajikan kata-kata yang sesuai dengan perasaannya. Namun, ia juga mengakui bahwa saat merasa senang, ia tidak akan melihat konten-konten yang membosankan. Dominan dalam narasi ini adalah penekanan pada kekuatan konten @MenjadiManusia dalam memberikan

inspirasi, refleksi, dan dukungan emosional, serta kemampuannya untuk membuka perspektif baru dan memicu perubahan pemikiran.

Faktor-faktor yang mendukungnya meliputi relevansi konten dengan pengalaman individu, kemampuan konten untuk memotivasi dan memberikan dukungan, serta kemampuan untuk membuka pikiran dan refleksi diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang disusun oleh (J. A. Vaingankar et al., 2022) dalam jurnalnya yang berjudul “*Social Media-Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study*”, berdasarkan analisis narasi partisipan, riset menunjukkan bahwa kesehatan mental positif pada remaja dapat dipengaruhi oleh tiga fitur konsumsi media sosial: koneksi dengan teman dan komunitas global mereka, keterlibatan dengan konten media sosial, dan nilai media sosial sebagai saluran ekspresi. Dengan lima komponen kesehatan mental positif berikut: (1) hubungan positif dan modal sosial, (2) konsep diri, (3) cara mengatasi, (4) kebahagiaan, dan (5) aspek kesehatan mental yang relevan lainnya (misalnya, kepositifan dan pertumbuhan pribadi).

Informan juga memberikan pendapat yang berbeda terkait keberlanjutan kesehatan mental di Indonesia. Sementara ada yang

menganggapnya masih tabu dengan tingkat kepedulian yang rendah, ada juga pemahaman bahwa percakapan seputar kesehatan mental semakin terbuka, meskipun tantangan dan ketidakpahaman tetap menjadi bagian dari perbincangan ini. Namun bagi mereka konten @menjadimanusia sangat membantu dalam mencerminkan dan membangun kesadaran dan pemahaman pribadinya tentang kesehatan mental, serta hubungannya dengan konten-konten yang diaksesnya. Hal ini diungkapkan oleh Lutfania informan 2 yang mengaggap kesehatan mental sudah tidak tabu tetapi untuk pembahasan konten ada beberapa pro dan kontra.

Peran akun @MenjadiManusia, informan mengungkapkan bahwa kontennya tidak hanya sekadar *relatable* dengan keadaan, tetapi juga mampu membuka pikirannya terhadap perspektif-perspektif baru. Meskipun informan cenderung bersikap 'menerima konten apa saja yang dibagikan' kadang-kadang ada momen ketika mereka merasa memiliki pandangan atau pengalaman yang berbeda. Namun, keberagaman ini tidak dianggap sebagai suatu konflik; sebaliknya, pengguna melihatnya sebagai peluang untuk lebih terbuka terhadap sudut pandang lain. Tidak hanya itu, @MenjadiManusia juga mencoba untuk menggunakan platform sesi curhat di Discord. Hal ini sangat menarik perhatian, meskipun 4 informan belum

mencobanya.

Hal ini mencerminkan ketertarikan terhadap ruang aman dan dukungan komunitas, yang bisa menjadi langkah lebih lanjut dalam perjalanan pemahaman dan kesehatan mental mereka. Selain itu, informan juga memberikan perspektifnya tentang dinamika budaya di Indonesia terkait kesehatan mental. Meskipun beberapa orang merasa bahwa percakapan seputar kesehatan mental sudah tidak lagi dianggap tabu, masih ada pandangan bahwa tingkat kepedulian terhadap isu ini masih perlu ditingkatkan. Pengguna melibatkan diri dalam diskusi seputar bagaimana faktor-faktor lingkungan, termasuk keluarga dan ekonomi, dapat berdampak pada kesehatan mental individu. Selain menjadi sumber motivasi di ranah profesional, akun tersebut juga dapat dianggap sebagai alat pendukung kesehatan mental dengan memberikan dorongan positif dan perspektif yang menginspirasi dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan jawaban informan, terlihat bahwa Informan 4 memiliki kesadaran terkait kondisi kesehatan mentalnya sendiri. Ia menyebut pernah mengikuti tips cara mengatasi panic attack dan memberikan pandangan terhadap masalah cinta. Informan 4 sepertinya memiliki tingkat kesadaran yang baik terkait kondisi kesehatan mentalnya, karena ia tidak hanya menyadari adanya *panic*

*attack*, tetapi juga mencoba mengatasi dengan mengikuti tips tertentu. Selain itu, memberikan pandangan terhadap masalah cinta juga menunjukkan pemahaman diri yang lebih dalam.

Dari ketiga informan lainnya tersebut, terlihat variasi dalam tingkat kesadaran mereka terkait kondisi kesehatan mental. Informan pertama tampaknya kurang yakin atau mungkin tidak sepenuhnya menyadari bahwa ia mungkin terkena depresi. Hal ini bisa menjadi tanda bahwa pemahamannya tentang kesehatan mentalnya masih belum pasti. Sementara itu, informan kedua menyadari adanya kekhawatiran dan stres dalam hidupnya, meskipun tidak selalu dapat mengidentifikasi akar penyebabnya. Ini menunjukkan tingkat kesadaran yang lebih baik daripada informan pertama, tetapi masih ada ketidakpastian mengenai aspek-aspek tertentu dari kesehatan mentalnya.

Di sisi lain, informan ketiga memiliki pemahaman yang lebih baik tentang stres dan kecemasan yang dialaminya. Mungkin ia memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terkait perasaan dan kondisi kesehatan mentalnya. Jadi, sementara beberapa informan mungkin tidak sepenuhnya menyadari kondisi mereka, yang lain mungkin lebih akrab dengan pengalaman kesehatan mental mereka.



### **Kondisi dalam Menghadapi Kesehatan Mental**

Dalam hal ini, Apri informan 1 menyadari kesehatan mentalnya di masa pandemi. Saat itu ketika dalam kondisi mental yang kurang baik, kesadaran mental mulai membaik karena adanya kesadaran dan keinginan untuk mengunjungi psikolog tetapi tidak jadi karena setelah melihat kalimat motivasi semangat itu muncul lagi. Jika dilihat terdapat kesamaan dalam awal menyadari kesehatan mental yaitu dimasa pandemi. Hal ini juga diungkapkan oleh Nikko informan 3 menyadari isu kesehatan mental ketika di masa pandemi melalui berbagai seminar yang ada. Namun, Nikko sendiri tidak pernah berniat untuk mengunjungi psikolog atau ahli profesional. Ia menyampaikan bahwa ketika dalam kondisi mental yang kurang baik, biasanya ia lebih banyak melakukan hal-hal yang positif.

Berbeda dengan informan 4 yang justru sudah memiliki kesadaran akan kesehatan mental sejak lama, Anonymus memiliki pengalaman yang unik dalam mengelola kondisi mentalnya. Anonymous memulai perjalanan kesadarannya dari pengetahuan akan tips menghadapi serangan panik yang dia temukan melalui Twitter. Namun, Anonym juga menyadari keterbatasannya dalam membayar psikolog, sehingga ia mencari alternatif lain dalam mengatasi kondisi mental yang kurang baik.

Anonymus memilih untuk menggunakan waktu malam sebagai waktunya untuk melakukan sholat, yang ia anggap mampu membuatnya merasa lebih baik secara mental. Selain itu dia juga mengikuti tips mengenai *panic attack* dari Adjie Santoso. Fenomena yang dialami oleh informan keempat ini sempat menjadi sebuah pembahasan di kalangan psikoterapi islam, salah satunya adalah dalam penelitian milik (Zaini, 2015) dengan tajuk “*Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam*”, yang menyebutkan bahwa amarah atau rasa cemas adalah suatu keadaan neurotik yang akhirnya merubah internal fisiologis dan ibadah salat adalah salah satu ritual terapi penyembuh.

Agama memiliki potensi besar untuk membantu individu mengendalikan kecemasan dengan beberapa alasan yang signifikan. Pertama, agama seringkali menyediakan kerangka spiritual yang menawarkan rasa kepercayaan dan harapan dalam situasi yang menantang. Keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih besar atau tak terlihat dapat memberikan ketenangan pikiran dan keyakinan bahwa ada tujuan yang lebih besar di balik segala sesuatu. Kedua, praktik keagamaan seperti doa, meditasi, atau ritual ibadah dapat menjadi sarana untuk melepaskan stres dan kecemasan. Aktivitas-aktivitas ini memungkinkan individu untuk fokus pada

sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri, mengalihkan perhatian dari kekhawatiran dan menciptakan ketenangan dalam pikiran dan hati. Dalam buku "*Spirituality, Religion, and Cognitive-Behavioral Therapy: A Guide for Clinicians*" oleh David H. Rosmarin dan Harold G. Koenig (Rosmarin & Koenig, 2020) mereka membahas bagaimana integrasi aspek spiritual dan agama dalam terapi kognitif-perilaku dapat membantu individu mengatasi kecemasan dengan lebih efektif. Mereka menyoroti pentingnya memahami dan memanfaatkan sumber daya spiritual dan agama dalam praktik klinis untuk memberikan dukungan yang lebih holistik kepada individu yang mengalami masalah kecemasan.

### **Pandangan Interaksi Followers dalam Melihat Akun @MenjadiManusia**

Dalam bagian ini, penulis akan menguraikan bagaimana temuan utama dari wawancara dengan Apri Larasati, Lutfania, Niko dan *anonym* berkaitan dengan teori resepsi Stuart Hall. Teori ini memandang audiens sebagai individu yang aktif dalam memahami dan menginterpretasi pesan media, yang dapat memengaruhi pemikiran, sikap, dan perilaku mereka. Dalam mengkaji persepsi audiens muda terhadap informasi kesehatan mental di Instagram, digunakan model klasik Stuart Hall tentang Encoding/Decoding (Hall, 2017; Shaw,

2017). Secara khusus, fokus pada ujung 'decoding' di mana audiens menginterpretasikan pesan yang mereka terima dari media. Berdasarkan konsep 'decoding' Hall, terdapat tiga cara di mana pembaca memposisikan diri mereka dalam memahami pesan. Pertama, pembacaan dominan atau diinginkan, di mana pesan di-decode dengan makna yang sama seperti yang dimaksudkan saat di-encoded (Hall, Hobson, Lowe, & Willis, 1980).

Dalam posisi hegemoni dominan mencakup pemahaman bagaimana pengikut mengonstruksi dan menyikapi konten dari akun tersebut. Dalam konteks ini, hegemoni dominan merujuk pada bagaimana pengaruh dan kekuasaan yang dimiliki oleh akun @MenjadiManusia sebagai otoritas utama dalam menyajikan konten terkait kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Pertama, followers cenderung mengidentifikasi akun ini sebagai sumber otoritatif dan kredibel dalam menyampaikan pesan-pesan terkait kesehatan mental. Mereka melihat akun ini sebagai pemimpin opini yang memberikan pandangan yang dapat diandalkan dan dipercaya terkait isu-isu tersebut. Dalam hal ini, hegemoni dominan terlihat dalam konstruksi akun sebagai penentu norma dan nilai-nilai terkait kesehatan mental di kalangan followers. Hal ini diungkapkan oleh Apri bahwa akun @MenjadiManusia menjadi pegangan seputar informasi

kesehatan mental. Dalam resepsi ini, followers informan memiliki kecenderungan untuk menerima secara pasif konten yang disajikan oleh @MenjadiManusia tanpa banyak pertentangan atau perlawanan.

Pengaruh dominan akun ini tercermin dalam sikap *followers* yang cenderung menerima terhadap pesan yang disampaikan. Mereka mungkin menginternalisasi pandangan yang disajikan oleh akun tersebut sebagai pandangan yang benar dan tidak mempertanyakan secara kritis. Pembentukan perspektif dan pola pikir *followers* dalam hal kesehatan mental memberikan sebuah pengaruh dari konten yang disediakan oleh @MenjadiManusia. *Followers* dapat mengadopsi pandangan dan nilai-nilai yang diperkenalkan oleh akun tersebut, menciptakan hegemoni dominan dalam hal bagaimana mereka memandang dan mendekati isu-isu kesehatan mental.

Saat dilakukan wawancara, seorang pengikut akun Instagram @MenjadiManusia, yang disebutkan Informan 3 Nikko mengekspresikan pandangannya terkait hegemoni dominan yang dimiliki oleh akun tersebut bahwa akun tersebut punya banyak perspektif secara tidak sadar hal tersebut akan mempengaruhi pembaca. Niko mencerminkan sikap yang pasif dalam

menerima pandangan yang dihadirkan oleh akun tersebut, menunjukkan tingkat kepercayaan dan kepatuhannya terhadap hegemoni dominan yang dibangun oleh @MenjadiManusia. Meskipun demikian, ada juga indikasi bahwa beberapa pengikut mungkin memiliki pertanyaan atau pandangan yang lebih kritis. Informan 2 Lutfania menunjukkan adanya ruang untuk refleksi dan pertanyaan terhadap konten yang ditayangkan, meskipun pengaruh hegemoni dominan masih terasa. Hal ini menegaskan bahwa dalam konteks keagamaan, perbedaan perspektif dalam menanggapi suatu hal adalah hal yang wajar dan masuk akal. Pernyataan tersebut juga menggarisbawahi bahwa sementara pengikut cenderung menyetujui pandangan dominan, ada potensi keberagaman perspektif di antara mereka.

Penting untuk diakui bahwa dalam setiap komunitas, terdapat ruang bagi individu untuk berdialog, merenungkan, dan menafsirkan keyakinan serta praktik yang ada. Referensi tambahan yang dapat mendukung argumen ini adalah buku "Religion and Psychology: Mapping the Terrain" yang diterbitkan oleh Diane Jonte-Pace dan William B. Parsons. (Jonte-Pace et al., 2021) Buku ini membahas bagaimana individu dalam konteks agama sering kali mengalami ketegangan antara menerima keyakinan yang diajarkan oleh otoritas keagamaan dan mengembangkan

pemahaman pribadi mereka sendiri tentang spiritualitas dan kepercayaan. Hal ini menunjukkan bahwa ada ruang bagi keberagaman perspektif dalam komunitas keagamaan, dan individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam melalui refleksi dan dialog.

### **Kesamaan Perasaan dalam melihat Konten @MenjadiManusia**

Resepsi followers akun Instagram @MenjadiManusia dalam posisi negosiasi, menggunakan kerangka teoritis Stuart Hall mengenai *negotiated* reading atau pembacaan yang dinegosiasikan. Pembacaan dinegosiasikan merujuk pada kemampuan audiens untuk menjalin kesepakatan antara makna yang diusulkan oleh media dengan konteks pengalaman dan pandangan pribadi mereka. Followers akun Instagram @MenjadiManusia tidak hanya mengonsumsi konten yang disajikan secara pasif, tetapi mereka juga aktif dalam mengidentifikasi diri mereka dengan pesan-pesan yang dibagikan oleh akun tersebut.

Konteks kesehatan mental, mereka tidak hanya menerima konten sebagai informasi umum, melainkan menegosiasikan makna konten tersebut dengan pengalaman pribadi mereka sendiri. Ini menciptakan hubungan personal yang kuat antara *followers* dan konten, memungkinkan mereka untuk merasakan kedalaman pemahaman terkait isu-isu

kesehatan mental yang diangkat. Dalam menilai pesan komunikasi, orang sudah memiliki persepsi sosial sebelumnya (Griffin, 2012; Holmes et al., 2020; Yanuar & Ekayanthi, 2020).

Persepsi sosial itu sendiri muncul karena pengalaman atau sindiran sebelumnya terhadap seseorang atau beberapa lembaga. Oleh karena itu, persepsi sosial merupakan referensi di mana persepsi disimpan dalam ingatan orang; disebut sebagai "titik referensi". Persepsi sosial ini yang menentukan tingkat penerimaan orang terhadap keberadaan pesan komunikasi (Pavić & Šundalić, 2017) Selain mengidentifikasi diri, *followers* menunjukkan kemampuan untuk melakukan pertanyaan kritis dan refleksi terhadap konten yang mereka konsumsi. Meskipun secara umum menerima pesan yang disampaikan oleh @MenjadiManusia, mereka tidak ragu untuk mengeksplorasi dan menegosiasikan pemahaman mereka sendiri terhadap isu-isu kesehatan mental. Ini mencerminkan tingkat kritisitas yang tinggi dalam pembacaan mereka, mengindikasikan bahwa mereka tidak menerima informasi secara pasif tetapi aktif terlibat dalam proses pemikiran. Pada posisi negosiasi, *followers* tidak hanya membatasi diri pada pengambilan konsep atau saran yang diusulkan oleh akun, tetapi juga menunjukkan kreativitas dan kemampuan untuk menyesuaikan ide-ide tersebut

dengan konteks pribadi mereka. Mereka tidak melihat konten sebagai aturan yang baku, melainkan sebagai sumber inspirasi yang dapat dikombinasikan dengan kreativitas dan penyesuaian untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menciptakan ruang bagi *followers* untuk merasakan bahwa mereka memiliki kontrol atas cara mereka mengaplikasikan konsep-konsep tersebut dalam konteks pribadi mereka. Jika dilihat melalui proses negosiasi, *followers* mungkin menerima sebagian besar konten, tetapi juga memiliki ruang untuk menolak atau tidak sepenuhnya setuju dengan beberapa aspek.

Hal ini menciptakan dinamika pemikiran yang kompleks dan beragam di antara *followers*. Mereka tidak terjat dalam paradigma "satu ukuran cocok untuk semua," melainkan memiliki kebebasan untuk membentuk sudut pandang yang sesuai dengan pemahaman dan pengalaman pribadi mereka. Posisi negosiasi memberikan *followers* kebebasan untuk mengkonstruksi makna yang paling sesuai dengan kehidupan mereka.

Mereka tidak hanya mengambil konten sebagai kebenaran mutlak, tetapi juga membangun makna personal dari setiap informasi yang disajikan oleh @MenjadiManusia. Ini menciptakan pengalaman yang lebih mendalam dan bermakna, memungkinkan *followers* untuk merasakan bahwa konten tersebut memiliki

relevansi langsung dengan kehidupan dan perjalanan pribadi mereka. Berdasarkan hasil wawancara, seorang pengikut setia akun Instagram @MenjadiManusia yang diwakili oleh informan 1, menggambarkan bagaimana dia dapat mengidentifikasi dirinya akan tenang dan nyaman jika melihat postingan yang menurutnya sesuai dengan apa yang dirasakan. dengan konten yang disajikan oleh akun tersebut. Apri menyatakan, pengikut lain yang diwawancarai, Niko, mengekspresikan kemampuannya untuk mempertanyakan dan merenung. Bahwa tidak selalu menerima konten yang disampaikan @MenjadiManusia ada kalanya menolak beberapa aspek, karena suasana hati juga mempengaruhi bagaimana cara berfikir. Lutfania menyampaikan pandangan yang berbeda bahwa pengalamannya dengan akun @MenjadiManusia menciptakan pemahaman mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri. Sebelumnya, ia belum pernah menemui konten serupa, dan melalui akun ini menjadi menyadari bahwa inilah salah satu akun pertama yang secara terbuka membagikan informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri. Mungkin banyak akun lain yang terinspirasi oleh konsep serupa. Jika dilihat melalui aspek kesehatan mental, ia menyadari bahwa kesehatan mental melibatkan perasaan, pikiran, dan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Informan

meyakini bahwa kesehatan mental memiliki peran yang setara pentingnya dengan kesehatan fisik, dan ketidakseimbangan dalam aspek ini dapat membahayakan dan tidak boleh diabaikan.

Berdasarkan hasil wawancara apabila dikaitkan dengan posisi negosiasi *followers*, menunjukkan adanya ruang untuk dinamika pemikiran yang lebih kompleks dan interaktif. Kutipan-kutipan diatas ini memberikan gambaran nyata tentang bagaimana *followers* dapat mengidentifikasi diri mereka, bertanya kritis, berkreasi, dan bahkan memiliki kebebasan untuk menerima atau menolak sebagian dari konten yang disajikan oleh @MenjadiManusia. Meskipun ada negosiasi dalam pemahaman informan terhadap konten-konten tersebut, terutama ketika mencoba melakukan *self-diagnosis* berdasarkan postingan @MenjadiManusia. Sebagaimana diungkapkan oleh informan 1 tersebut melakukann *self diagnose* mengenai *anxiety*.

Informan seringkali merasa *relate*, informan juga mempertimbangkan untuk berkonsultasi dengan psikolog, mencerminkan proses negosiasi antara informan, konten media sosial, dan otoritas kesehatan mental tradisional. Selain itu, Meskipun informan menunjukkan penerimaan positif, ada elemen negosiasi ketika mereka menyatakan bahwa mereka mengikuti akun ini kadang-kadang karena

ingin "*stalking*," dan kadang *relate* kadang tidak.

Hal ini mencerminkan pemahaman bahwa keterkaitan dengan konten tertentu dapat bervariasi tergantung pada suasana hati atau keadaan emosional informan. Berdasarkan informasi yang didapatkan, akun @MenjadiManusia membangun narasi seputar kesehatan mental dengan fokus pada pengalaman individu dan perjalanan pribadi dalam mengatasi berbagai tantangan mental. Kontennya mencakup beragam topik seperti pemahaman diri, penerimaan, perjuangan, dan pencarian makna hidup. Akun ini menyajikan narasi yang *relatable* dengan pengikutnya, menggambarkan situasi-situasi sehari-hari yang banyak orang mungkin alami.

### **Kesehatan Mental dilihat sebagai Hal yang Tabu**

Pembacaan yang berlawanan merujuk pada kemampuan audiens untuk mengembangkan pandangan dan pemahaman yang bertentangan dengan pesan yang diusulkan oleh media. Dalam mengambil posisi oposisi terhadap akun Instagram @MenjadiManusia *followers* menunjukkan penolakan terhadap norma yang diusulkan oleh akun tersebut, terutama dalam konteks kesehatan mental. Mereka secara aktif menolak atau meragukan pandangan dan norma yang diangkat,

menyatakan bahwa mereka memiliki pemahaman atau pandangan yang berbeda mengenai kesehatan mental. Bagi mereka, norma-norma yang diunggah oleh @MenjadiManusia mungkin dianggap tidak sesuai atau tidak mencerminkan realitas kesehatan mental yang mereka alami.

Posisi oposisi, *followers* juga menunjukkan kemampuan untuk mengajukan pertanyaan kritis dan merenung terhadap konten yang disajikan oleh akun tersebut. Mereka secara aktif mencari kesalahan atau ketidaksesuaian dalam argumen atau saran yang diberikan, menciptakan dinamika perdebatan dan pemikiran yang lebih mendalam. Hal ini mencerminkan sikap kritis *followers* yang tidak sekadar menerima informasi tanpa pertanyaan, tetapi berusaha untuk memahami dan mengevaluasi secara kritis pandangan yang diusulkan. Sebagai contoh, dalam studi komparatif yang dilakukan oleh (Johnson et al., 2020) tentang penggunaan media sosial dalam mendukung kesehatan mental, ditemukan bahwa pengguna sering kali berpartisipasi dalam diskusi yang aktif dan kritis terhadap konten-konten yang disajikan. Mereka mempertanyakan validitas informasi, menyuarakan kekhawatiran mereka, dan memberikan sudut pandang alternatif yang dapat memperkaya pemahaman tentang isu-isu kesehatan mental.

## **Pembahasan**

Resepsi adalah proses di mana individu menginterpretasikan dan memahami informasi atau pengalaman berdasarkan latar belakang, nilai, dan kepercayaan mereka. Dalam hal ini, Anonim telah tumbuh dalam lingkungan yang mengapresiasi dan mendorong praktik keagamaan sebagai bagian penting dari penanganan masalah mental atau sebagai sumber dukungan dalam situasi sulit. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Kahiking, 2022) bahwa praktik keagamaan sebagai bentuk dukungan dapat dipahami sebagai hasil dari pengaruh lingkungan dan nilai-nilai yang ditanamkan dalam diri individu sejak masa pertumbuhannya.

Konteks penerimaan pesan media dari akun @MenjadiManusia, karakter kritis yang dimiliki oleh Anonym dapat menjadi kontras dengan sikap yang cenderung pasif yang dimiliki oleh Informan 1 cenderung mengklasifikasikan kategori-kategori dominan dalam menerima pesan media, menerima pesan secara pasif, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental. Sebaliknya, Anonym menunjukkan sifat yang lebih kritis dalam menafsirkan dan menanggapi pesan-pesan tersebut. Pengalaman Anonym dalam menemukan tips mengatasi serangan panik melalui Twitter merupakan contoh nyata dari bagaimana ia secara aktif mencari solusi untuk mengelola kondisinya.

Meskipun ia mengikuti saran dari akun Twitter, Anonym tidak hanya menerima pesan tersebut secara pasif, tetapi juga melakukan refleksi dan penyesuaian terhadap solusi yang diberikan. Ia menunjukkan efektivitas solusi tersebut, bahkan mencari alternatif lain seperti sholat malam, yang menunjukkan sikap kritisnya terhadap strategi-strategi yang tersedia.

Terkait dengan teori Stuart Hall, Anonym mungkin mengambil peran yang lebih aktif dalam mencari konten media yang sesuai dengan kebutuhan atau preferensinya, sebaliknya dengan Apri yang cenderung pasif dalam menerima pesan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kebiasaan individu memainkan peran penting dalam cara mereka menafsirkan dan menanggapi media pesan, yang dapat menjelaskan perbedaan sikap antara Apri dan Anonym dalam menerima pesan-pesan media sosial. Namun, Lutfania menunjukkan penerimaan yang lebih beragam, dengan kemampuannya untuk menegosiasikan pemahamannya sendiri terhadap konten yang disajikan.

Hal tersebut sejalan dengan teori Encoding-Decoding yang menyatakan bahwa media pesan tidak hanya dihasilkan oleh pembuatnya, tetapi juga disebarluaskan oleh penerimanya sesuai dengan konteks dan pengalaman mereka. Lutfania tampaknya menggunakan

pendekatan yang lebih aktif dan kritis dalam menafsirkan media pesan tersebut, mencerminkan sifat negosiatifnya. Meskipun ia cenderung mengidentifikasi dirinya dengan yang disajikan, ia juga menyatakan bahwa ia terkadang memiliki perspektifnya sendiri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Clareta et al., 2022) yang menunjukkan bahwa penerima pesan tidak selalu secara pasif menerima pesan, tetapi juga secara aktif menegosiasikan pemahamannya terhadapnya, menggambarkan sifat negosiatif informan 2. Oleh karena itu, meski informan 1 cenderung mendominasi dalam menerima media pesan dari akun @MenjadiManusia secara pasif, informan 2 menunjukkan betapa besarnya ruang untuk negosiasi dalam penafsiran dan respon terhadap media pesan tersebut. Ini menggarisbawahi kerumitan dalam penerimaan media dan perlunya mempertimbangkan faktor-faktor individu dalam memahami bagaimana pesan-pesan tersebut dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **Penutup**

Dalam konteks penelitian ini, kesimpulan dapat ditarik dari tiga perspektif resepsi audiens: hegemoni dominan, negosiasi, dan oposisi. Pertama, dalam hegemoni dominan, *followers* @MenjadiManusia cenderung



mengidentifikasi akun tersebut sebagai sumber otoritatif dan kredibel terkait kesehatan mental. Mereka secara pasif menerima pandangan yang disampaikan, melihat akun ini sebagai pemimpin opini yang menentukan norma dan nilai-nilai terkait isu-isu tersebut. Kedua, dalam negosiasi, *followers* tidak hanya mengonsumsi konten secara pasif, tetapi juga aktif dalam mengidentifikasi diri, bertanya kritis, dan merenung terhadap pesan yang disampaikan oleh @MenjadiManusia. Mereka menegosiasikan makna konten dengan pengalaman pribadi mereka, menciptakan hubungan personal dan kreativitas dalam mengaplikasikan konsep-konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pemikiran ini menciptakan dinamika pemikiran kompleks dan beragam di antara *followers*.

Ketiga, dalam oposisi, beberapa *followers* menunjukkan penolakan terhadap norma-norma yang diusulkan oleh akun tersebut. Mereka secara aktif menyuarakan pandangan alternatif, mengajukan pertanyaan kritis, dan merenung terhadap solusi atau pandangan yang dianggap tidak sesuai dengan pengalaman kesehatan mental mereka. Hal ini mencerminkan sikap kritis dan keinginan untuk membentuk pandangan sendiri terkait kesehatan mental.

Berdasarkan temuan terkait dengan resepsi *followers* akun Instagram

@menjadimania, dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki cara tersendiri dalam memahami pesan terkait kesehatan mental yang disampaikan melalui *platform* tersebut. Perbedaan pendekatan ini menghasilkan variasi pandangan terhadap klasifikasi hipotesis yang diajukan sebelumnya. Meskipun terdapat perbedaan, hal ini dapat dianggap sebagai aspek yang lumrah, mengingat tiap informan membawa pengalaman dan pengetahuan unik dalam menerima pesan tersebut.

#### Daftar Pustaka

- Bekti, N. A., & Winduwati, S. (2023). Audience Reception Analysis Of The Meaning Of Body Positivity In @Micellahalim's Instagram Story. *International Journal Of Application On Social Science And Humanities*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.24912/Ijassh.V1i1.25679>
- Claretta, D. (2022). Analisis Resepsi Mahasiswa Tentang Konten Dalam Akun Tiktok @Rizkyrn\_. *Jurnal Social Logica*, 1(2), 52–60. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/jurnalsociallogica/article/view/147>
- Ffandia, M., & Widiastuty, L. (2021). *Covid-19 Information On Instagram: Reception Analysis Towards Indonesian Youth Audiences*. 2, 2021. <https://doi.org/10.21776/Ub.Tuturlogi.2021.002.02>.
- Fikatria, A. (2021). *Resepsi Khalayak Terhadap Unggahan Akun Instagram @Ianhugen (Studi Kualitatif Deskriptif Pada Pengikut Akun Instagram*

- @Ianhugen) (Skripsi). Universitas Telkom.
- Fhall, S. (1973). *Encoding Decoding In Television Discourse*. University Of Birmingham: Center For Cultural Studies.
- Hall, S., Hobson, D., Lowe, A., & Willis, P. (1980). *Culture, Media, Language: Working Papers In Cultural Studies, 1972-79*. United Kingdom: Taylor & Francis.
- Shaw, A. (2017). Encoding And Decoding Affordances: Stuart Hall And Interactive Media Technologies. *Media, Culture And Society*, 39(4),592–602. <https://doi.org/10.1177/0163443717692741>
- Menjadi Manusia. (2022). Menjadi Manusia, Muara Bagi Cerita-Cerita Hidup Manusia. Retrieved May 11, 2024, From Menjadimanusia.Id Website: <https://www.menjadimanusia.id/>
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif [Edisi Revisi]* (32nd Ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pavić, Ž., & Šundalić, A. (2017). Science In Post-Truth Society: New Media And Social Perception Of Science. *Media, Culture And Public Relations*, 8(1), 35–46.
- Purwaningtyas, M. P. F., & Widiastuty, L. D. (2021). Covid-19 Information On Instagram: Reception Analysis Towards Indonesian Youth Audiences. *Tuturlogi*, 2(2), 103–122. <https://doi.org/10.21776/Ub.Tuturlogi.2021.002.02.2>
- Rizaty, M. A. (2022, June 17). Bertambah Lagi, Ini Jumlah Pengguna Instagram Per Kuartal I 2022. Retrieved May 11, 2024, From Databoks Website: <https://databoks.katadata.co.id/data-publish/2022/06/17/bertambah-lagi-ini-jumlah-pengguna-instagram-per-kuartal-i-2022>
- Rosmarin, D. H., & Koenig, H. G. (2020). *Handbook Of Spirituality, Religion, And Mental Health* (2nd Ed.). United States: Academic Press.
- Jonte-Pace, Diane, And William B. Parsons, Eds. *Religion And Psychology: Mapping The Terrain*. New York, 2001. A Selection Of Essays Summarizing Recent Dialogical Trends, Including The Intersection Of Psychology, Religion, And Gender Studies; The Psychology-Comparativist Dialogue; The Dialogue Between Theology And Psychology; And Psychology "As" Religion.
- Johnson, Anya & Dey, Shanta & Nguyen, Helena & Groth, Markus & Joyce, Sadhbh & Tan, Leona & Glozier, Nicholas & Harvey, Samuel. (2020). A Review And Agenda For Examining How Technology-Driven Changes At Work Will Impact Workplace Mental Health And Employee Well-Being. *Australian Journal Of Management*. 45. 031289622092229. [10.1177/0312896220922292](https://doi.org/10.1177/0312896220922292).
- Kahiking, E. C. (2022). Project Based Learning Pada Literasi Sains Berbasis Budaya Lokal Bahari Dengan Penggunaan Alat Wind Detection. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 6(1), 177–198. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v6i1.428>
- Vaingankar, J. A., Van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., ... Subramaniam, M. (2022). Social Media-Driven Routes To Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry And Concept Mapping Study. *JMIR Pediatrics And*

- Parenting*, 5(1), E32758.
- Yanuar, F., & Ekayanthi, D. (2020). Analisis Teoritis Pesan Komunikasi Jerinx-Sid. *Global Komunika*, 1(2), 69–75.
- Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319–334.