

**LITERASI KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PENOPANG REGULASI
EMOSI: KAJIAN FRAMING FILM KOREA *DAILY DOSE OF SUNSHINE***



Oleh:
Erisa Nada Dewanti
NIM: 23200012010

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar *Master of Arts* (M.A.)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1452/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : Literasi Kesehatan Mental sebagai Penopang Regulasi Emosi: Kajian Framing Film Korea *Daily Dose of Sunshine*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ERISA NADA DEWANTI, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 23200012010
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. ZULFIKAR ISMAIL, Lc., MA.
SIGNED

Valid ID: 69423969c0ab5



Penguji II

Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 69425721ce22d



Penguji III

Maya Fitria, S. Psi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 69421c13b6bfd



Yogyakarta, 11 Desember 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 69425c296f29f

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Erisa Nada Dewanti
NIM : 23200012010
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 28 November 2025

Saya yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Erisa Nada Dewanti
NIM: 23200012010

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erisa Nada Dewanti
NIM : 23200012010
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 28 November 2025

Saya yang menyatakan,



Erisa Nada Dewanti

NIM: 23200012010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **LITERASI KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PENOPANG REGULASI EMOSI: KAJIAN FRAMING FILM KOREA *DAILY DOSE OF SUNSHINE***

Yang ditulis oleh:

Nama : Erisa Nada Dewanti
NIM : 23200012010
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M. A).

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 29 November 2025
Pembimbing,



Dr. Roma Ulinnuha, S. S., M. Hum.
NIP: 19740904 200604 1 002

MOTTO

“Be kind to yourself, appreciate your effort, and let God do the rest”



ABSTRAK

Isu kesehatan mental menjadi masalah global terutama di Indonesia dan Korea Selatan. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah depresi dan kasus bunuh diri di kedua negara. Sebagai alternatif untuk mengedukasi masyarakat global terkait kesehatan mental, terdapat film “Daily Dose of Sunshine” yang berisi tentang berbagai jenis gangguan kesehatan mental beserta gejala, pencegahan, dan penanganan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis literasi kesehatan mental dari film “Daily Dose of Sunshine” dan implikasinya terhadap regulasi emosi penonton muslimah di Indonesia. Metode penelitian menggunakan analisis *framing* dan metode kualitatif dengan wawancara kepada 5 orang penonton muslimah. Penelitian ini berargumen bahwa film “Daily Dose of Sunshine” dapat membantu penonton muslimah di Indonesia untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan memberi edukasi pentingnya regulasi emosi untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Dari hasil penelitian, didapatkan data analisis *framing* yaitu *define problem* berupa depresi dan stigma; *diagnose causes* berupa pasien yang bunuh diri dan terlalu peduli pada orang lain; *make moral judgements* berupa dukungan keluarga, teman dekat, rekan kerja, dan hubungan positif dengan pasien; *suggest remedies* berupa konsultasi dengan dokter spesialis, menulis jurnal pujian, dan regulasi emosi untuk mencegah kekambuhan. Selain itu, film “Daily Dose of Sunshine” dapat menyediakan inspirasi bagi narasumber untuk melakukan regulasi emosi terutama pada unsur kognitif melalui pengetahuan tentang *self-acceptance* atau penerimaan diri, *self-compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri, dan *self-control* atau pengendalian diri, guna mengurangi risiko terkena gangguan kesehatan mental.

Kata kunci: literasi, kesehatan, mental, gangguan, regulasi, emosi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Mental health issues have become a global problem, especially in Indonesia and South Korea. This marked by an increase of the number of depression and suicide cases in both countries. As an alternative to educating the global community about mental health, there is a film called “Daily Dose of Sunshine” which contains information about various types of mental health disorders along with their symptoms, prevention, and appropriate treatment. The purpose of the research is to analyze the mental health literacy of the film “Daily Dose of Sunshine” and its implications for the emotional regulation of Muslim female viewers in Indonesia. This study uses framing analysis and qualitative methods with interviews with five Muslim female viewers. This study argues that the film “Daily Dose of Sunshine” can help Muslim female viewers in Indonesia to increase their awareness of the importance of mental health and educate them on the importance of emotional regulation to reduce the risk of mental health disorders. From the results of the study, framing analysis data was obtained, namely defining the problem as depression and stigma; diagnosing the causes as patients who commit suicide and care too much about others; making moral judgments in the form of support from family, close friends, co-workers, and positive relationships with patients; suggesting remedies in the form of consulting a specialist, writing a journal of praise, and regulating emotions to prevent recurrence. In addition, the film “Daily Dose of Sunshine” can provide inspiration for informants to regulate their emotions, especially cognitive elements, through knowledge about self-acceptance, self-compassion, and self-control, in order to reduce the risk of mental health disorders.

Keywords: literacy, health, mental, disorders, regulation, emotions.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan atas rahmat dan karunia Allah SWT karena atas berkat izin-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan dan penelitian tesis ini telah melewati banyak pasang surut dan membutuhkan usaha serta ketekunan yang tidak sedikit sampai pada penyelesaian penulisan. Tesis ini tercipta dari adanya diskusi akademik serta bimbingan yang panjang, pengamatan penulis terhadap fenomena sekitar, serta keresahan penulis terkait tema yang diteliti. Dengan banyaknya bantuan dari berbagai pihak, penulisan tesis ini akhirnya berhasil diselesaikan.

Ucapan terimakasih saya tujukan pada kedua orang tua yang telah mendukung secara *financial*, fisik, maupun mental dalam penyelesaian tesis ini. Tak lupa, penulis ucapkan terimakasih sebesar-besarnya pada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung kesuksesan penelitian ini. Adapun beberapa pihak yang telah berjasa bagi penulis dan tesis ini yaitu:

1. Prof. Noorhaidi, S. Ag., M. A., M. Phil., Ph. D. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S. Ag., M. A. selaku direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Najib Kailani, S. Fil., M. A., Ph. D. selaku ketua program studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
4. Dr. Roma Ulinnuha S.S., M. Hum. selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta menularkan energi positif kepada penulis.
5. Dr. Ahmad Fauzi, M. S.I. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan akademik bagi penulis.
6. Seluruh dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya yang telah mengajar penulis: Dr. Subaidi, S.Ag., M.Si., Prof. Zulkipli Lessy, S.Ag, S.Pd, M.Ag, MSW, Ph.D., Dr. Moh. Mufid, Dr. Ita Rodiah, M.Hum., Mohammad Yunus, Lc., M.A., Ph.D., Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.,

Dr. Roma Ulinuha, S.S., M.Hum., serta alm. Achmad Zainal Arifin, M.A., Ph.D. Atas bimbingan dan ajaran bapak/ibu semua penulis mendapatkan ilmu yang bermanfaat bagi kehidupan penulis.

7. Para narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan gagasannya untuk membantu penelitian pada tesis ini.
8. Teman-teman Psikologi Pendidikan Islam 2023 yang telah bersedia menjadi rekan diskusi dan berbagi pemikiran.
9. Sahabat dan teman-teman dekat penulis yang telah memberikan dukungan mental dan motivasi untuk selalu bersemangat dalam penyelesaian tesis ini.
10. Rekan kerja penulis yang telah bersedia memberikan waktu bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
11. Berbagai pihak lain termasuk pemilik *café* yang telah menyediakan tempat bagi penulis untuk dapat menyelesaikan tesis dengan nyaman, serta pihak-pihak yang telah memberikan inspirasi bagi penulis dalam penyelesaian tesis ini.

Demikian ucapan terimakasih penulis sampaikan, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, 28 November 2025

Penulis,

Erisa Nada Dewanti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Signifikansi	5
D. Kajian Puataka	6
E. Kerangka Teoretis	8
1. Kesehatan Mental	8
2. Literasi Kesehatan Mental	11
3. Regulasi Emosi	12
4. Analisis Framing	13
5. Argumen Penelitian	15
F. Metode Penelitian	16
1. Jenis Penelitian	16
2. Subjek Penelitian	16
G. Teknik Pengumpulan Data	16
a. <i>Screenshot</i>	16
b. Wawancara	16
I. Sistematika Pembahasan	17
BAB II DINAMIKA KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT KOREA SELATAN DAN INDONESIA	18
A. Angka Gangguan Kesehatan Mental Masyarakat Korea	18
B. Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Masyarakat Korea	20
C. Angka Gangguan Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia	22

D. Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia	24
E. Dampak Gangguan Kesehatan Mental Masyarakat	28
BAB III ANALISIS FRAMING	32
A. <i>Define Problem</i>	32
1) Depresi	32
2) Stigma	37
B. <i>Diagnose Causes</i>	45
1) Pasien yang bunuh diri	45
2) Lalai dengan diri sendiri	50
C. <i>Make Moral Judgements</i>	51
1) Dukungan keluarga	51
2) Dukungan teman dekat	55
3) Dukungan kolega	56
4) Hubungan dengan pasien	62
D. <i>Suggest Remedies/Treatment Recommendation</i>	63
1) Konsultasi dokter	63
2) Menulis jurnal pujian	65
3) Regulasi emosi	68
BAB IV IMPLIKASI FILM <i>DAILY DOSE OF SUNSHINE</i>	71
A. Literasi Kesehatan Mental	72
B. Tantangan	74
C. Mengubah Perspektif	80
D. Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental dengan Regulasi Emosi	82
Gambar 30 <i>Creative coding 2</i>	82
1) <i>Self-acceptance</i>	83
2) <i>Self-compassion</i>	85
3) <i>Self-control</i>	87
BAB V PENUTUP	91
Kesimpulan	91
Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	115
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 episode 12 06:40.....	46
Gambar 2.1 episode 8 44:48..	47
Gambar 2.2 episode 8 48:08..	47
Gambar 3 episode 8 52:13.....	48
Gambar 4 episode 11 41:43.....	49
Gambar 5 episode 10 17:14.....	50
Gambar 6.1 episode 10 33:48	52
Gambar 6.2 episode 11 12:10	52
Gambar 6.3 episode 11 38:22	52
Gambar 7.1 episode 11 19:48	53
Gambar 7.2 episode 11 30:27	53
Gambar 8 episode 10 32:40.....	55
Gambar 9.1 episode 11 40:28	56
Gambar 9.2 episode 11 40:41	56
Gambar 9.3 episode 11 40:49	56
Gambar 10 episode 7 35:05.....	59
Gambar 11 episode 8 01:30.....	60
Gambar 12.1 episode 7 53:03	61
Gambar 12.2 episode 8 02:42	61
Gambar 12.3 episode 8 36:19	61
Gambar 13.1 episode 8 44:48	63
Gambar 13.2 episode 8 48:08	63
Gambar 14.1 episode 9 26:09	64
Gambar 14.2 episode 10 02:20	64
Gambar 14.3 episode 19 02:55	64
Gambar 15.1 episode 8 43:55	66
Gambar 15.2 episode 8 45:04	66
Gambar 15.3 episode 9 08:56	66
Gambar 16.1 episode 9 27:24	68
Gambar 16.2 episode 9 41:53	68
Gambar 16.3 episode 10 25:15	68
Gambar 17.1 episode 8 45:55	69
Gambar 17.2 episode 9 43:11	69
Gambar 18.1 episode 8 03:56	71
Gambar 18.2 episode 8 57:06	71
Gambar 18.3 episode 8 57:38	71
Gambar 19 episode 10 10:50	72
Gambar 20.1 episode 11 07:21	73
Gambar 20.2 episode 11 25:05	73
Gambar 20.3 episode 11 25:08	73

Gambar 21.1 episode 11 35:35	74
Gambar 21.2 episode 11 09:24	74
Gambar 22 episode 11 23:56	75
Gambar 23.1 episode 10 02:30	76
Gambar 23.2 episode 10 02:35	76
Gambar 24.1 episode 10 02:49	77
Gambar 24.2 episode 10 53:09	77
Gambar 25 episode 10 03:13	78
Gambar 26.1 episode 10 03:58	79
Gambar 26.2 episode 10 04:40	79
Gambar 27 episode 11 25:50	81
Gambar 28.1 episode 12 1:02:22	82
Gambar 28.2 episode 12 1:00:10	82
Gambar 29 <i>creative coding 1</i>	86
Gambar 30 <i>creative coding 2</i>	97



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Korea Selatan merupakan salah satu negara maju di kawasan Asia. Salah satu sektor industri yang berkontribusi terhadap peningkatan ekonomi Korea Selatan yaitu gelombang Korea atau *Korean wave* (*k-wave*).¹ Kemunculan *k-wave* secara global berkaitan dengan sektor industri kreatif Korea Selatan seperti, musik, penyiaran (film dan drama), animasi, serta game.² Dilansir dari laman kf.or.kr, penikmat *k-wave* per tahun 2022 meningkat pesat sejak pandemi Covid-19 dengan jumlah lebih dari 178 juta jiwa dari 118 negara.³ Salah satu *k-wave* yang memiliki banyak penggemar yakni *k-drama* atau drama Korea, merupakan salah satu jenis film televisi yang lebih ramah daripada film yang ditayangkan di bioskop, memiliki beberapa episode dengan alur cerita yang intens, serta mengangkat isu-isu sosial maupun universal.⁴ Saat ini, penayangan *k-drama* tidak hanya melalui televisi saja melainkan merambah melalui berbagai *platform streaming* seperti Netflix, Prime Video, Vidio, dsb yang semakin memperluas jangkauan penonton *k-drama* dari seluruh dunia.

Daya tarik dari *k-drama* adalah mampu membawakan isu-isu sosial yang bersifat sensitif dan mengemasnya dalam alur cerita yang menarik sehingga dapat dipahami oleh penikmatnya. Salah satu isu yang diangkat ke

¹ Marcheilla Ariesta, "K-Wave Bantu Pertumbuhan Ekonomi Korsel Melejit", dalam <https://www.medcom.id/internasional/asia-pasifik/0k8aw1aK-k-wave-bantu-pertumbuhan-ekonomi-korsel-melejit>, diakses 8 Juli 2025.

² Choirin Nisa' Berliantika, "Strategi Pemerintah Korea Selatan Dalam Ekspor Industri Kreatif Tahun 2016-2018", *Journal of International Relations*, no. 3 (2022): 500.

³ Korea Foundation, "Global 'Hallyu' Fans Exceed 178 Million", dalam [https://www.kf.or.kr/kfNewsletter/mgzinSubViewPage.do?mgzinSn=14061&mgzinSubSn=26490&langTy=ENG#:~:text=KOREA%20FOUNDATION&text=Combining%20materials%20collected%20by%20Korean,put%20out%20annually%20since%202012.&text=As%20of%20the%20end%20of,in%202012%20\(9.26%20million\)](https://www.kf.or.kr/kfNewsletter/mgzinSubViewPage.do?mgzinSn=14061&mgzinSubSn=26490&langTy=ENG#:~:text=KOREA%20FOUNDATION&text=Combining%20materials%20collected%20by%20Korean,put%20out%20annually%20since%202012.&text=As%20of%20the%20end%20of,in%202012%20(9.26%20million)), diakses 8 Juli 2025

⁴ Shelli Stein, "K-dramas: What's All the Fuss About?" dalam <https://pointmetotheplane.boardingarea.com/k-dramas-why-so-popular/#:~:text=K%2Ddramas%20are%20generally%20known,the%20characters%20and%20the%20audience>, diakses pada 8 Juli 2025.

dalam *k-drama* adalah isu kesehatan mental. Kesehatan mental sudah menjadi isu sosial di Korea Selatan mengingat tingginya tingkat bunuh diri di Korea Selatan.⁵ Dilansir dari laman resmi Statistik Korea, tingkat bunuh diri di Korea Selatan pada tahun 2022 (per 100.000 penduduk) adalah 25,2.⁶ Pada tahun 2021, presentase orang dewasa yang memiliki ide bunuh diri setidaknya sekali dalam hidup adalah sebanyak 10,7% dengan presentase kemungkinan wanita (12,0%) lebih besar daripada pria (9,4%). Bahkan, sebanyak 2,5% masyarakat telah membuat rencana bunuh diri dan 1,7% lainnya telah melakukan upaya bunuh diri yang sebenarnya. Berdasarkan pendidikan dan status pekerjaan, tingkat ide bunuh diri lebih tinggi di kalangan lulusan sekolah menengah atas, pengangguran, pelajar, dan ibu rumah tangga dengan rentan usia 15-60 tahun. Di antara mereka yang berencana bunuh diri, sebanyak 83,3% memiliki gangguan mental.

Isu kesehatan mental di Korea Selatan saat ini berubah menjadi krisis. Tercatat dalam survey nasional pada tahun 2024, setidaknya ada 73,6% warga Korea mengalami setidaknya satu gangguan mental dan angka ini terus meningkat dari tahun ke tahun.⁷ Gangguan kesehatan mental masyarakat Korea dapat dilihat dari tingkat bunuh diri yang secara umum lebih signifikan di daerah berdensitas tinggi (daerah urban) daripada daerah lain.⁸ Krisis ini merupakan salah satu dampak dari kurangnya literasi kesehatan mental yang secara kolektif mendorong masyarakat ke dalam penderitaan yang tak terucapkan dan ketergantungan pada obat-obatan.

⁵ Hasna Nafila Febianti, Yusti Probawati, dan Mary Philia Elisabeth, "Identifikasi Faktor Psikologis Penyebab dan Cara Penanganan Bunuh Diri di Korea Selatan Berdasarkan Autopsi Psikologis", *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, no. 1 (2024): 112.

⁶ Yuri Lee, "(Health) Suicide Trends and Responses in Korea", dalam https://kostat.go.kr/board.es?mid=b10104000000&bid=12046&act=view&list_no=432657&tag=&nPage=1&ref_bid=, diakses 9 Juli 2025.

⁷ Daehyun Rho, "Behind the Smiles: Mental Health in South Korea's High-Pressure Society", dalam <https://www.madinamerica.com/2025/04/behind-the-smiles-mental-health-in-south-koreas-high-pressure-society/#:~:text=South%20Korea's%20mental%20health%20crisis,silent%20suffering%20and%20pharmaceutical%20dependence>, diakses 20 Juli 2025

⁸ Hyemin Jang, Whanhee Lee, Yong ook Kim, and Ho Kim, "Suicide Rate and Social Environment Characteristics in South Korea: The Roles of Socioeconomic, Demographic, Urbanicity, General Health Behaviors, and Other Environmental Factors on Suicide Rate", *BMC Public Health*, (2022).

Salah satu konsekuensi minimnya literasi kesehatan mental yakni terlambat dalam mencari bantuan dan pengobatan yang tertunda.⁹ Tak hanya itu, krisis literasi kesehatan mental juga dapat menimbulkan stigma yang berasal dari penggambaran negatif dan berlebihan tentang penderita gangguan mental melalui media massa film.¹⁰ Anthony F. Jorm mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan tentang gangguan dan kesehatan mental yang dapat digunakan untuk melakukan tindakan praktis dan bermanfaat bagi kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain.¹¹

Dengan adanya krisis kesehatan mental, muncul kesadaran untuk mengedukasi masyarakat Korea Selatan melalui film jenis drama bertema kesehatan mental. Salah satu film jenis drama yang mengangkat isu kesehatan mental berjudul *Daily Dose of Sunshine*. Film “Daily Dose of Sunshine” menceritakan tentang kisah seorang perawat di bangsal psikiatri yang berjuang memberi harapan dan dukungan kepada para pasien gangguan jiwa. Banyak tantangan dan hambatan yang dilalui sampai perawat tersebut didiagnosis depresi karena rasa bersalah akibat pasien yang dirawatnya meninggal dunia. Pada drama ini, selain mengkisahkan berbagai penyakit gangguan jiwa yang dialami oleh para pasien seperti OCD, bipolar, delusi, gangguan kecemasan, PTSD, serangan panik, demensia palsu, dan lain sebagainya, drama ini juga menyajikan bagaimana cara penanganan dan pendampingan pasien gangguan jiwa. Di sisi lain, para tokoh utama pada drama ini juga berjuang untuk menerima, berdamai, dan mengobati luka psikis mereka. Drama “Daily Dose of Sunshine” juga menyajikan bagaimana pandangan masyarakat terhadap pasien gangguan jiwa dapat berkontribusi pada kesembuhan pasien.

⁹ Trisni Handayani, Dian Ayubi, dan Dien Anshari, “Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental,” *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, no. 1 (2020): 11.

¹⁰ Otto F. Wahl, *Media Madness: Public Image of Mental Illness*, (New Brunswick: Rutgers University Press: 1995).

¹¹ Orkan Okan, Ullrich Bauer, Diane Levin-Zamir, Paulo Pinheiro, and Kristine Sørensen, *International Handbook of Health Literacy: Research, Practice, and Policy Across the Lifespan*, (Bristol: Policy Press, 2019), 53-66.

Studi mengenai film “Daily Dose of Sunshine” sudah dilakukan oleh beberapa peneliti diantaranya Ratna dan Noveri¹² tentang representasi gangguan mental pada drama menurut pengamatan peneliti, serta Kinanthi dan Tuningsih¹³ mengenai drama sebagai edukasi untuk mengenalkan tentang kesehatan mental pada masyarakat luas.

Luasnya akses literasi kesehatan mental memungkinkan masyarakat untuk lebih mengenal tentang kesehatan mental dan dapat melakukan pencegahan gangguan mental sedini mungkin. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan mental setelah mengenalinya adalah dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kontrol individu terhadap emosinya.¹⁴ Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk regulasi emosi, salah satunya dengan menyalurkan emosi melalui tulisan yang menggambarkan perasaan.¹⁵ Dalam Islam, regulasi emosi juga dapat dilakukan dengan berzikir agar batin dan pikiran menjadi tenang, pikiran lebih positif, mengurangi rasa cemas dan gelisah, meningkatkan kemampuan mengatasi stres dan tekanan, serta memberikan rasa damai.¹⁶

Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa media terutama film mempunyai peran besar dalam membentuk stigma negatif masyarakat mengenai gangguan kesehatan mental.¹⁷ Seperti studi yang dilakukan oleh Granello dan Pauley yang menemukan bahwa individu yang menonton

¹² Ratna Wulansari dan Noveri Faikar Urfan, “Representasi Gangguan Mental Depresi dalam Drama Korea Daily Dose of Sunshine,” *Jurnal Komunikasi Nusantara*, no. 1 (2024): 38–49.

¹³ Kinanthi Estu Linadi dan Tuningsih Haryati, “The Potential of Korean Drama as Edutainment Media to Improve Mental Health Literacy: Content Analysis of ‘Daily Dose of Sunshine,’” *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, no. 1 (2025): 122–46.

¹⁴ Daisy Prawitasari Poegoeh dan Hamidah, “Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia,” *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, no. 1 (2016): 15.

¹⁵ Nur Rochmah Anggun Fauziah Fachrur Rozie, Rukmiyati, dan Astien Dena Koesmini, “Implementasi Espressive Writing sebagai Sarana Regulasi Diri dan Penyaluran Emosi pada Siswa Kelas IV di SDN Mlajah Bangkalan,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, no. 1 (2025): 245.

¹⁶ Dwi Engel dan Nazwa Zakiatus Salma, “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir dalam Regulasi Emosi,” *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, no. 04 (2024): 289–301, <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>.

¹⁷ B. G. Link and F. T. Cullen, “Contact with The Mentally Ill and Perceptions of How Dangerous They Are”, *Journal of health and social behavior*, no. 4 (1986): 289-302.

televisi lebih sering, memiliki intoleransi lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental dibandingkan mereka yang lebih jarang menonton televisi.¹⁸ Namun, menentang teori tersebut, peneliti memiliki argumen bahwa media, terutama film “Daily Dose of Sunshine”, berdampak positif pada kesehatan mental individu melalui pengelolaan emosi yang baik dengan bertambahnya literasi kesehatan mental mereka. Demikian pula pada fokus penelitian di Indonesia yang masih minim membahas dampak positif media terutama film dan sebagian besar menyoroti dampak negatifnya terutama terhadap stigma tentang gangguan kesehatan mental.¹⁹

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perspektif framing tentang kesehatan mental di film *Daily Dose of Sunshine*?
2. Bagaimana implikasi framing dari film *Daily Dose of Sunshine* pada kesehatan mental bagi audience di Indonesia?

C. Tujuan dan Signifikasi

Tujuan penelitian sesuai dengan uraian rumusan masalah yaitu:

1. Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis perspektif framing tentang kesehatan mental di film *Daily Dose of Sunshine*.
2. Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis implikasi framing dari film *Daily Dose of Sunshine* pada kesehatan mental bagi audience di Indonesia.

¹⁸ Darcy Haag Granello and Pamela S. Pauley, “Television Viewing Habits and Their Relationship to Tolerance Toward People with Mental Illness”, *Journal of mental health counseling*, no. 2 (2000): 162-75.

¹⁹ Bika Mulkan Azima, Cempaka Rizqita C, dan Daiva Barra Syahbani, “Analisis Isi Kuantitatif Diskriminasi Berbasis Umur Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Dalam Representasi Film ‘Kembang Api’”, *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, no. 3 (2024): 3367-3379.

D. Kajian Puataka

Penulis melakukan literature review terhadap penelitian terdahulu dengan variabel yang digunakan pada penelitian ini.

Penelitian pertama dilakukan oleh Ratna Wulansari dan Noveri Faikar dengan judul “Representasi Gangguan Mental Depresi dalam Drama Korea *Daily Dose of Sunshine*” yang meneliti bagaimana drama tersebut merepresentasikan gangguan mental depresi menggunakan analisis semiotika John Fiske.²⁰ Pada penelitian ini, ditemukan bahwa gangguan mental depresi digambarkan melalui berbagai adegan yang menunjukkan rasa bersalah, keputusan, kesedihan yang berlebih, hingga penolakan dan perlakuan buruk dari masyarakat. Dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan mengenai gangguan mental yang masih disepelekan dan dipandang sebelah mata oleh masyarakat termasuk di Indonesia.

Studi kedua berjudul “The Potential of Korean Drama as Edutainment Media to Improve Mental Health Literacy: Content Analysis of *Daily Dose of Sunshine*” yang ditulis oleh Kinanthi Estu dan Tuningsih Haryati meneliti tentang potensi drama Korea sebagai media edukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui drama tersebut menggunakan metode analisis semiotika John Fiske.²¹ Pada studi ini ditemukan pesan-pesan utama kesehatan mental, termasuk pentingnya mengelola stres untuk kesehatan mental, pentingnya mencari bantuan kesehatan mental profesional, masalah stigma terhadap orang dengan gangguan psikologis, bahaya diagnosis diri, peran keluarga dalam mendukung pemulihan individu dengan gangguan psikologis, dan gagasan bahwa siapa pun dapat mengalami gangguan psikologis. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa drama dapat menjadi salah satu media edukasi literasi kesehatan mental untuk masyarakat luas. Oleh sebab itu, diharapkan adanya

²⁰ Wulansari dan Urfan, “Representasi Gangguan Mental Depresi dalam Drama Korea *Daily Dose of Sunshine*.”

²¹ Linadi dan Haryati, “The Potential of Korean Drama as Edutainment Media to Improve Mental Health Literacy: Content Analysis of ‘*Daily Dose of Sunshine*.’”

pengembangan lebih pada promosi media edukasi kesehatan dalam bentuk serial atau drama di Indonesia.

Penelitian ketiga dengan judul “Penerimaan Generasi Z terhadap Kesehatan Mental pada Serial Drama Korea Daily Dose of Sunshine di Platform Netflix” karya Wilda Cahyani dan Syafrida Nurrachmi yang meneliti bagaimana generasi z menerima isu kesehatan mental melalui metode wawancara.²² Pada karya ini ditemukan kesimpulan dengan sebagian besar narasumber yang menyaksikan drama “Daily Dose of Sunshine” sepakat bahwa drama tersebut berhasil menyampaikan pesan terkait isu kesehatan mental, dan mampu memberikan gambaran tentang rasa sakit yang di derita oleh pasien gangguan mental.

Studi keempat yang berjudul “Kajian Psikologis mengenai Kesadaran Kesehatan Mental pada Serial *“Daily Dose of Sunshine”* (Analisis Gangguan Mental) karya Aisyatin Kamila dan Finanin Nur Indana.²³ Penelitian ini menganalisis dialog antar pemeran yang memiliki nilai-nilai psikologis. Studi ini menemukan bahwa serial *“Daily Dose of Sunshine”* menggambarkan berbagai macam jenis gangguan kesehatan mental diantaranya bipolar, *anxiety disorder*, delusi, skizofrenia, amnesia disosiatif, kepribadian ambang atau BPD (*Borderline Personality Disorder*), pseudodementia, OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*), PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), dan depresi, serta beberapa gangguan psikologis seperti insomnia, *gaslighting*, *self harm*, dan *panic attack*.

Penelitian kelima berkaitan dengan penggunaan metode analisis *framing* milik Robert Entman yang berjudul “Framing Film Dokumenter *Ice Cold: Murder, Coffee and Jessica Wongso* dalam Perspektif Komunikasi

²² Wilda Cahyani Sukma dan Syafrida Nurrachmi Febriyanti, “Penerimaan Generasi Z terhadap Kesehatan Mental pada Serial Drama Korea Daily Dose of Sunshine di Platform Netflix,” *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, no. 8 (2024): 8264–67.

²³ Aisyatin Kamila dan Finanin Nur Indana, “Kajian Psikologis mengenai kesadaran Kesehatan mental pada Serial “Daily Dose of Sunshine”, *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, no. 3 (2025): 80-91.

Pemasaran” karya Aurelya Valentine dan Dani Vardiansyah.²⁴ Hasil pada penelitian ini mencakup 4 aspek analisis *framing*: 1) *Define problem*, ditunjukkan dengan adanya kejanggalan dan ketidakadilan dalam kasus ini; 2) *Diagnose causes*, ditunjukkan dengan narasi adanya kejanggalan dalam bukti dan prosedur hukum yang menimbulkan kebingungan dan keraguan masyarakat; 3) *Make moral judgement*, terlihat ketika dokumenter ini cenderung memihak Jessica dengan menyoroti kelemahan pada proses pengadilan; serta 4) *Treatment recommendation*, ditunjukkan melalui adegan Otto Hasibuan yang berhasil mengubah pandangan publik terhadap Jessica Wongso dengan membuktikan bahwa tidak ada sianida dalam barang bukti dan mencakup saran untuk meningkatkan transparansi dan prosedur hukum dalam menangani kasus besar serupa.

Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada bagaimana analisis framing film “Daily Dose of Sunshine” membantu meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma tentang gangguan kesehatan mental bagi penonton di Indonesia serta keefektifannya dalam membantu memberikan inspirasi untuk melakukan regulasi emosi bagi penonton guna mengurangi tingkat kemungkinan gangguan kesehatan mental seperti stres dan depresi.

E. Kerangka Teoretis

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental pada awalnya muncul hanya terbatas untuk individu dengan gangguan kesehatan mental namun, saat ini kesehatan mental juga diperuntukkan bagi individu yang sehat secara mental agar individu mampu mengeksplor diri sendiri kaitannya dengan bagaimana caranya berinteraksi dengan lingkungan sekitar.²⁵ Kesehatan mental merujuk pada kesehatan fisik maupun psikis dan meliputi upaya untuk mengatasi stress,

²⁴ Aurelya Valentine dan Dani Vardiansyah, “Framing Film Dokumenter Ice Cold: Murder, Coffee and Jessica Wongso dalam Perspektif Komunikasi Pemasaran”, *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, no. 5 (2024): 8365-8378.

²⁵ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, ed. Mohammad Thoha (Pamekasan: Duta Media, 2019), 8.

ketidakmampuan dalam beradaptasi, bagaimana berinteraksi dengan orang lain, dan berkaitan dengan pengambilan keputusan.²⁶ Kesehatan mental secara umum juga diartikan sebagai individu yang mampu mengelola stress dengan baik, dapat menyadari potensi dirinya, melakukan pekerjaan produktif, dan memberi dampak positif bagi sekitarnya.²⁷ Kesehatan mental disini memaknai bagaimana individu yang dapat mengelola emosi dan stress, menyadari potensi dirinya, serta beradaptasi dengan lingkungan sehingga mampu bekerja secara produktif dan memberi suasana yang positif bagi orang disekitarnya.

WHO (World Health Organization) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada lingkungan. Sejalan dengan WHO, Islam mendefinisikan kesehatan mental dengan mengajarkan manusia untuk mengendalikan diri dalam berpikir, berperilaku, dan bersikap.²⁸ Konsep kesehatan mental dalam Islam pertama kali diperkenalkan oleh dokter asal Persia, Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl Al-Balkhi melalui kitabnya yang berjudul “Masalih al-Abdan wa al-Anfus” (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa) dengan istilah Tibb al-Qalb.²⁹ Al-Balkhi berpandangan bahwa ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan perasaan lain yang berhubungan dengan kejiwaan.

Isu kesehatan mental dunia mulai meluas dampak dari karantina pada masa pandemi Covid-19 yang mengakibatkan gangguan stress pasca trauma, gangguan kecemasan, rasa frustrasi, insomnia, serta perasaan tidak

²⁶ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*.,10

²⁷ Abdul Aziz, “Kesehatan Mental dan Implikasinya bagi Masyarakat Modern,” *Counselle* 2, no. 2 (2022): 106.

²⁸ Risdawati Siregar, “Pendekatan-Pendekatan Islam untuk Mencapai Kesehatan Mental,” *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, no. 2 (2020): 251–64.

²⁹ *Ibid.*,253.

berdaya.³⁰ Kondisi ini masih terus berlanjut bahkan pasca-pandemi ditandai dengan gangguan mental lain seperti gangguan depresi mayor, dan gangguan stress akut.³¹ Di Indonesia, angka gangguan mental masih tergolong tinggi ditandai dengan prevelensi depresi sebanyak 10,1% yang diperoleh pada tahun 2023 melalui survei kesehatan Indonesia yang dilakukan oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.³²

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Noveri dkk., beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental diantaranya: 1)faktor gaya hidup; 2)faktor jaringan sosial dan komunikasi; dan 3)faktor sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan.³³ Penelitian lain dilakukan oleh Nila Zaimatus dkk. menyimpulkan salah satu faktor penentu kesehatan mental adalah literasi kesehatan mental yang berdampak pada identifikasi dan perolehan bantuan.³⁴ Pentingnya kesehatan mental dalam konteks kesejahteraan holistik dapat dilihat dari beberapa sudut pandang antara lain: 1) kesehatan mental memengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya; 2) kesehatan mental berdampak pada kualitas hidup seseorang; serta 3) kesejahteraan holistik individu juga berkontribusi terhadap kesehatan fisik.³⁵

Berdasarkan definisi dan faktor kesehatan mental, dapat ditarik kesimpulan bahwa hal yang paling penting dalam mencapai kesehatan mental dari diri sendiri adalah mampu mengontrol dan mengelola emosi.

³⁰ Samantha K. Brooks et al., "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of The Evidence," *The Lancet*, no. 10227 (2020): 912–20, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

³¹ James Edward Hill et al., "The Prevalence of Mental Health Conditions in Healthcare Workers During and After A Pandemic: Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Advanced Nursing*, no. 6 (2022): 1551–73, <https://doi.org/10.1111/jan.15175>.

³² Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.,187.

³³ Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, dan Ratna Supradewi, "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, no. 1 (2022): 41–51.

³⁴ Nila Zaimatus Septiana, Nanda Istiqomah, dan Dwi Sri Rahayu, "Literasi Kesehatan Mental: Dampak Perilaku dan Resiliensi Sosial pada Remaja," *Jurnal Nusantara of Research*, no. 1 (2024): 82, <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>.

³⁵ Aprilinda Harahap dkk., "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam," *Innovative: Journal of Social Science Research*, no. 4 (2024): 7838.

Hal tersebut dapat dipelajari dan dicapai dengan memperbanyak literasi kesehatan mental.

2. Literasi Kesehatan Mental

Istilah literasi kesehatan mental mulai diperkenalkan kepada khalayak umum oleh Anthony F. Jorm karena pada masa itu pengetahuan tentang gangguan mental (literasi kesehatan mental) masih relatif diabaikan.³⁶ Literasi kesehatan mental diartikan sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu pengenalan, manajemen, maupun prevensi.³⁷ Menurut Jorm, literasi kesehatan mental dapat memberi pengetahuan tentang gangguan dan kesehatan mental yang dapat digunakan untuk melakukan tindakan praktis dan bermanfaat bagi kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain.³⁸

Jorm menegaskan pentingnya literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan bagi masyarakat bagaimana cara mencegah gangguan mental, mengenali tanda-tanda gangguan mental, mencari bantuan dan pengobatan yang sesuai, strategi swadaya yang efektif untuk masalah yang lebih ringan, serta memberi arahan pertolongan pertama kepada seseorang yang terkena gangguan kesehatan mental.³⁹ Literasi kesehatan mental merupakan salah faktor pendukung untuk mencapai kesehatan mental di luar dari variabel lain.⁴⁰

Minimnya literasi kesehatan mental berpotensi membuat individu melakukan self-diagnosis atau mendiagnosa diri sendiri yang tentu berbahaya karena diagnosa dilakukan bukan oleh ahlinya yang kemudian

³⁶ Anthony F. Jorm, "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs About Mental Disorders," *Br J Psychiatry*, (2000): 396–401.

³⁷ Anita Novianty, "Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental," *Analitika*, no. 2 (2017): 70.

³⁸ Okan et al., *International Handbook of Health Literacy: Research, Practice, and Policy Across The Lifespa.*, 53-66.

³⁹ Anthony F. Jorm, "Mental Health Literacy: Empowering The Community to Take Action for Better Mental Health," *American Psychologist*, no. 3 (2012): 231–43, <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025957>.

⁴⁰ Fatahya dan Fitri Ariyanti Abidin, "Literasi Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial," *Journal of Public Health Research and Development* 6, no. 2 (2022): 165–75, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.

mendapatkan perlakuan dan penanganan yang tidak sesuai.⁴¹ Selain itu, rendahnya literasi kesehatan mental juga dapat mengakibatkan penderitanya menarik diri dari lingkungan sosial, sulit terbuka, bahkan menyakiti diri sendiri karena menderita gangguan mental.⁴² Dampak lainnya adalah stigma negatif dan kurangnya dukungan sosial.

3. Regulasi Emosi

James J. Gross berasumsi bahwa regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain.⁴³ Dengan definisi tersebut, Gross menekankan bahwa ada banyak cara atau aktivitas untuk melakukan emosi seperti memukul bantal saat marah, menonton film berulang kali, menelepon teman saat sedih, berlari setelah bertengkar dengan teman, memutar musik saat sedih, dan lain sebagainya.⁴⁴ Tawaran alternatif strategi yang dapat diterapkan untuk melakukan regulasi emosi diantaranya adalah *expressive suppression* (bersikap tidak berlebihan dalam mengeluarkan emosi) dan *cognitive reappraisal* (berpikir positif saat menghadapi krisis).⁴⁵ Dengan demikian, individu yang mampu melakukan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya dan mengatasi rasa cemas, sedih atau marah hingga mempercepat proses penyelesaian masalah.⁴⁶

Islam memandang penting pengelolaan emosi atau regulasi emosi karena apabila seseorang mampu mengatasi emosi baik saat susah maupun senang, maka orang tersebut termasuk orang yang beruntung dan memiliki

⁴¹ Malida Fatimah, Ros Patriani Dewi, dan Luthfi Noor Aini, "Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, no. 2 (2024): 39.

⁴² Zaimatus Septiana, Istiqomah, dan Sri Rahayu, "Literasi Kesehatan Mental: Dampak Perilaku dan Resiliensi Sosial pada Remaja.," 81-91.

⁴³ Tom Johnstone and Henrik Walter, *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross, *A Division of Guilford*, Second Ed (New York: The Guilford Press, 2014). 6.

⁴⁴ Johnstone and Walter., 6.

⁴⁵ Alea Dian Putri Reskido dkk., "Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim,," *Jurnal Psikologi Islam*, no. 2 (2022): 59, <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>.

⁴⁶ Suhailiza Md. Hamdani, Mashitah Sulaiman, dan Rezeki Perdani Sawai, "Regulasi Emosi Mengikut Perspektif Islam: Kajian Berdasarkan Hadith Rasulullah S.A.W.," dalam *E-Proceeding of The International Conference on Aqidah, Religions and Social Sciences (SIGMA10)*, ed. Mohd Radhi Ibrahim dkk., Pertama (Malaysia: Akidah and Religion Studies Programme Faculty of Leadership and Management Universiti Sains Islam Malaysia, 2020), 109.

iman yang kuat.⁴⁷ Regulasi emosi dalam Islam dapat dilakukan dengan berzikir.⁴⁸ Tak hanya itu, strategi penerapan mindfulness Islami juga dapat dilakukan untuk membantu regulasi emosi melalui praktik muqarabah, tawakkal, sabar, dan syukur.⁴⁹ Penelitian lain yang dilakukan oleh Nur Arfiyah dan Ahmad Kamaluddin menawarkan berbagai metode tambahan untuk melakukan regulasi emosi dalam Islam antara lain: 1) pengalihan emosi pada objek lain seperti berzikir; 2) berpikir positif (husnuzzhon); 3) menerima dan menjalani segala hal dalam hidup dengan bersabar; dan 4) bertaubat.⁵⁰

Dari berbagai strategi dan manfaat regulasi emosi dari sisi pengetahuan Barat maupun Islam, dapat disimpulkan bahwa melakukan kontrol dan kendali emosi adalah hal yang harus dikuasai setiap individu untuk mencapai kesejahteraan mental. Dalam melakukan regulasi emosi dapat melalui banyak cara dan strategi. Akan tetapi, regulasi emosi akan lebih maksimal jika dibersamai dengan literasi kesehatan mental yang menambah pengetahuan tentang mental. Sehingga, pada penelitian ini akan diteliti bagaimana seseorang melakukan regulasi emosi setelah mendapat literasi kesehatan mental melalui drama “Daily Dose of Sunshine”.

4. Analisis Framing

Analisis farming merujuk pada suatu metode analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi cara suatu realitas seperti peristiwa, individu, kelompok, atau entitas lainnya disajikan oleh media.⁵¹ Proses *framing* ini melibatkan konstruksi aktif dari media dalam memberikan makna terhadap realitas yang disajikan. Pada hakikatnya, *framing* memiliki unsur-unsur dari

⁴⁷ Suhailiza Md. Hamdani, Mashitah Sulaiman, dan Rezeki Perdani Sawai, “Regulasi Emosi Mengikut Perspektif Islam: Kajian Berdasarkan Hadith Rasulullah S.A.W,” 110.

⁴⁸ Engel dan Salma, “Tinjauan Literatur: Manfaat Zikir dalam Regulasi Emosi.”

⁴⁹ Abdul Manan, “Pengaruh Mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam Terhadap Regulasi Emosi Siswa di Era Teknologi,” *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, no. 2 (2024): 68.

⁵⁰ Nur Arfiyah Febriani dan Ahmad Kamaluddin, “Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran dan Implementasinya pada Komunitas Punk Tasawuf Underground,” *MUMTAZ - Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* 6, no. 1 (2022): 73–102, <http://jurnalptiq.com/index.php/mumtaz>.

⁵¹ Aurelya Valentine dan Dani Vardiansyah.

ilmu kognitif, khususnya psikologi.⁵² Analisis framing dapat dianggap sebagai analisis wacana versi terkini, khususnya dalam konteks analisis teks media.

Pemikiran tentang *framing* berawal dari Bateson (1955) yang memahami bahwa *frame* dapat mengarahkan persepsi seseorang dalam memahami dunia sekelilingnya melalui pengumpulan berbagai informasi yang dianggap sebagai kebenaran.⁵³ Pada masa selanjutnya, Erving Goffman mengembangkan pemikiran Bateson ke ranah yang lebih luas. Goffman menuangkan pemikiran tentang konsep *frame* ini dalam sebuah perangkat analisis *framing* bahwa *frame* sebenarnya sesuatu yang dipelajari dan digunakan dalam keseharian manusia, bahkan mendasari tingkah laku manusia itu sendiri.⁵⁴ Tak hanya manusia, media juga menentukan isu atau wacana apa yang harus masyarakat pikirkan dalam kesehariannya. Hal ini sejalan dengan konsep *framing* karena berita tidak hanya berisikan data, fakta, dan informasi yang apa adanya, tetapi juga mengandung perangkat yang didesain sedemikian rupa oleh wartawan dan media untuk memberikan pengaturan bagaimana masyarakat menafsirkan dan memahami sebuah isu dalam berita.⁵⁵

Analisis *framing* dikembangkan oleh Goffman dalam bukunya yang berjudul "Frame Analysis" pada tahun 1974 melalui teori *dramaturgi*.⁵⁶ Berawal dari tulisannya, "The Presentation of Self in Everyday Life" tahun 1959, Goffman memperkenalkan istilah *dramaturgi* yang mengacu pada pentas drama (stage performance).⁵⁷ Goffman memandang interaksi sebagai

⁵² Ismoko Widyaya dan Wiji Setiawan, "Analisis Framing Model Robert M. Entman dalam Representasi Publik Figur Politik: Episode 'Dosa-Dosa Anies' di Program 'Kick Andy' Metro TV", *SIBATIK Journal*, no. 1 (2023): 105.

⁵³ Febry Ichwan Butsi, "Mengenal Analisis Framing: Tinjauan Sejarah dan Metodologi", *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, no. 2 (2019): 53.

⁵⁴ Febry Ichwan Butsi, "Mengenal...", 54.

⁵⁵ *Ibid.*

⁵⁶ Erving Goffman, *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. (Cambridge: Harvard University Press, 1974).

⁵⁷ Erving Goffman, *The Presentation of Self in Everyday Life*, (Garden City: Doubleday, 1959).

sebuah "pertunjukan" yang dibentuk oleh lingkungan dan penonton dengan tujuan untuk memberikan "kesan" kepada orang lain.⁵⁸ Lebih lanjut, Goffman menjelaskan tentang *frame* yang muncul dalam pentas drama, novel, permainan, kontes, buku, film, radio yang memunculkan apa yang disebut dengan *front stage* dan *back stage*.⁵⁹ Dari teori dramaturgi ini, Goffman kemudian mengembangkan analisis framing pada tahun 1974.

Pada tahun 1993, Robert M. Entman mengembangkan pemikiran mengenai analisis *framing*. Entman mengembangkan 4 aspek baru dalam analisis *framing* yakni *define problem*, *diagnose causes*, *make moral judgments*, dan *suggest remedies*.⁶⁰ Tahapan pertama analisis *framing* yaitu *define problem*, berarti mendefinisikan masalah tentang bagaimana suatu peristiwa terlihat.⁶¹ Selanjutnya, *diagnose causes*, memperkirakan penyebab atau pemicu terjadinya permasalahan.⁶² Berikutnya, *make moral judgments*, mengevaluasi akibat permasalahan berdasarkan nilai moral.⁶³ Terakhir, *suggest remedies*, tawaran solusi dan penyelesaian masalah.⁶⁴

5. Argumen Penelitian

Penelitian ini berargumen bahwa literasi kesehatan mental melalui media film "Daily Dose of Sunshine" dapat membantu meningkatkan regulasi emosi sebagai bentuk pencegahan gangguan kesehatan mental. Keterbaruan pada penelitian ini yaitu terletak pada analisis film menggunakan analisis *framing* yang belum ditemukan pada penelitian-penelitian sebelumnya mengenai film tersebut.

⁵⁸ Adam D. Barnhart, "Erving Goffman: The Presentation of Self in Everyday Life", dalam <https://web.pdx.edu/~tothm/theory/Presentation%20of%20Self.htm>, diakses 12 Agustus 2025.

⁵⁹ Michael Jibrael Rorong, "The Presentation of Self in Everyday Life: Studi Pustaka dalam Memahami Realitas dalam Perspektif Erving Goffman", *Jurnal Oratio Directa*, no. 2 (2018): 121-122.

⁶⁰ Robert M. Entman, "Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm", *Journal of Communication*, (1993): 52.

⁶¹ *Ibid*, 52.

⁶² *Ibid*, 52.

⁶³ Robert M. Entman, 52.

⁶⁴ *Ibid*, 52.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan framing. Metode framing yang digunakan pada penelitian ini untuk menganalisis film *Daily Dose of Sunshine* yakni yang dikemukakan oleh Robert M. Entman.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah film *Daily Dose of Sunshine* dan informan berjumlah 5 orang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang telah menyaksikan film tersebut. Peneliti menentukan subjek menggunakan teknik purposif dengan kriteria: pernah menyaksikan drama “Daily Dose of Sunshine”, berusia antara 20-30 tahun (generasi z), dan bekerja dibidang kesehatan atau pendidikan.

G. Teknik Pengumpulan Data

a. Screenshot

Data dalam film dikumpulkan dengan *screenshot* adegan yang sesuai dengan 4 aspek metode framing. Episode yang menjadi sumber data penelitian ini yaitu episode 7-12.

b. Wawancara

Wawancara atau *interview* akan dilakukan untuk mendapatkan informasi dengan mengajukan pertanyaan secara lisan yang kemudian dijawab secara lisan pula oleh informan yang telah setuju melakukan wawancara. Peneliti akan menyediakan instrumen penelitian berupa pertanyaan tertulis yang ditanyakan langsung kepada informan secara tatap muka dan pertanyaan tersebut dikembangkan secara spontan pada saat sesi wawancara berlangsung. Adapun informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang dengan kriteria: beragama muslim, telah menyaksikan film “Daily Dose of Sunshine” hingga selesai, dan bergerak dibidang pendidikan ataupun kesehatan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan serangkaian metode dari Milles dan Huberman. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan.

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan disusun dalam empat bab yang secara sistematis menguraikan topik penelitian mulai dari latar belakang hingga kesimpulan dan saran.

BAB I, berisi tentang gambaran umum penelitian meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka teoretis metode penelitian, dan sistematika pembahasan untuk mempermudah pembaca.

BAB II, berisi gambaran umum kesehatan mental masyarakat urban yang berada di Korea Selatan.

BAB III, berisi tentang hasil analisis framing yang menjabarkan tentang kesehatan mental pada film *Daily Dose of Sunshine*.

BAB IV, berisi tentang implikasi framing dari film *Daily Dose of Sunshine* pada kesehatan mental bagi audience di Indonesia.

BAB V, memuat kesimpulan yang berisi jawaban singkat dari rumusan masalah dan saran sebagai evaluasi yang bersifat membangun baik bagi peneliti maupun peneliti berikutnya dengan diskursus yang sama.

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan

Gangguan kesehatan mental menjadi masalah global terutama di Indonesia dan Korea Selatan ditandai dengan meningkatnya angka depresi dan bunuh diri. Salah satu penyebab dari masalah tersebut adalah rendahnya angka literasi kesehatan mental di masyarakat. Padahal, literasi kesehatan mental merupakan salah satu kunci untuk menekan angka depresi dan bunuh diri dengan penerapan regulasi emosi. Sehingga, muncul strategi baru dalam dunia film untuk mengedukasi masyarakat salah satunya melalui film “Daily Dose of Sunshine”. Film ini terbukti efektif dalam memberikan edukasi dan literasi kesehatan mental kepada penonton di Indonesia dan membantu mereka untuk belajar meregulasi emosi sebagai bentuk pencegahan depresi.

Analisis *framing* yang didapatkan dari film “Daily Dose of Sunshine” adalah: 1) *Define problem*, permasalahan utama pada film ini yaitu depresi dan stigma yang melekat pada penderita gangguan kesehatan mental. 2) *Diagnose causes*, penyebab terjadinya depresi yang dialami oleh tokoh film “Daily Dose of Sunshine” antara lain, pasien yang bunuh diri, dan terlalu peduli pada orang lain sehingga lalai dalam merawat diri sendiri. 3) *Make moral judgements*, keputusan moral yang diambil dalam film “Daily Dose of Sunshine” adalah pentingnya dukungan dari keluarga, teman dekat, dan rekan kerja, serta hubungan positif dengan pasien yang membantu kesembuhan tokoh utama film tersebut. 4) *Suggest remedies*, penyelesaian masalah yang dilakukan dalam film “Daily Dose of Sunshine” yakni dengan cara berkonsultasi kepada dokter spesialis, menulis jurnal pujian setiap hari sebagai bentuk *self-compassion*, dan melakukan regulasi emosi sebagai pencegahan kekambuhan.

Implikasi film “Daily Dose of Sunshine” bagi penonton muslim di Indonesia diantaranya, menyaksikan film “Daily Dose of Sunshine” menambah literasi kesehatan mental para narasumber diantaranya menjadi sadar akan pentingnya dukungan lingkungan, menambah pengetahuan dan wawasan mengenai berbagai jenis gangguan kesehatan mental beserta gejala, pencegahan, dan perawatan yang tepat, serta berani membuat batasan untuk menjaga hubungan yang lebih sehat. Selanjutnya, para narasumber sepakat bahwa film “Daily Dose of Sunshine” efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental karena memiliki alur yang menarik, menyajikan cerita yang kompleks tapi mudah dipahami, serta mampu membawa penonton masuk ke dalam suasana yang ada di film tersebut daripada hanya membaca melalui buku. Film ini juga merubah perspektif para narasumber terkait kesehatan mental dengan menjadi lebih perhatian dengan diri sendiri dan lingkungan, tidak menganggap remeh, tidak menghakimi, dan tidak memandang ekstrem penderita gangguan kesehatan mental. Para narasumber juga sepakat bahwa literasi kesehatan mental melalui media terutama film perlu disosialisasikan agar dapat mengindari adanya *self-diagnose*, menghilangkan stigma tentang gangguan kesehatan mental yang melekat di masyarakat terutama pedesaan, memberi peluang harapan hidup bagi penderita gangguan kesehatan mental, serta dapat melakukan tindakan pencegahan gangguan kesehatan mental.

Beberapa stigma yang ditemukan di lingkungan sekitar para narasumber diantaranya, bahwa seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental adalah orang dengan iman yang lemah, gangguan mental masih dianggap masalah sepele, serta pandangan tentang gangguan mental disebabkan oleh makhluk gaib. Stigma-stigma tersebut muncul akibat dari rendahnya literasi kesehatan mental di masyarakat, pengaruh media yang mengkaitkan penderita gangguan mental dengan kriminalitas, serta faktor budaya. Semua narasumber sepakat bahwa literasi kesehatan mental melalui film “Daily Dose of Sunshine” dapat membantu mereka dalam meningkatkan regulasi emosi terutama pada aspek kognitif dengan pengetahuan mengenai *self-acceptance*, *self-compassion*, dan *self-control*.

Saran

Peneliti menyarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menindaklanjuti dan meneliti seberapa besar pengaruh media terutama film “Daily Dose of Sunshine” dalam mengurangi stigma gangguan kesehatan mental serta membantu meningkatkan regulasi emosi bagi penonton sebagai pencegahan depresi maupun gangguan kesehatan mental lainnya. Selain itu, tindak lanjut dari regulasi emosi dalam unsur *behavior* juga diperlukan.



DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Bank, The World. *Macro Poverty Outlook*. Washington DC: World Bank Publication, 2025.
- Bilker, Dan et.al. *Dealing with Depression: Antidepressant Skills for Teens*. British Columbia: CARMHA, 2005.
- Chand, Suma P. and Hasan Arif. *Depression*. StatPearls: StatPearls Publishing, 2023.
- Dahlia dkk. *Kesehatan Mental*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2014.
- Ghiasi, Noman et.al. *Psychiatric Illness and Criminality* [Updated 2025 Jun 19]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2025.
- Goffman, Erving. *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*.: Harvard University Press, 1974.
- Goffman, Erving. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City: Doubleday, 1959.
- Health, National Institut of Mental. *Depression*. United States Government: Science Writing, Press & Dissemination Branch, 2007.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: Bandung Mandar Maju: 1989.
- Kesehatan, Badan Kebijakan Pembangunan. SKI 2023 dalam Angka. BKPK, 2023.
- Lazarus, Richard S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publisher, 1999.
- Neff, Kristin D. "Self Compassion". Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (ed.). *Hand Book of Individual Differences in Social Behavior*. New York: The Guilford Press, 2009: 561-573.
- NR, Kim. *Our Unhappiness is Not Inevitable: Facing the Uncomfortable Truths of South Korea 1st ed*. Seoul: Haenam: 2020.
- Okan Orkan et.al. *International Handbook of Health Literacy: Research, Practice, and Policy Across the Lifespan*. Bristol: Policy Press, 2019. 53-66.
- R, Desjarlais. *World Mental Health: Problems and Priorities in Low-Income Countries*. USA: Oxford University Press; 1995.
- RMN, Julie Bull et.al. *Depression: A Guide to Help You Cope* Oxford: NHS Foundation Trust, 2020.

Schneiders, Alexander A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart & Winston Inc., 1964.

Wahl, Otto F. *Media Madness: Public Image of Mental Illness*. New Brunswick: Rutgers University Press: 1995.

JURNAL

Agerbo, Esben. "Midlife Suicide Risk, Partner's Psychiatric Illness, Spouse, and Child Bereavement by Suicide or Other Modes of Death: A Gender Specific Study". *Journal of epidemiology and community health* No. 5 (2005): 407-412.

Ahad, Ahmed A. et.al. "Understanding and Addressing Mental Health Stigma Across Cultures for Improving Psychiatric Care: A Narrative Review". *Cureus* No. 5 (2023).

Aisyaroh, Noveri dkk. "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review". *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* No. 1 (2022): 41–51.

Akbar, Muhammad Taufik dan Christina Hari Soetjningsih. "Dukungan Sosial Rekan Kerja dan Atasan dengan Burnout pada Aparatur Sipil Negara". *Bulletin of counseling and psychoterapy* No. 3 (2022): 814-822.

Akmalia, Diani dan Hanggara Budi Utomo, "Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu". *Psikodinamika: Jurnal literasi psikologi* No. 1 (2024): 025-033.

Alaszewski, A and J Manthre. "Goffman, The Individual, Institutions, and Stigmatisation". *Nursing times* No. 37 (1995): 38-39.

Albert, Paul R. "Why is Depression More Prevalent in Women?". *Journal of Psychiatry & Neuroscience* No. 4 (2015): 220.

Andersen, Retta et.al. "The Stage of Recovery Instrument: Development for A Measure of Recovery from Serious Mental Illness". *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* No. 40 (2006): 972-980.

Apriliana, Ade dan Hana Nafiah. "Stigma Masyarakat terhadap Gangguan Jiwa: Literature Review". *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (2021): 207-216.

Ayuningtyas, Dumilah dkk. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* No. 1 (2018): 5.

Aziz, Abdul. "Kesehatan Mental dan Implikasinya bagi Masyarakat Modern," *Counselle* 2 No. 2 (2022): 106

- Banoet, Fiktor Jekson. "Shamanisme dan Kesurupan: Teologi Demonik: Eksplorasi Demonologi Sosial dengan Demonologi Spirits dalam Perspektif Non-Barat dan Implikasi Patoral Lintas Budaya dan Agama". *Aradha* No. 1 (2021): 19-37.
- Basrowi, Ray Wagiu et. al. "Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus". *Clinical practice and epideminogy in mental health: CP & EMH* (2024).
- Berardelli, Isabella et. al. "Making Sense of the Unique Pain of Survivors: A Psychoeducational Approach for Suicide Bereavement". *Frontiers in psychology* No. 1244 (2020): 1-8.
- Berliantika, Choirin Nisa'. "Strategi Pemerintah Korea Selatan Dalam Ekspor Industri Kreatif Tahun 2016-2018", *Journal of International Relations* No. 3 (2022): 500.
- Berman, Alan L. "Estimating The Population of Survivors of Suicide: Seeking an Evidence Base". *Suicide & life-threatening behavior* No. 1 (2011): 110-116.
- Boreham, Ian D. and Nicola S. Schutte. "The Relationship between Purpose in Life and Depressioon and Anxiety: A Meta-Analysis". *Journal of clinical psychology* No. 12 (2023): 2736-2767.
- Bovicini, Kathleen A. et.al. "Impact of Communication Training on Physician Expression of Empathy in Patient Encounters". *Patient education and counseling* No. 1 (2009): 3-10.
- Brooks, Samantha K. et.al. "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of The Evidence," *The Lancet* No. 10227 (2020): 912–20, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Brouwers, Evelien PM. "Social Stigma is An Underestimated Contributing Factor to Unemployment in People with Mental Illness or Mental Health Issues: Position Paper and Future Directions". *BMC Psychology* No. 36 (2020): 1-7.
- Budiyono, Arief. "Sikap Asertif dan Peran Keluarga terhadap Anak". *Jurnal dakwah dakwah dan komunikasi* No. 1 (2012): 1-8.
- Bui, Quynh Nhu (Natasha) et.al. "Vietnamese-American Family Caregivers of Persons with Mental Illness: Exploring Caregiving Experience in Cultural Context". *Transcultural psychiatry* No. 6 (2018): 846-865.
- Butsi, Febry Ichwan. "Mengenal Analisis Framing: Tinjauan Sejarah dan Metodologi". *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* No. 2 (2019): 53.

- Chiu, Marcus Yu Lung et.al. "The Mediating Effect of Affective Stigma Between Face Concern and General Mental Health – The Case of Chinese Caregivers of Children with Intellectual Disability". *Research in developmental disabilities* No. 36C (2015): 437-446.
- Cho, Jaehyeong et.al. "National Trends in Adolescents' Mental Health by Income Level in South Korea, Pre- and Post-Covid- 19, 2006-2022". *Scientific Reports* No. 25021 (2024).
- Chronister, Julie et.al. "The Meaning of Social Support for Persons with Serious Mental Illness: Family Member Perspective". *Rehabilitation psychology* No. 1 (2021): 87-101.
- Cohen, Flora et.al. "Conceptualizing Recovery from Mental Illness in Indonesia: A Scopng Review". *Makara human behavior studies in Asia* No. 2 (2024): 64-81.
- Compare, Angelo et.al. "Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind". *Cardiovascular psychiatry and neurology* No. 324374 (2014).
- Cooper-Patrick, Lisa et.al. "Identification of Patient Attitudes and Preferences Regarding Treatment of Depression". *Journal of general internal medicine* No. 7 (1997): 431-438.
- Corrigan, Patrick W and Amy C Watson. "Understanding the Impact of Stigma on People with Mental Illness". *World Psychiatry* No. 1 (2002): 16-20.
- Corrigan, Patrick W. et.al. "How does Stigma Affect Work in People with Serious Mental Illnesses?". *Psychiatric rehabilitation journal* No. 5 (2012): 381-384.
- Creuze, Clemence et. al. "Lived Experiences of Suicide Bereavement within Families: A Qualitative Study". *International journal of environmental research and public health* No. 20 (2020): 13070.
- Cvinar, Jacqueline G. "Do Suicide Survivors Suffers Social Stigma: A Review of The Literature". *Perspectives in psychiatric care* No. 1 (2005): 14-21.
- d'Arqom, Annette dkk. "Societal Influence and Psychological Distress among Indonesian Adults in Java on The Early Omicron Wave of Covid-19". *Future science OA* No. 9 (2023).
- Defar, Semira et. al. "Healt Related Quality of Life Among People with Mental Health Illness: The Role os Socio-Clinical Characteristics and Level of Functional Disability". *Frontiers in Public Health* No. 1134032 (2023): 1-9.

- Dein, Simon. "Mental Health and the Paranormal". *International journal of transpersonal studies* No. 1 (2012): 61-74.
- Dewi, Yustika dkk. "Analisis Faktor Socioeconomic Status (SES) terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia". *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia* No. 2 (2020): 29-40.
- Economou, Marina et. al. "Attitudes to Depression and Psychiatric Medication Amid during The Enduring Financial Crisis in Attica: Comparison between 2009 and 2014". *International Journal of Social Psychiatry* No. 6 (2019): 479-487.
- Engel, Dwi dan Nazwa Zakiatu Salma. "Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir dalam Regulasi Emosi". *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* No. 04 (2024): 289-301, <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>.
- Entman, Robert M. "Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm". *Journal of Communication* (1993): 52.
- Farberow, N. L et.al. "Changes in Grief and Mental Health of Bereaved Spouses of Older Suicides". *Journal of gerontology* No. 6 (1992): 357-366.
- Fatahya dan Fitri Ariyanti Abidin. "Literasi Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial". *Journal of Public Health Research and Development* No. 2 (2022): 165-75, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Fatimah, Malida dkk. "Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* No. 2 (2024): 39.
- Fauzia, Nadya Indah dan Megawati Batubara. "Gambaran Psychological Well-Being pada Perawat Kesehatan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat". *Dharmakarya: jurnal aplikasi ipteks untuk masyarakat* No. 2 (2022): 105-113.
- Febianti, Hasna Nafila, dkk. "Identifikasi Faktor Psikologis Penyebab dan Cara Penanganan Bunuh Diri di Korea Selatan Berdasarkan Autopsi Psikologis", *Psikostudia: Jurnal Psikologi* No. 1 (2024): 112.
- Febriani, Nur Arfiyah dan Ahmad Kamaluddin. "Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran dan Implementasinya pada Komunitas Punk Tasawuf Underground". *MUMTAZ - Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* No. 1 (2022): 73-102.
- Firmawati dkk. "Stigma Masyarakat terhadap Penderita Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat". *Jurnal Anastesi: Jurnal ilmu kesehatan dan kedokteran* No. 3 (2023): 01-12.

- Fox, Annie B. et.al. "Conceptualizing and Measuring Mental Illness Stigma: The Mental Illness Stigma Framework and Critical Review of Measures". *Stigma and Health* No. 3 (2018).
- Furnham, Adrian and Viren Swami. "Mental Health Literacy: A Review of What It Is and Why It Matters". *International Perspectives in Psychology* No. 4 (2018): 240-257.
- Ge, Xiaojia et.al. "The Longitudinal Effects of Stressful Life Events on Adolescent Depression are Buffered by Parent-Child Closeness". *Development and psychopathology* No. 2 (2009): 621-635.
- Geopfert, Nele Cornelia et.al. "Effects of Stigmatizing Media Coverage on Stigma Measures, Self-Esteem, and Affectivity in Persons with Depression – An Experimental Controlled Trial". *BMC Psychiatry* No. 138 (2019): 1-12.
- Gerbner, George. "Mental Illness on Television: A Study of Censorship". *Journal of broadcasting* No. 4 (1959): 293-303.
- Granello, Darcy Haag and Pamela S. Pauley. "Television Viewing Habits and Their Relationship to Tolerance Toward People with Mental Illness". *Journal of mental health counseling* No. 2 (2000): 162-75.
- Griffiths, Kathleen M et.al. "Seeking Help for Depression from Family and Friends: A Qualitative Analysis of Perceived Advantages and Disadvantages". *BMC psychiatry* No. 11 (2011): 196.
- Gumara, Ardi dkk. "Kecemasan pada Mahasiswa Pengguna Tiktok yang Melakukan Self Diagnose". *Jurnal parade riset mahasiswa universitas bhayangkara* No. 1 (2023): 69-80.
- Gvion, Yari and Yossi Levi-Belz. "Serious Suicide Attempts: Systematic Review of Psychological Risk Factors". *Frontiers in psychiatry* No. 56 (2018): 1-17.
- Habeb, Mustafa et.al. "Stigma in Mental Health: The Status and Future Direction". *Cureus* No. 6 (2025): 1-7.
- Hamdani, Suhailiza Md. dkk. "Regulasi Emosi Mengikut Perspektif Islam: Kajian Berdasarkan Hadith Rasulullah S.A.W.". Mohd Radhi Ibrahim dkk. (ed.). *E-Proceeding of The International Conference on Aqidah, Religions and Social Sciences (SIGMA10)*. Malaysia: Akidah and Religion Studies Programme Faculty of Leadership and Management Universiti Sains Islam Malaysia, 2020.
- Handayani, Trisni dkk. "Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental". *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* No. 1 (2020): 11.

- Handayani, Trisni dkk. "Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental," *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* No. 1 (2020): 11.
- Harahap, Aprilinda dkk. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam". *Innovative: Journal of Social Science Research* No. 4 (2024): 7838.
- Harras, Hadyati. "Dampak Dukungan Pimpinan, Dukungan Rekan Kerja, dan Dukungan Keluarga terhadap Motivasi kerja Pegawai Bank Panin". *Jurnal mahasiswa humanis* No. 2 (2024): 638-649.
- Hartley, Samantha et.al. "Effective Nurse-Patient Relationships in Mental Health Care: A Systematic Review of Interventions to Improve the Therapeutic Alliance". *International Journal Nursing Study* No. 102 (2020).
- Haryanti, Asa Nur dkk. "Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia dan Strategi Penanganannya". *Student Research Journal* No. 3 (2024): 32.
- Henderson, Claire et.al. "Mental Health Problems in The Workplace: Changes in Employers' Knowledge, Attitudes and Practices in England 2006-2010". *British Journal of Psychiatry* No. s55 (2013): s70-s76.
- Hill, James Edward et.al. "The Prevalence of Mental Health Conditions in Healthcare Workers During and After A Pandemic: Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Advanced Nursing*, no. 6 (2022): 1551-73, <https://doi.org/10.1111/jan.15175>.
- Hulst, Merlijn van et. al. "Discourse, Framing, and Narrative: Three Ways of Doing Critical, Interpretive Policy Analysis". *Critical Policy Studies* No. 1 (2024): 74-96.
- Hyemin Jang, et.al. "Suicide Rate and Social Environment Characteristics in South Korea: The Roles of Socioeconomic, Demographic, Urbanicity, General Health Behaviors, and Other Environmental Factors on Suicide Rate". *BMC Public Health* (2022).
- Isdianto, Andik dkk. "The Impact of Mental Health Disorders on Physical Disease Risk: A Comprehensive Review". *Multididciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)* No. 2 (2025): 1573.
- Jang, Hyemin et.al. "Suicide Rate and Social Environment Characteristics in South Korea: The Roles of Socioeconomic, Demographic, Urbanicity, General Health Behaviors, and Other Environmental Factors on Suicide Rate". *BMC Public Health* (2022).

- Johnstone, Tom and Henrik Walter. "Handbook of Emotion Regulation". James J. Gross (ed.). *A Division of Guilford, Second Ed.* New York: The Guilford Press, 2014.
- Jong-Ik, Park. "The Stigma of Mental Illness in Korea". *JKNA: Journal of Korean Neuropsychiatric Association* No. 4 (2016): 299.
- Jorm, Anthony F. "Mental Health Literacy: Empowering The Community to Take Action for Better Mental Health". *American Psychologist* No. 3 (2012): 231–43, <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025957>.
- Jorm, Anthony F. "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs About Mental Disorders". *Br J Psychiatry* (2000): 396–401.
- Jr, Antentor O Hinton et.al. "The Power of Saying No", *EMBO reports* No. 7 (2020).
- Ju, Sejin. "Perspectives on Changes in Korean Social Structure and the Mental Health Crisis: Focusing on the Direction of Psychiatric Nurses' Roles". *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs* No. 2 (2025): 125-128.
- Kaligis, Fransiska dkk. "Stres during Covid-19 Pandemic: Mental Health Condition in Indonesia". *Medical Journal of Indonesia* No. 4, (2020): 437.
- Kamila, Aisyatin dan Finanin Nur Indana. "Kajian Psikologis mengenai kesadaran Kesehatan mental pada Serial "Daily Dose of Sunshine". *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* No. 3 (2025): 80-91.
- Kaprio, J. et.al. "Mortality After Bereavement: A Prospective Study of 95, 647 Widowed Persons". *American journal of public health* No. 3 (1987): 238-287.
- Khairunnisa, Marizka dkk. "Rural-Urban Differences in Common Mental Disorders among Indonesian Youth: A Cross-Sectional National Survey". *Osong Public Health and Research Perspective* No. 15, (2024): 441.
- Kim, Hyewon et.al. "Risk of Suicide and All-Cause Death in Patients with Mental Disorders: A Nationwide Cohort Study". *Molecular Psychiatry* No. 30 (2025): 2831-2839.
- Knapp, Martin and Gloria Wong. "Economics and Mental Health: The Current Scenario". *World Psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* No. 1 (2020):3-14.
- Kohrt, Brandon A. et.al. "Why We Heal: The Evolution of Psychological Healing and Implications for Global Mental Health". *Clinical psychology review* No. 101920 (2020): 1-22.

- Kristyaningsih, Tjahjanti dkk. "Implementation of Assertive Training to Increase the Ability of Anger Expression in Violent Behavior Patients at RSMM Bogor". *Jurnal keperawatan komprehensif* No. 1 (2023): 109-114.
- Kurniawan, Muhammad Okva Virandika dan Mansur Juned. "The Role of Who in Increasing Mental Health Awareness in South Korea in 2016-2019". *IJESSS: International Journal of Environmental Sustainability and Social Science* No. 3 (2024): 758.
- Kurniawan, Yudi dan Indahria Sulistyarini. "Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik". *Philanthropy: Journal of Psycology* No. 1 (2017): 65-75.
- Lanfredi, Mariangela et.al. "Effects of Education and Social Contact on Mental Health-Related Stigma among High-School Students". *Psychiatry research* No. 112581 (2019).
- Leamy, Mary et. al. "Conceptual Framework for Personal Recovery in Mental Health: Systematic Review and Narrative Synthesis". *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science* No. 6 (2011): 445-452.
- Lestari, Weny. "Socio-Cultural Dynamics Challenges in Mental Health Issues and Human Rights in Indonesia". *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education* 2025: 1149.
- Li, Mengze et.al. "More Empathy for Others, More Hurt for Oneself? Empathy for Pain is Related to Poor Mental Health and Negative Emotion Regulation". *BMC psychology* No. 1 (2025): 240.
- Linadi, Kinanthi Estu dan Tuningsih Haryati. "The Potential of Korean Drama as Edutainment Media to Improve Mental Health Literacy: Content Analysis of 'Daily Dose of Sunshine'". *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* No. 1 (2025): 122-46.
- Link, B. G. and F. T Cullen. "Contact with The Mentally Ill and Perceptions of How Dangerous They Are". *Journal of health and social behavior* No. 4 (1986): 289-302.
- Link, Bruce G. and Jo C. Phelan. "Conceptualizing Stigma". *Annual Review of Sociology* (2001): 363-385.
- Listyarini, Anita Dyah dkk. "Dukungan Keluarga pada Perawatan Pasien Gangguan Jiwa Post Rawat Inap di Rumah Sakit". *Journal of TSCNers* No. 2 (2023): 17-27.
- Lotfali, Saadi et.al. "On the Effectiveness of Emotion Regulation Training in Anger Management and Emotional Regulation Difficulties in Adolescents". *Modern applied science* No. 1 (2017): 114-123.

- Manan, Abdul. "Pengaruh Mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam Terhadap Regulasi Emosi Siswa di Era Teknologi." *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* No. 2 (2024): 68.
- Manchanda, Tanya et.al. "Investigating the Role of Friendship Interventions on the Mental Health Outcomes of Adolescents: A Scoping Review of Range and a Systematic Review of Effectiveness". *International journal of environmental research and public health* No. 3 (2023): 2160.
- Manczak, Erika M et.al. "Family Support: A Possible Buffer Against Disruptive Events for Individuals With and Without Remitted Depression". *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)* No. 7 (2018): 926–935.
- Mangiulli, Ivan et.al. "A Critical Review of Case Studies on Dissociative Amnesia", *Clinical psychological science* No. 2 (2021): 191-211.
- Mannarini, Stefania and Alessandro Rossi. "Assessing Mental Illness Stigma: A Complex Issue". *Frontiers in Psychology* No. 2722 (2018): 1-5.
- Mayer, Rejane Coan Ferretti et. al. "Quality of Life and Functioning of People with Mental Disorders Who Underwent Deinstitutionalization Using Assisted Living Facilities: A Cross-Sectional Study". *Frontiers in Psychology* No. 622973 (2021): 1-11.
- McCarthy, Christopher J. et.al. "Preventive Resources and Emotion Regulation Expectancies as Mediators between Attachment and College Student's Stress Outcomes". *International Journal of Stress Management* No. 1 (2006): 1-22.
- Mezzina, Roberto et.al. "The Social Nature of Recovery: Discussion and Implications for Practice". *American journal of psychiatric rehabilitation* No. 1 (2006): 63-80.
- Minas, Harry and Hervita Diatri. "Pasung: Physical Restraint and Confinement of The Mentally Ill in The Community". *International journal of mental health systems* No. 1 (2008): 2-8.
- Monteith, Scott et.al. "Implications of Online Self-Diagnosis in Psychiatry". *Pharmacopsychiatry* No. 2 (2024).
- Mufidahariani dkk. "Determinan Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Kesehatan Jiwa Masyarakat". *Journal of TSCS Kep* No. 1 (2025): 112.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention". *Annual Review of Psychology* No. 74 (2023): 7.1-7.26.

- Neff, Kristin D. "The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself". *Human development* No. 4 (2009): 211-214.
- Neff, Kristin D. and Roos Vonk. "Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself". *Journal of personality* No. 1 (2009): 23-50.
- Neff, Kristin D. et.al. "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure". *Self and identity* No. 3 (2005): 263-287.
- Novianty, Anita. "Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental". *Analitika* No. 2 (2017): 70.
- Olukoba, Oloruntoba J et al. "Functional Recovery in Major Depressive Disorder: Providing Early Optimal Treatment for the Individual Patient". *International Journal of Neuropsychopharmacology* No. 2 (2018): 128-144.
- Ong, Hatta Santoso et.al. "Family Engagement As Part of Managing Patients with Mental Illness in Primary Care". *Singapore medical journal* No. 5 (2021): 213-219.
- Onol, Senem and Esra Engin. "Existential Anxiety and Sense of Guilt for Mental Health". *Journal of psychiatric nursing* No. 3 (2022): 263-267.
- Ormel, Johan et.al. "Depression: More Treatment but No Drop on Prevalence: How Effective is Treatment? And Can We do Better?". *Current opinion in psychiatry*. No. 4 (2019), 348-354.
- Otgaar, Henry et. al. "The Neuroscience of Dissociative Amnesia and Repressed Memory: Premature Conclusions and Unanswered Questions". *The british psychological society* No. S1 (2025): 29-46.
- Parera, Ignasius dkk. "Stigma Masyarakat terhadap Penderita Gangguan Jiwa". *Journal Health Community Empowerment* No. 1 (2019): 80-92.
- Parrott, Scott and Robert McKeever. "Media & Mental Health: A Complex Relationship Worth Empirical Investigation". *Mass Communication and Society* No. 3 (2024): 409-414.
- Pekacka, Martyna et.al. "Unhealed Healers - Depression and Suicidal Tendencies of Female Nurses as Barriers to Providing Assistance to Individuals in Suicidal Crisis: A Cross-Sectional Study". *BMC Nursing* No. 1072 (2025): 1-10.
- Peltzer, Karl and Supa Pengpid. "High Prevalence of Depressive Symptoms in A National Sample of Adults in Indonesia: Childhood Adversity, Sociodemographic Factors, and Health Risk Behaviour". *Asian J Psychiatry* No. 33 (2018): 52-59.

- Pitman, Alexandra et.al. "Effects of Suicide Bereavement on Mental Health and Suicide Risk". *The lancet psychiatry* No. 1 (2014): 86-94.
- Plana-Ripoll, Oleguer et. al. "A Comprehensive Analysis of Mortality-Related Health Metrics Associated with Mental Disorders: A Nationwide, Register-Based Cohort Study". *The Lancet* No.10211 (2019).
- Poegoeh, Daisy Prawitasari dan Hamidah. "Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia". *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* No. 1 (2016): 15.
- Pompili, Maurizio et. al. "Bereavement After The Suicide of Significant Other". *Indian journal of psychiatry* No. 3 (2013): 256-563.
- Pourjali, Fariba and Maryam Zarnaghahs. "Relationships between Assertiveness and The Power of Saying No with Mental Health among Undergraduate Students". *Procedia Social and Behavioral Sciences* No. 9 (2010): 137-141.
- Prabeus, Sekar Ashfiya dkk. "Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang Yang Berdampak Pada Kesehatan Mental". *Advances in education journal* No. 5 (2025): 507-521.
- Praharso, Nurul F. et.al. "Mental Health Literacy of Indonesian Health Practitioners and Implications for Mental Health System Development," *Asian Journal of Psychiatry* 2020.
- Prizeman, Katie et.al. "Effects of Mental Health Stigma on Loneliness, Social Isolation, and Relationships in Young People with Depression Symptoms". *BMC Psychiatry* No. 527 (2023): 1-15.
- Purba, Fredrick Dermawan dan Titi Sahidah Fitria. "Sociodemographic Determinants of Self-Reporting Mental Health Problems in Indonesian Urban Population". *Psychological Research on Urban Society* No. 1 (2019): 59.
- Ran, Mao-Sheng et.al. "Stigma of Mental Illness and Cultural Factors in Pacific Rim Region: A Systematic Review". *BMC Psychiatry* No. 8 (2021): 1-16.
- Refriza, Kartika Syandra dkk. "Mental Health and Economic Well-Being in Indonesia: A Literature Review From the Perspective of Circular and Cumulative Causation". *The Fourth International Convergence on Government Education Management and Tourism (ICoGEMT -4)* (2015): 4.
- Reskido, Alea Dian Putri dkk. "Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim." *Jurnal Psikologi Islam* No. 2 (2022): 59, <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>.

- Rickwood, Debra and Kerry Thomas. "Conceptual Measurement Framework for Help-Seeking for Mental Health Problems". *Psychology Research and Behavior Management* No. 5 (2012): 173-183.
- Rorong, Michael Jibrael. "The Presentation of Self in Everyday Life: Studi Pustaka dalam Memahami Realitas dalam Perspektif Erving Goffman". *Jurnal Oratio Directa* No. 2 (2018): 121-122.
- Rossler, Wulf. "The Stigma of Mental Disorders: A Millennia-Long History of Social Exclusion and Prejudices". *EMBO reports* No. 9 (2016): 1250-53.
- Rozie, Nur Rochmah Anggun Fauziah Fachrur, dkk. "Implementasi Espressive Writing sebagai Sarana Regulasi Diri dan Penyaluran Emosi pada Siswa Kelas IV di SDN Mlajah Bangkalan". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* No. 1 (2025): 245.
- Rusch, Nicolas et. al. "Attitudes Toward Disclosing a Mental Health Problem and Reemployment: A Longitudinal Study". *The Journal of nervous and mental disease* No. 5 (2018): 383-385.
- Rusch, Nicolas et. al. "Mental Illness Stigma: Concepts, Consequences, and Initiatives to Reduce Stigma". *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists* No. 8 (2005): 529-539.
- Salles, Mariana Moraes and Sonia Barros. "The Effect of Mental Illness on The Activity of Daily Living: A Challenge for Mental Health Care". *ACTA Paulista de Enfermagem* No. 1 (2009): 11-16.
- Salsabila, Utami dkk. "Edukasi Hubungan Kesehatan Mental dengan Iman Webinar "Low Mental State= Low Faith?"". *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat* No. 1 (2023): 38-47.
- Samari, Ellaisha et.al. "Perceived Mental Illness Stigma among Family and Friends of Young People with Depression and Its Role in Help-Seeking: A Qualitative Inquiry". *BMC Psychiatry* No. 1 (2022): 1-13.
- Sapitri, Aprilia dkk. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perawatan Keluarga terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)". *Journal of Nursing Science Research*. No. 2 (2024): 85.
- Sara, G. et. al. "Potentially Preventable Hospitalisations for Physical Health Conditions in Community Mental Health Service Users: A Population-Wide Linkage Study". *Epidemiology and Psychiatric Science* No.30 (2021).
- Schofield, Deborah et. al. "Individual and National Financial Impact of Informal Caring for People with Mental Illness in Australia, Projected to 2030". *BJPsych* No. 8 (2022).

- Schomerus, Georg and Matthias C. Angermeyer. "Stigma and Its Impact on Help-Seeking for Mental Disorders: What do We Know?". *Epidemiologia Psichiatria Sociale* No. 1 (2008): 31-37.
- Seo, Hwo Yeon et.al. "Perceived Barriers to Psychiatric Help-Seeking in South Korea by Age Groups: Text Mining Analyses of Social Media Big Data". *BMC Psychiatry* No. 1 (2022).
- Seomun, Jinhee et.al. "Religion and Depression in South Korea: A Comparasion between Buddhism, Protestantism, and Roman Catholicism". *MDPI Journal* No. 1 (2018).
- Septiana, Nila Zaimatus dkk. "Literasi Kesehatan Mental: Dampak Perilaku dan Resiliensi Sosial pada Remaja". *Jurnal Nusantara of Research* No. 1 (2024): 82, <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>.
- Setyowati, Rini dkk. "Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa". *Jurnal SEMAR* No. 2 (2023): 222-229.
- Shneidman, Edwin S. "Suicide as Psychache". *The Journal of nervous and mental disease* No. 3 (1993): 145-147.
- Simon, John Christianto et.al. "Mental Health in Urban Spaces: Societal Challenges and Public Health Responses". *Migration Letters* No. S6, (2024): 1529.
- Siregar, Risdawati. "Pendekatan-Pendekatan Islam untuk Mencapai Kesehatan Mental". *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* No. 2 (2020): 251-64.
- SP, Chuang et.al. "Resilience and Quality of Life in People with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Neuropsychiatr Dis Treat* No.19 (2023): 507-514.
- Stuart, Heather. "Media Portrayal of Mental Illness and Its Treatments: What Effect Does it Have on People with Mental Illness?". *CNS drugs* No. 2 (2006): 99-106.
- Subu, Muhammad Arsyad et. al. "Family Stigma among Family Members of People with Mental Illness in Indonesia: A Grounded Theory Approach". *International Journal of Mental Health* No. 2 (2023): 102-123.
- Subu, Muhammad Arsyad. "Pemanfaatan Terapi Tradisional dan Alternatif oleh Penderita Gangguan Jiwa". *Jurnal keperawatan padjadjaran* No.3 (2015).
- Suhaimi. "Gangguan Jiwa dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam". *Jurnal Pemikiran Islam* No. 1 (2015): 23-30.

- Suhanda dkk. “Application of Assertive Training for the Ability to Control Anger in Patients with Violent Behavior”. *Jurnal vocational nursing science* No. 1 (2023): 29-36.
- Sukma, Wilda Cahyani dan Syafrida Nurrachmi Febriyanti. “Penerimaan Generasi Z terhadap Kesehatan Mental pada Serial Drama Korea Daily Dose of Sunshine di Platform Netflix.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* No. 8 (2024): 8264–67.
- Sukmawati, Diandra Thufailah dkk “The Phenomenon of Self-Diagnose of Mental Health in The Era of Mental Health Literacy”. *Journal of education and counseling* No. 1 (2023): 48-63.
- Suryani, “Shalat and Dhikr to Dispel Voices: The Experience of Indonesian Muslim with Cronic Mental Illness”. *Malaysian journal of psychiatry* No. 1 (2013): 22-30.
- Suwardiman, Deni. “Peran Penting Keluarga dalam Menjaga dan Merawat Individu yang Mengalami Gangguan Jiwa”. *Faletehan Health Journal* No. 2 (2023): 216-221.
- Tiffany Setyo Pratiwi, “Kesehatan Mental dan Siergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia terhadap Norma Internasional”, *JIHI: Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, no. 1 (2024): 66.
- Too, Lay Son et. al. “The Association between Mental Disorders and Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of Record Linkage Studies”. *Journal of Affective Disorders* No. 259 (2019) 302-313.
- Tushe, Mirela. “The Role of Self-Care Practices in Mental Health and Well-Being: A Comprehensive Review. *International journal of NeuroOncology and Therapeutics* No.1 (2025): 1-6.
- Ulansari, Rani dkk. “Efektivitas Komunikasi Interpersonal antara Perawat dan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Tipe B Andi Makkasau Kota Parepare”. *Komunida* No. 1 (2016): 39-71.
- Valentine, Aurelya dan Dani Vardiansyah. “Framing Film Dokumenter Ice Cold: Murder, Coffee and Jessica Wongso dalam Perspektif Komunikasi Pemasaran”. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* No. 5 (2024): 8365-8378.
- Ventosa-Ruiz, Ana et. al. “The Meaning of The Recovery Process and Its Stages for People Attending a Mental Health Day Hospital: A Qualitative Study”. *Health expectations : an international journal of public participation in health care and health policy* No. 1 (2024).

- Visted, Endre et.al. "Emotion Regulation in Current and Remitted Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Frontiers in Psychology* No. 756 (2018): 1-20.
- Weiste, Elina et.al. "Interactional Use of Compliments in Mental Health Rehabilitation". *Journal of pragmatics* No. 177 (2021): 224-236.
- Widodo, Yoga Wicaksono Putra dan Tri Kurniawati Ambarini. "A Case Study: Empty Chair Therapy for A Survivor of Suicide with Depression with Psychotic". *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* No. 2 (2024): 205-211.
- Widyaya, Ismoko dan Wiji Setiawan. "Analisis Framing Model Robert M. Entman dalam Representasi Publik Figur Politik: Episode 'Dosa-Dosa Anies' di Program 'Kick Andy' Cambridge Metro TV". *SIBATIK Journal* No. 1 (2023): 105.
- Williams, John C. and Steven Jay Lynn, "Acceptance: An Historical and Conceptual Review", *Imagination, cognition, and personality* No. 1 (2010): 5-56.
- Wojnarowska, Agnieszka et.al. "Acceptance as an Emotion Regulation Strategy in Experimental Psychological Research: What We Know and How We Can Improve That Knowledge". *Frontiers in psychology* No. 242 (2020).
- Wulansari, Ratna dan Noveri Faikar Urfan. "Representasi Gangguan Mental Depresi dalam Drama Korea Daily Dose of Sunshine". *Jurnal Komunikasi Nusantara* No. 1 (2024): 38-49.
- Yildirim, Arzu et.al. "Hopelessness and Life Satisfaction in Patients with Serious Mental Disorders: A Cross-Sectional Study". *Northern clinics of Istanbul* No. 2 (2023): 163-171.
- Yin, Min et.al. "Experience of Stigma among Family Members of People with Severe Mental Illness: A Qualitative Systematic Review". *International Journal of Mental Health Nursing* No. 2 (2019): 141-160.
- Yoo, Jieun. "The Effect of Religiosity on Stress, Anxiety, Depression, and Life Satisfaction during The COVID-19 Pandemic in Korea". *Journal of Beliefs & Values* No. 4 (2023): 536.
- Young, Ilanit Tal et. al. "Suicide Bereavement and Complicated Grief". *Dialogues in clinical neuroscience* No. 2 (2012): 177-186.
- Yustitiningtias, Levina dkk. "Stigma terhadap Gangguan Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja: Tantangan dan Implikasi Hukum pada Amal Usaha Muhammadiyah di Kota Surabaya". *Widya yuridika: jurnal hukum* No. 2 (2025): 281-296.

Zahirah, Fairuuz dkk. “Penyuluhan Kesehatan tentang Peran dan Dukungan Keluarga dalam Mendukung Proses Pemulihan Pasien Gangguan Jiwa”. *JPPKI Jurnal Pengabdian Pendidikan Keperawatan Indonesia* No. 1 (2025): 8-14.

Zaid, Sumaia Mohammed et.al. “The Power of Emotion Regulation: How Managing Sadness Influences Depression and Anxiety?”. *BMC Psychology* No. 38 (2025): 1-12.

Zhang, Zheng et. al. “Associations between Mental Health Disorder and Management of Physical Chronic Conditions in China: A Pooled Cross-Sectional Analysis”. *Scientific reports* No. 1 (2021).

WEB

Al-Qardhawy, Yusuf. *Iman dan Kehidupan*, Terj. Fachruddin HS. Jakarta Pusat: N.V Bulan Bintang: 1983.

Andri. “Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Kesehatan Mental”. <https://fkm.unair.ac.id/2022/04/06/efek-penyakit-kronis-terhadap-gangguan-kesehatan-mental/>. Diakses 15 September 2025.

Ariesta, Marcheilla. “K-Wave Bantu Pertumbuhan Ekonomi Korsel Melejit”. <https://www.medcom.id/internasional/asia-pasifik/0k8aw1aK-k-wave-bantu-pertumbuhan-ekonomi-korsel-melejit>. Diakses 8 Juli 2025.

Armstrong, Kim. “I Feel Your Pain’: The Neuroscience of Empathy”. <https://www.psychologicalscience.org/observer/neuroscience-empathy>. Diakses 9 November 2025.

Association, American Psychological “Control Anger before it Controls You”. <https://www.apa.org/topics/anger/control>. Diakses 11 November 2025.

Association, American Psychological. “Depression”. <https://www.apa.org/topics/depression>. Diakses 12 Oktober 2025.

Association, Canadian Mental Health. “Poverty and Mental Illness”. <https://ontario.cmha.ca/documents/poverty-and-mental-illness/#:~:text=Moreover%2C%20individuals%20with%20serious%20mental,1%20in%203%20ODSP%20recipients>. Diakses 24 September 2025.

Barnhart, Adam D. “Erving Goffman: The Presentation of Self in Everyday Life”. <https://web.pdx.edu/~tothm/theory/Presentation%20of%20Self.htm>. Diakses 12 Agustus 2025.

Centre, Korean Culture. “Religion”. <https://kccuk.org.uk/en/about-korea/clothing-and-fashion/religion/>. Diakses 8 September 2025.

- Chae, Christine. "How Self Compliments Can Help Us Find Balance". <https://www.abundancetherapycenter.com/blog/how-self-compliments-can-help-us-find-balance#:~:text=One%20common%20misconception%20about%20self,a%20more%20positive%20self%2Dconcept>. Diakses 1 November 2025.
- Da-eun, Kang. et.al. "Stigma and Fear of Discrimination Keep South Koreans from Seeking Mental Care". <https://www.chosun.com/english/national-en/2025/03/28/XZEGJSSIYFF4VAUS2TULTJK4AM/>. Diakses 29 Agustus 2025.
- Daily, Science. "Psychologists Find the Meaning of Aggression: 'Monty Python' Scene Helps Research". <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/03/110323105202.htm>. Diakses 11 November 2025.
- Davis, Glen P. "The Ripple Effect: Impact of Suicide on Family and Friends". <https://behavioralhealthnews.org/the-ripple-effect-impact-of-suicide-on-family-and-friends/>. Diakses 24 September 2025.
- Direct, Health. "Mental Illness Stigma". <https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma#:~:text=Stigma%20can%20make%20people%20with,educating%20themselves%20about%20mental%20illnesses>. Diakses 18 Oktober 2025.
- Elsig, Claudia M. "The Danger of Suppressing Emotions". <https://caldaclinic.com/dangers-of-suppressing-emotions/>. Diakses 11 November 2025.
- Faisol, Achmad. "Efek Komunikasi Terapeutik antara Perawat dan Pasien untuk Penyembuhan Pasien". <https://unair.ac.id/efek-komunikasi-terapeutik-antara-perawat-dan-pasien-untuk-penyembuhan-pasien/>. Diakses 31 Oktober 2025.
- Foundation ,Korea. "Global 'Hallyu' Fans Exceed 178 Million". [https://www.kf.or.kr/kfNewsletter/mgzinSubViewPage.do?mgzinSn=14061&mgzinSubSn=26490&langTy=ENG#:~:text=KOREA%20FOUNDATION&text=Combining%20materials%20collected%20by%20Korean,put%20out%20annually%20since%202012.&text=As%20of%20the%20end%20of,in%202012%20\(9.26%20million\)](https://www.kf.or.kr/kfNewsletter/mgzinSubViewPage.do?mgzinSn=14061&mgzinSubSn=26490&langTy=ENG#:~:text=KOREA%20FOUNDATION&text=Combining%20materials%20collected%20by%20Korean,put%20out%20annually%20since%202012.&text=As%20of%20the%20end%20of,in%202012%20(9.26%20million)). Diakses 8 Juli 2025
- Health, UC Davis. "How to Set Boundaries and Why It Matters for Your Mental Health". <https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/how-to-set-boundaries-and-why-it-matters-for-your-mental-health/2024/03#:~:text=Boundaries%20are%20limits%20we%20identify,a%20person%20you%20just%20met>. Diakses 11 November 2025.

- Illness, National Alliance on Mental. “Risk of Suicide”.
<https://www.nami.org/about-mental-illness/common-with-mental-illness/risk-of-suicide/>. Diakses 24 September 2025.
- Kemenkes. “Kemenkes Beberkan Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia”.
<https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>. Diakses 1 September 2025.
- Ktimes. “Korea Faces Mental Health Crisis as Children’s Psychiatric Care Visits Soar”.
<https://www.koreatimes.co.kr/southkorea/society/20250505/south-korea-faces-mental-health-crisis-as-childrens-psychiatric-care-visits-soar>.
 Diakses 20 Agustus 2025.
- Lee, Yuri. “(Health) Suicide Trends and Responses in Korea”.
https://kostat.go.kr/board.es?mid=b10104000000&bid=12046&act=view&list_no=432657&tag=&nPage=1&ref_bid=. Diakses 9 Juli 2025.
- Lesage, Kristen et.al. “Around the World, Many People are Leaving Their Childhood Religions”.
<https://www.pewresearch.org/religion/2025/03/26/around-the-world-many-people-are-leaving-their-childhood-religions/>. Diakses 8 September 2025.
- Mind.org.uk. “How to Support Staff Who are Experiencing A Mental Health Problem”.
<https://www.mind.org.uk/media-a/4661/resource4.pdf>. Diakses 30 Oktober 2025.
- Muhamad, Nabilah ”Mayoritas Penduduk Indonesia Beragama Islam pada Semester I 2024”.
<https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/66b45dd8e5dd0/mayoritas-penduduk-indonesia-beragama-islam-pada-semester-i-2024>. Diakses 19 September 2025.
- National Institute on Aging. “Coping with Grief and Loss”.
<https://www.nia.nih.gov/health/grief-and-mourning/coping-grief-and-loss>.
 Diakses 30 Oktober 2025.
- National Library of Medicine. “Caring for Yourself while Caring for Others”.
<https://magazine.medlineplus.gov/article/caring-for-yourself-while-caring-for-others>. Diakses 31 Oktober 2025.
- Nurhasim, Ahmad. “Data Bicara: Gangguan Kesehatan Jiwa di Indonesia Naik dalam 30 tahun Terakhir, Perempuan dan Usia Produktif Lebih Tinggi”.
<https://theconversation.com/data-bicara-gangguan-kesehatan-jiwa-di-indonesia-naik-dalam-30-tahun-terakhir-perempuan-dan-usia-produktif-lebih-tinggi-191768>. Diakses 9 September 2025.

- Onyemaechi, Chineye. “What is Depression?”. <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>. Diakses 12 Oktober 2025.
- Pertamina, IHC Rumah Sakit Pusat. “Kesehatan Mental di Indonesia: Tantangan, Dampak, dan Solusi Mendesak”. <https://rspp.co.id/artikel-detail-817-Kesehatan-Mental-di-Indonesia-Tantangan,-Dampak,-dan-Solusi-Mendesak.html>. Diakses 3 September 2025.
- Ramadhan, Ardito. “Wamenkes Ungkap 2 Juta Anak Alami Gangguan Kesehatan Mental”. <https://nasional.kompas.com/read/2025/10/30/15041781/wamenkes-ungkap-2-juta-anak-alami-gangguan-kesehatan-mental>. Diakses 1 November 2025.
- Rho, Daehyun. “Behind the Smiles: Mental Health in South Korea’s High-Pressure Society”. <https://www.madinamerica.com/2025/04/behind-the-smiles-mental-health-in-south-koreas-high-pressure-society/#:~:text=South%20Korea's%20mental%20health%20crisis,silent%20suffering%20and%20pharmaceutical%20dependence>. Diakses 20 Juli 2025
- Rosalina, Margaretha Puteri dkk. “Bagaimana Tuntutan Sosial Memengaruhi Kesehatan Mental?”. <https://www.kompas.id/artikel/bagaimana-tuntutan-sosial-memengaruhi-kesehatan-mental>. Diakses 18 September 2025.
- Santika, Erlina F. “Perempuan RI Lebih Banyak Alami Gangguan Kesehatan Mental daripada Laki-Laki”. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/03a7ffbe948a653/perempuan-ri-lebih-banyak-alami-gangguan-kesehatan-mental-daripada-laki-laki>. Diakses 9 September 2025.
- ScienceWatchdog.id. “Bulan Kesadaran Kesehatan Mental: Krisis Kesehatan Mental di Indonesia”. <https://sciencewatchdog.id/2025/05/21/bulan-kesadaran-kesehatan-mental-krisis-kesehatan-mental-di-indonesia/>. Diakses 15 September 2025.
- SekitarKaltim.id. “Krisis Kesehatan Mental di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Tahun 2025”. <https://kaltimtara.republika.co.id/posts/524922/krisis-kesehatan-mental-di-indonesia-tantangan-dan-solusi-di-tahun-2025>. Diakses 3 September 2025.
- Statistik, Badan Pusat. “Tingkat Kemiskinan Kembali Menurun”. <https://www.bps.go.id/id/news/2025/07/25/731/tingkat-kemiskinan-kembali-menurun.html>. Diakses 17 September 2025.

- Stein, Shelli. “K-dramas: What’s All the Fuss About?”. <https://pointmetotheplane.boardingarea.com/k-dramas-why-so-popular/#:~:text=K%2Ddramas%20are%20generally%20known,the%20characters%20and%20the%20audience>. Diakses 8 Juli 2025.
- USA, Mental Health First Aid. “6 Steps to Turn Your Self-Care Strategies into a Routine”. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2022/03/how-and-why-to-practice-self-care/>. Diakses 21 Oktober 2025.
- Vernarec, Emil. “Impaired Nurses: Reclaiming Careers”. <https://www.cartercenter.org/news/documents/doc591.html#:~:text=The%20return%20to%20work,compliance%20with%20prescribed%20treatment%20plans>. Diakses 31 Oktober 2025.
- Weir, Emily. “The Intersection of Poverty and Mental Health in South Korea”. <https://borgenproject.org/mental-health-in-south-korea/>. Diakses 20 Agustus 2025.
- WHO. “Depressive Disorder (Depression)”. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Diakses 14 Oktober 2025.
- WHO. “Over a Billion People Living with Mental Health Conditions-Services Require Urgent Scale-Up”. <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>. Diakses 30 September 2025.
- Widyawati. “Pandemi Covid-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat”. <https://kemkes.go.id/id/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat>. Diakses 19 September 2025.