

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data DataIndonesia.id Gangguan Mental Yang Paling Banyak Diderita Oleh Remaja Indonesia .....	4
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian .....	30
Gambar 4.1 Profil Instagram @studiodjiwa .....	53
Gambar 4.2 Profil Instagram @tanyapsikologi .....	54
Gambar 4.3 Konten Melawan Stress dengan <i>Eustress</i> dan <i>Distress</i> .....	58
Gambar 4.4 Pola Asuh Orang Tua dari Sudut Pandang Psikologi .....	59
Gambar 4.5 Kebiasaan untuk menjadi produktif agar tidak stress .....	61
Gambar 4.6 Menjadi <i>morning person</i> dan <i>evening person</i> .....	62
Gambar 4.7 Hal-hal yang tidak perlu dilakukan untuk kesehatan mental .....	64
Gambar 4.8 Penjelasan perilaku <i>healthy</i> dan <i>toxic</i> .....	65
Gambar 4.9 Mengenal <i>mood swings</i> .....	67
Gambar 4.10 Pengertian <i>loneliness</i> .....	68
Gambar 4.11 Mengapa seseorang mengalami kesepian .....	69
Gambar 4.12 Dampak kesepian .....	70
Gambar 4.13 Bahaya <i>Dunning-Kruger Effect</i> .....	71
Gambar 4.14 Penyebab <i>Dunning-Kruger Effect</i> .....	72
Gambar 4.15 Meragukan diri sendiri menurut <i>Dunning-Kruger Effect</i> .....	73
Gambar 4.16 Pengertian <i>Dunning Kruger Effect</i> .....	74
Gambar 4.17 Menjadi <i>the best version of yourself</i> .....	75
Gambar 4.18 Konten @studiodjiwa tentang Kesehatan Mental .....	76
Gambar 4.19 Waspada mengenai <i>redflag</i> pada <i>emosial abuse</i> .....	78
Gambar 4.20 <i>Toxic productivity</i> pada diri sendiri .....	81
Gambar 4.21 <i>Self healing</i> untuk kesehatan mental .....	82
Gambar 4.22 Mengenal gangguan kesehatan mental dalam film .....	84
Gambar 4.23 Kesehatan mental sebuah <i>privilege</i> .....	97
Gambar 4.24 Melawan Stress dengan <i>Eustress</i> dan <i>Distress</i> .....	99
Gambar 4.25 Waspada mengenai <i>redflag</i> pada <i>emosional abuse</i> .....	101
Gambar 4.26 <i>Toxic productivity</i> pada diri sendiri .....	103
Gambar 4.27 Pola asuh orang tua dari sudut pandang psikologi .....	105
Gambar 4.28 Kebiasaan untuk menjadi produktif agar tidak stress .....	107
Gambar 4.29 Menjadi <i>morning person</i> dan <i>evening person</i> .....	109
Gambar 4.30 Self-healing penting untuk menstabilkan mental seseorang .....	111
Gambar 4.31 Hal-hal yang tidak perlu dilakukan untuk kesehatan mental .....	112
Gambar 4.32 Penjelasan perilaku <i>healthy</i> dan <i>toxic</i> .....	114
Gambar 4.33 Mengenal gangguan mental melalui film .....	116
Gambar 4.34 Memahami perbedaan <i>Mood Swings</i> dengan <i>Bipolar</i> .....	118
Gambar 4.35 Penjelasan mengenai kesepian .....	120
Gambar 4.36 Penjelasan mengenai penyebab kesepian .....	121
Gambar 4.37 Penjelasan dampak kesepian .....	123
Gambar 4.38 Penjelasan dari bahaya <i>Dunning-Kruger Effect</i> .....	125
Gambar 4.39 Penyebab <i>Dunning-Kruger Effect</i> .....	127
Gambar 4.40 Meragukan diri sendiri menurut <i>Dunning-Kruger Effect</i> .....	129
Gambar 4.41 Penjelasan mengenai <i>Dunning-Kruger Effect</i> .....	131
Gambar 4.42 Tips menjadi <i>the best version of yourself</i> .....	133