

KESEHATAN MENTAL *dan* KONTEN DIGITAL

*Coping Mechanism terhadap Anxiety dan
Burnout pada Mahasiswa*



Aguswan Khotibul Umam | Alfiyana Yuliasari | Ririn Jamiah

KESEHATAN
MENTAL *dan*
KONTEN —
— DIGITAL

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Aguswan Khotibul Umam | Alfiyana Yuliasari | Ririn Jamiah

KESEHATAN MENTAL *dan* KONTEN DIGITAL

*Coping Mechanism terhadap Anxiety dan
Burnout pada Mahasiswa*

 Penerbit
litrus.

KESEHATAN MENTAL DAN KONTEN DIGITAL
Coping Mechanism terhadap Anxiety dan Burnout pada Mahasiswa

Penulis: Aguswan Khotibul Umam
Alfiyana Yuliasari
Ririn Jamiah

ISBN : 978-623-127-467-0

Copyright ©Oktober 2025
Ukuran: 15.5 cm x 23 cm; hlm.: x + 114

Editor : Niswatul Azizah
Penyelarass Aksara : Dwi Nur Fatimah
Desainer sampul : Syafri Imanda
Penata isi : Syafri Imanda

Cetakan I: Oktober 2025

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh
CV Literasi Nusantara Abadi
Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Blok B11 Merjosari
Kecamatan Lowokwaru Kota Malang
Telp : +6285887254603, +6285841411519
Email: penerbitlitnus@gmail.com
Web: www.penerbitlitnus.co.id
Anggota IKAPI No. 209/JTI/2018

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian atau keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.



PRAKATA

Paparan konten agama melalui media sosial kini menjadi fenomena yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa, khususnya di perguruan tinggi Islam. Transformasi digital telah membawa praktik keagamaan keluar dari ruang-ruang ibadah tradisional menuju berbagai platform daring yang lebih terbuka dan mudah dijangkau. Melalui gawai, mahasiswa dapat mengakses ceramah, kajian, doa, hingga diskusi keagamaan kapan pun dan di mana pun. Kehadiran fenomena ini tentu memberi peluang besar bagi mahasiswa untuk memperkaya pemahaman keagamaan sekaligus memperkuat identitas spiritual di tengah arus modernitas.

Namun, di balik peluang tersebut, terdapat tantangan yang tidak kalah penting. Paparan konten agama yang berlebihan justru dapat memunculkan problem psikologis, terutama berupa kecemasan (*anxiety*) dan kelelahan emosional (*burnout*). Bagi sebagian mahasiswa, konten agama mampu menghadirkan ketenangan, motivasi, serta dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Akan tetapi, bagi sebagian lainnya konten yang bersifat menghakimi, perbandingan religiositas, maupun tuntutan sosial yang tinggi justru menjadi sumber tekanan baru yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Buku ini berusaha memberikan pemahaman tentang hubungan antara konten keagamaan, *anxiety*, dan *burnout*. Lebih dari sekadar uraian teoretis, buku ini juga menghadirkan wawasan aplikatif yang dapat digunakan oleh mahasiswa, pendidik, akademisi, maupun praktisi kesehatan mental

dalam merespons fenomena ini. Oleh karena itu, karya ini diharapkan dapat memperkaya literatur sekaligus menjadi pijakan dalam merumuskan solusi yang relevan terhadap tantangan psikologis mahasiswa di era digital.

Semoga buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat sekaligus inspirasi bagi semua pihak yang peduli terhadap kesehatan mental generasi muda khususnya mahasiswa perguruan tinggi Islam sehingga mampu melahirkan generasi yang sehat secara spiritual, intelektual, dan emosional.



DAFTAR ISI

Prakata	v
Daftar Isi	vii

BAB I

Konsep Dasar Konten Agama.....	1
Pengertian dan Peran Konten Agama.....	2
Jenis Konten pada Umumnya	9
Problem Otoritas Keagamaan	13

BAB II

Anatomi <i>Anxiety</i> dalam Kehidupan.....	17
Definisi <i>Anxiety</i> (Kecemasan)	18
Aspek-Aspek <i>Anxiety</i>	20
Tingkatan <i>Anxiety</i>	27
Faktor Pengaruh <i>Anxiety</i>	29

BAB III

Memahami <i>Burnout</i> secara Menyeluruh	33
Makna <i>Burnout</i>	34
Dimensi Aspek <i>Burnout</i>	35
Ciri-Ciri <i>Burnout</i>	36
Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	41

BAB IV

Agama sebagai Penopang Mental.....	49
Spiritualitas sebagai Sumber Ketenangan.....	50
Konten Motivasi Keagamaan	52
Perbedaan Konten yang Memperkuat dan Melemahkan	53

BAB V

Menyaring Konten untuk Menjaga Pikiran.....	57
Bijak Memilih Konten Agama di Media Sosial.....	58
Literasi Digital bagi Mahasiswa Muslim	63
Cara Menghindari Konten <i>Toxic</i> dan Menyesatkan.....	65

BAB VI

Strategi Mengelola Kesehatan Mental.....	75
Teknik Sederhana Meredakan Kecemasan.....	76
Menjaga Energi Agar Tidak <i>Burnout</i>	83
Keseimbangan Belajar, Ibadah, dan Hiburan	89

BAB VII

Peran Lingkungan Sekitar..... 93

 Dukungan Keluarga dan Sahabat 94

 Peran Dosen, Konselor, dan Komunitas Kampus 95

 Organisasi Mahasiswa Keagamaan sebagai Ruang Sehat..... 97

Daftar Pustaka..... 101

Profil Penulis 105

BAB I

KONSEP DASAR KONTEN AGAMA



Pengertian dan Peran Konten Agama

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, konten diartikan sebagai informasi yang disajikan melalui produk atau media elektronik. Saat ini, beragam media dapat menjadi saluran penyedia konten, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti internet, televisi, CD audio, hingga telepon genggam (Priantiwi dan Maman, 2023). Seiring perkembangan teknologi, istilah konten mengalami perluasan makna. Konten tidak hanya terbatas pada informasi yang disiarkan melalui media konvensional, tetapi juga mencakup berbagai bentuk materi digital, seperti blog, wiki, forum, gambar, video, *file* audio, iklan, dan bentuk media lainnya. Konten tersebut dapat dihasilkan oleh sistem, layanan daring, maupun pengguna individu, dan umumnya disebarakan melalui situs web serta platform media *online*.

Menurut Finy F. Basarah dan Gustina (dalam Sari dkk., 2025), konten merupakan bentuk informasi yang disajikan pada laman suatu situs atau melalui media tertentu. Konten tidak hanya dipahami sebagai kumpulan data, tetapi juga sebagai elemen yang memberikan nilai tambah bagi media tersebut. Melalui konten, media dapat menyampaikan gagasan, pengetahuan, hiburan, maupun pesan yang relevan dengan kebutuhan pengguna. Karena itu, konten sering digunakan untuk menandai, mengklasifikasikan, dan mengukur jenis informasi yang diproduksi serta disebarakan kepada khalayak.

Huang (dalam Mizanie dan Irwansyah, 2019) menambahkan perspektif lain dengan menekankan peran konten dalam konteks media sosial. Menurutnya, konten media sosial adalah informasi maupun hiburan yang dibuat dan disebarakan oleh individu, perusahaan, atau organisasi melalui platform digital, seperti YouTube, Instagram, dan Facebook. Konten ini memiliki keunikan karena tidak hanya bersifat satu arah melainkan membuka ruang bagi interaksi yang lebih cepat dan langsung antara pembuat konten dengan audiens. Interaktivitas inilah yang membedakan media sosial dari media konvensional karena memungkinkan terjadinya dialog, umpan balik, dan keterlibatan aktif pengguna dalam proses komunikasi.

Agar mencapai efektivitas optimal, konten media sosial perlu disusun dengan perencanaan yang matang serta diarahkan kepada audiens yang



BAB II

ANATOMI ANXIETY DALAM KEHIDUPAN



Definisi Anxiety (Kecemasan)

Istilah *anxiety* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin “*angustus*” yang berarti ‘sempit’ atau ‘kaku’ serta kata “*ango*” atau “*anci*” yang bermakna ‘mencekik’. Akar kata ini memberi gambaran tentang kondisi emosional yang menekan, membatasi, dan menimbulkan rasa tidak nyaman dalam diri seseorang (Tohar dkk., 2025). Makna “sempit” mencerminkan adanya tekanan batin yang membuat ruang psikologis individu terasa terbatas sehingga ia sulit berpikir jernih atau bertindak bebas. Sementara itu, arti “mencekik” menggambarkan sensasi fisik yang sering menyertai kecemasan, seperti dada terasa sesak, napas terhambat, atau jantung berdebar kencang. Kedua makna ini bersama-sama memperlihatkan bagaimana kecemasan hadir sebagai pengalaman yang menyeluruh, meliputi aspek psikologis sekaligus fisiologis.

Dalam perkembangan psikologi modern, kecemasan dipahami sebagai keadaan emosional negatif yang melibatkan ketegangan, rasa takut, serta kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum jelas atau belum pasti terjadi. Dengan kata lain, kecemasan merupakan reaksi emosional kompleks yang tidak hanya memengaruhi kondisi kejiwaan melainkan berdampak juga pada respons tubuh secara keseluruhan.

Menurut Steven Schwartz (dalam Annisa dan Ifdil, 2016) kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai firasat buruk disertai gejala somatik, seperti jantung berdebar cepat, keringat berlebih, dan kesulitan bernapas. Ia menegaskan bahwa kecemasan memiliki kemiripan dengan rasa takut, tetapi dengan fokus yang berbeda. Rasa takut biasanya muncul sebagai respons terhadap ancaman nyata yang langsung dihadapi, sedangkan kecemasan lebih berkaitan dengan kekhawatiran akan bahaya yang samar, tidak pasti, dan mungkin terjadi di masa depan.

Berbagai ahli memberikan definisi yang memperkaya pemahaman mengenai kecemasan. Syamsu Yusuf memandang kecemasan sebagai bentuk ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, ketidakmatangan, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas maupun tekanan hidup sehari-hari. Kartini Kartono (dalam Annisa dan Ifdil, 2016) menyebut kecemasan sebagai kombinasi ketidakberanian dan kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas, sedangkan Sarlito Wirawan Sarwono menekankan



BAB III

MEMAHAMI *BURNOUT* SECARA MENYELURUH



Makna *Burnout*

Selain kecemasan (*anxiety*), salah satu bentuk gangguan psikologis yang banyak dialami individu adalah kelelahan mental atau *burnout*. Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada 1969, kemudian dijabarkan lebih rinci oleh Herbert Freudenberger seorang psikologi klinis pada 1974 (Adi dan Noora, 2021). Freudenberger menggambarkan *burnout* dengan analogi sebuah bangunan, pada awalnya bangunan berdiri kokoh dan berfungsi dengan baik, tetapi setelah lama digunakan terjadi kebakaran yang membuatnya hanya menyisakan kerangka tanpa isi. Analogi ini menekankan bahwa individu yang mengalami *burnout* mungkin secara fisik masih tampak hadir dan berfungsi, tetapi di dalam dirinya kehilangan substansi, energi, serta vitalitas akibat tekanan yang terus-menerus.

Burnout berkembang menjadi salah satu topik penting dalam kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental di dunia kerja. Secara umum, *burnout* dapat dipahami sebagai kondisi kelelahan yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan psikologis. Individu merasa beban kerja, tuntutan, serta ekspektasi yang dihadapi tidak seimbang dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki. Ketidakesesuaian ini menimbulkan frustrasi, kehilangan energi, dan pada akhirnya membuat individu kehilangan motivasi serta makna dalam aktivitas yang dijalani.

Menurut Freudenberger, *burnout* sering muncul ketika individu merasa terjebak dalam rutinitas yang melelahkan tanpa adanya kesempatan untuk memulihkan diri. Kondisi ini diperburuk dengan tekanan dari lingkungan kerja yang kompetitif, beban tanggung jawab yang tinggi, serta kurangnya dukungan sosial. Hasilnya, individu perlahan kehilangan antusiasme, merasakan kekosongan batin, dan mengalami degradasi dalam performa maupun kesejahteraan mental (Arroisi dan Husnida, 2022).

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah kondisi kelelahan pada tingkat fisik, emosional, dan psikologis yang umumnya dipicu oleh tekanan berlebihan dalam dunia kerja. Kondisi ini timbul ketika individu merasa kebutuhan, harapan, dan tuntutan pekerjaan tidak sejalan dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. *Burnout* berdampak serius terhadap produktivitas, kesehatan mental, serta kualitas



BAB IV

AGAMA SEBAGAI PENOPANG MENTAL



Spiritualitas sebagai Sumber Ketenangan

Istilah spiritual berakar dari kata bahasa Inggris, yaitu “*spirit*” yang memiliki makna jiwa, roh, atau arwah yang menjadi inti kehidupan manusia. Selain itu, “*spirit*” juga mengandung makna semangat, moral, serta tujuan mendasar yang memberikan arah dan makna hakiki dalam hidup. Dengan kata lain, konsep spiritualitas tidak hanya merujuk pada aspek kejiwaan yang bersifat abstrak, tetapi juga berkaitan erat dengan motivasi, energi batin, serta nilai-nilai yang menuntun perilaku seseorang (Supriaji, 2019). Dalam tradisi bahasa Arab, istilah yang setara dengan spiritual umumnya berkaitan dengan hal-hal yang bersifat rohani dan maknawi. Aspek rohani menekankan pada dimensi nonmateri dari diri manusia, yaitu dimensi yang melampaui fisik dan jasmani. Sementara itu, maknawi merujuk pada kedalaman arti yang terkandung dalam segala sesuatu sehingga spiritualitas dipahami sebagai upaya untuk menemukan nilai terdalam di balik realitas kehidupan (Faizah, 2021).

Baik dalam tradisi bahasa Inggris maupun Arab, istilah spiritual sama-sama menegaskan keberadaan sisi batiniah manusia yang memberi arah, makna, dan tujuan hidup. Spiritualitas hadir sebagai jembatan antara kesadaran individu dengan realitas yang lebih tinggi, antara pengalaman manusia yang bersifat terbatas dengan nilai-nilai transenden yang tidak terbatas. Melalui pemaknaan ini, spiritualitas dipandang sebagai fondasi penting bagi terciptanya keseimbangan hidup, ketenangan batin, dan kedekatan dengan Tuhan.

Para ahli memberikan penekanan yang beragam mengenai pengertian spiritual. Tischler dkk. (2002) menjelaskan spiritualitas erat kaitannya dengan emosi, perilaku, serta sikap individu dalam menjalani kehidupan. Spiritualitas tidak sekadar konsep abstrak melainkan tampak nyata dalam sikap keterbukaan, kemurahan hati, dan kasih sayang yang ditunjukkan seseorang. Menjadi pribadi yang spiritual berarti menghadirkan nilai-nilai positif yang memberi dampak baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain di sekitarnya.

Sejalan dengan itu, Wigglesworth (dalam Faizah, 2021) menekankan spiritualitas merupakan kebutuhan dasar manusia yang melekat dalam dirinya. Setiap individu memiliki dorongan batin untuk menjalin hubungan



BAB V

MENYARING KONTEN UNTUK MENJAGA PIKIRAN



Bijak Memilih Konten Agama di Media Sosial

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat dalam mengakses pengetahuan keagamaan. Jika dahulu umat lebih banyak memperoleh pemahaman agama melalui majelis taklim, pengajian, atau lembaga pendidikan formal, kini sebagian besar informasi tersebut dapat dijumpai dengan mudah di media sosial (Manan, 2023). YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, hingga WhatsApp menjadi sarana utama penyebaran konten agama yang menjangkau audiens luas dalam waktu singkat. Kondisi ini menghadirkan peluang besar bagi dakwah dan pendidikan agama, tetapi sekaligus membawa tantangan serius karena tidak semua konten yang beredar dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Dalam kondisi maraknya arus informasi digital, sikap bijak dalam memilih konten agama menjadi sangat penting. Tidak semua pesan keagamaan yang beredar di media sosial bersumber dari otoritas yang kredibel sehingga umat perlu lebih kritis dan selektif dalam menyikapinya. Konten yang benar-benar bermanfaat biasanya memuat pesan moral, memberikan pencerahan, serta mendorong perilaku positif yang sejalan dengan nilai-nilai ajaran agama. Konten yang tidak valid cenderung menyesatkan, bersifat provokatif, dan berpotensi menimbulkan perpecahan di tengah masyarakat.

Sikap bijak dalam memilih konten agama juga mencakup kesadaran untuk tidak hanya menjadi konsumen pasif, tetapi turut berperan aktif dalam membangun ekosistem digital yang sehat. Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk menyaring informasi sebelum disebarkan, menghindari konten yang merugikan, dan bahkan berinisiatif menciptakan konten keagamaan yang inspiratif serta menyejukkan (Anandari, 2024). Dengan langkah tersebut, media sosial dapat berfungsi lebih dari sekadar ruang hiburan, melainkan berkembang menjadi sarana dakwah yang mencerahkan, memperkuat keimanan, serta menjaga persatuan umat. Namun, agar tujuan tersebut tercapai diperlukan pedoman yang jelas dalam menyaring informasi dan menentukan kualitas konten yang layak dikonsumsi.

Berikut beberapa prinsip yang perlu dijadikan pedoman dalam memilih konten agama di media sosial.

BAB VI

STRATEGI MENGELOLA KESEHATAN MENTAL



Teknik Sederhana Meredakan Kecemasan

Kecemasan dapat muncul kapan pun dan sering menimbulkan ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk itu, diperlukan teknik sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri agar kondisi emosional tetap terkendali. Berikut beberapa strategi praktis yang dapat diterapkan untuk meredakan kecemasan.

1. Latihan pernapasan dalam

Ketika kecemasan muncul, napas sering menjadi pendek dan tidak teratur. Tubuh merespons seolah-olah sedang berada dalam situasi berbahaya sehingga detak jantung meningkat dan otot terasa meneang. Dalam kondisi inilah latihan pernapasan dalam dapat menjadi jalan sederhana untuk mengembalikan ketenangan. Latihan ini dilakukan dengan menarik napas perlahan melalui hidung, menghitung hingga empat detik, lalu menahannya sebentar. Setelah itu, napas dilepaskan secara perlahan melalui mulut dalam hitungan yang sama. Dengan mengulang pola ini beberapa kali, tubuh mulai merasakan perubahan yang menenangkan, seperti ketegangan berkurang, irama jantung kembali stabil, dan rasa rileks muncul perlahan.

Manfaat pernapasan dalam tidak hanya terasa pada fisik. Seiring tubuh menjadi lebih tenang, pikiran pun ikut merasakan dampaknya. Fokus yang tertuju pada ritme napas membantu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berlebihan sehingga bayangan negatif berangsur pudar. Pikiran yang semula dipenuhi kecemasan mulai terarah pada momen saat ini. Kepraktisan teknik ini semakin menambah nilainya karena tanpa perlu ruang atau peralatan khusus, pernapasan dalam bisa dilakukan kapan saja, baik sebelum ujian, saat menunggu giliran berbicara, maupun ketika sulit tidur di malam hari sehingga dapat menjadi pilihan yang mudah diakses bagi siapa pun yang ingin meredakan rasa cemas.

Kebiasaan melakukan latihan ini secara konsisten membawa manfaat jangka panjang. Setiap kali tekanan muncul, tubuh sudah terbiasa merespons dengan lebih tenang sehingga energi tetap terjaga dan kestabilan emosi lebih mudah dipelihara. Dengan cara sederhana



BAB VII

PERAN LINGKUNGAN SEKITAR



Dukungan Keluarga dan Sahabat

Dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, manusia tidak pernah benar-benar mampu berjalan sendiri. Setiap individu membutuhkan orang lain sebagai sumber dukungan, penguat semangat, dan tempat berbagi cerita. Dukungan sosial menjadi faktor penting yang membantu menjaga keseimbangan emosional sekaligus berfungsi sebagai benteng pelindung dari risiko kelelahan mental atau *burnout*. Ketika seseorang merasa didampingi, dihargai, dan dimengerti, muncul ketenangan batin yang meringankan beban yang dipikul. Perasaan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup menumbuhkan keyakinan bahwa segala kesulitan dapat dilalui dengan lebih ringan.

Keluarga sering menjadi pilar utama dalam memberikan dukungan tersebut. Melalui kasih sayang, perhatian, maupun keterlibatan langsung dalam kehidupan sehari-hari, keluarga menghadirkan rasa aman. Kehangatan hubungan keluarga membangun fondasi psikologis yang kokoh sehingga membuat individu lebih percaya diri dan lebih tangguh menghadapi berbagai ujian hidup. Misalnya, orang tua yang selalu mendengarkan keluh kesah anak atau pasangan yang memberikan dorongan moral ketika salah satu pihak menghadapi kesulitan. Dukungan semacam ini tidak hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga membentuk pola pikir positif yang mendorong ketahanan diri.

Selain keluarga, sahabat juga memiliki peran signifikan. Kehadiran sahabat sebagai pendengar yang tulus, rekan diskusi, maupun pemberi motivasi sering menjadi penyelamat ketika semangat mulai meredup. Sahabat membantu seseorang untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi sehingga tercipta ruang aman untuk mengeluarkan perasaan. Melalui interaksi ini, individu dapat menemukan sudut pandang baru, solusi alternatif, bahkan rasa humor yang membantu mengurangi tekanan psikologis. Persahabatan yang sehat dan saling mendukung membangun ikatan emosional yang memberi energi positif, memperkuat daya tahan mental, serta menumbuhkan optimisme dalam menjalani kehidupan.

Dukungan tidak hanya hadir dari lingkaran keluarga dan sahabat, tetapi juga dapat diperoleh dari komunitas yang lebih luas. Lingkungan kerja yang sehat, kelompok belajar, organisasi sosial, maupun komunitas berbasis



DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Agung Nugroho dan Noora Fithriana. 2021. *Introduction to Burnout at Workplace*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Amelia, Indah. 2021. “Toxic di Media Sosial dalam Pandangan Al-Qur’an (Studi Terhadap Surah An-Nisa’: 148 dan Surah Al-Mumtahanah: 02)”. Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Kasim Riau.
- Anandari, Anatansyah Ayomi. 2024. *Bijak Beragama di Dunia Maya: Pendidikan Karakter Era Digital*. Sukabumi: Jejak Publisher.
- Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)”. *Konselor*, 5(2): 93—99. 2016.
- Arroisi, Jarman dan Husnida Afifah. “Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger”. *Cakrawala Repositori IMWI*, 5(2): 290—302. 2022.
- Bisrarisi, Ivone. “Memaksimalkan Pengaruh Positif Media Komunikasi dalam Mengoptimalkan Implementasi Nilai Pendidikan Karakter”. *Policy Brief Pertanian, Kelautan, dan Biosains Tropika*, 7(1): 1198—1202. 2025.
- Derung, Teresia Noiman, dkk. “Fungsi Agama terhadap Perilaku Sosial Masyarakat”. *Jurnal Pendidikan dan Theologi*, 2(11): 373—380. 2022.
- Elvira, Zahra Amaliyah. 2024. “Pengaruh Work Family Conflict, Beban Kerja, dan Burnout terhadap Kinerja Pegawai Wanita dengan Reward sebagai Variabel Moderasi”. Tesis pada Universitas Hasanuddin.

- Faizah, Kurniyatul. "Spiritualitas dan landasan Spiritual (Modern and Islamic Values); Definisi dan Relasinya dengan Kepemimpinan Pendidikan". *Ar-Risalah Media Keislaman Pendidikan dan Hukum Islam*, 19(1): 068—086. 2021.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita, S. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, Aulia Nur dan Leni Yulia. "Dampak Teknologi Digital terhadap Pendidikan Saat Ini". *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(1): 145—163. 2024.
- Hakim, Lukman dan Zainal Mukhlis. "Otoritas Agama di Ruang Siber: Fragmentasi dan Kontestasi". *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(2): 119—132. 2023.
- Hasanah, Hasyim. "Membangun Motivasi Spiritual Warga melalui Microguiding (Studi pada Lembaga Dakwah Komunitas Masjid di Banyumanik)". *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2): 225—436. 2017.
- Iqbal, M. "Konten Adalah: Pengertian Menurut Para Ahli, Jenis, dan Etika Membuat Konten". *Lindungi Hutan*, 29 Juli 2022, dilihat 1 Oktober 2025. <https://lindungihutan.com/blog/pengertian-konten-adalah/>.
- Kamaludin, Mohammad. 2023. *Pergeseran Otoritas Kiai: Dampak dan Makna dalam Perspektif Sosial*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Manan, Abdul. "Pendidikan Islam Dan Perkembangan Teknologi: Menggagas Harmoni dalam Era Digital". *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(1): 56—73. 2023.
- Mizanie, Dina dan Irwansyah. "Pemanfaatan Media Sosial sebagai Strategi Kehumasan Digital di Era Revolusi Industri 4.0". *Jurnal komunikasi*, 13(2): 149—164. 2019.
- Nevid, Jeffrey, A. Spencer Ratus, dan Beverly Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Priantiwi, Tiara Nurfingkan dan Maman Abdurrahman. "Analisis Konten Pembelajaran Bahasa Arab pada Media Tiktok". *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(3): 1365—1371. 2023.

- Raharjo, Novianto. "Peran Media Digital dalam Pembentukan Literasi Keagamaan Santri di Indonesia". *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 5(2): 285—303. 2024.
- Safiaji, Achmad dan Abbyzar Aggasi. "Komunikasi Persuasif Habib Husein Ja'far dalam Memanfaatkan Media Baru sebagai Alat Penyebaran Pesan Dakwah (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada Konten# Log In di Close the Door Episode 17)". *Kaganga Komunika: Journal of Communication Science*, 5(2): 196—207. 2023.
- Sari, Wina Puspita, dkk. "Pengaruh Konten Media Sosial Instagram@ Buswayfansclub terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Seputar Transjakarta (Survei Followers Instagram@ Buswayfansclub)". *Journal of Social and Economics Research*, 7(1): 470—477. 2025.
- Sihombing, Lestari N. "Tingkat Burnout Pengurus Sekolah Berasrama YTP: Analisis Deskriptif Faktor Individu, Organisasi, dan Lingkungan Kerja". *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(03): 5659—5669. Juli 2025.
- Stuart, Gail W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Supriaji, Ujud. "Konsep Pendidikan Spiritual". *Cakrawala: Jurnal Kajian Studi Manajemen Pendidikan Islam dan Studi Sosial*, 3(1): 16—46. 2019.
- Tischler, Len, Jerry Biberman, dan Robert McKeage. "Linking Emotional Intelligence, Spirituality and Workplace Performance: Definitions, Models and Ideas for Research". *Journal of managerial psychology*, 17(3): 203—218. 2002.
- Tohar, Ahmaddin Ahmad, dan Yuliana Intan Lestari. "Peran Bimbingan Konseling dalam Mengelola Kecemasan Siswa SMK Taruna Pekanbaru". *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02): 351—366. 2025.
- Tungkagi, Donald Qomaidiasyah. "Pudarnya Peran Otoritas Keagamaan Lokal: Studi Atas Buatulo Syara'a di Provinsi Gorontalo". *Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman*, 3(1): 7—24. 2024.



PROFIL PENULIS

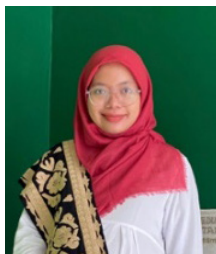


Dr. H. Aguswan Khotibul Umam, S.Ag., M.A. lahir di Cempaka Baru, 1 Agustus 1973. Pendidikan yang ditempuh yaitu SDN Cempaka Nuban, MTs Sabiilulu Muttaqien Sukaraja Nuban, MA Sabiilul Muttaqien Sukaraja Nuban, S-1 PAI Fakultas Tarbiyah Metro dan IAIN Raden Intan Lampung; S-2 Studi Islam dan Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dan terakhir Program Doktor S-3 Psikologi di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta pada 2014.

Selama berkuliah aktif menjadi pengurus Internal kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan PAI, Racana Pramuka FT Metro IAIN Raden Intan, dan kegiatan ekstra kampus Ikatan Putra NU Lampung Tengah serta PMII Cabang Metro. Saat ini bertugas sebagai dosen di UIN Jurai Siwo Lampung, mengampu mata kuliah di bidang Psikologi dan Pendidikan Islam untuk program S-1 dan S-2.

Dalam kiprahnya di manajemen perguruan tinggi, beliau pernah menjabat sebagai Ketua Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, serta Kaprodi S-2 Pendidikan Agama Islam. Di luar kampus, kiprah sosial-keagamaannya juga menonjol. Beliau aktif sebagai pengurus berbagai organisasi, di antaranya LP Ma'arif NU Lampung Timur, LPTNU Lampung Timur, ISNU Lampung Timur,

PERGUNU Lampung Timur, serta menjadi Asesor BAN PDM Provinsi Lampung. Selain itu, beliau juga sebagai Ketua Yayasan Pondok Pesantren Sabilul Muttaqien Sukaraja Nuban, Lampung Timur.



Alfiyana Yuliasari, S.Keb., Bd., M.K.M. adalah dosen tetap di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung dengan latar belakang pendidikan kebidanan di Universitas Airlangga dan Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia. Fokus minatnya adalah kesehatan ibu dan anak dengan perhatian khusus pada kesehatan masyarakat melalui pendekatan promotif, preventif, serta penguatan layanan konseling berbasis Islam.

Selain menjalankan tugas sebagai pendidik, ia aktif melakukan penelitian, publikasi, dan terlibat dalam berbagai kegiatan ilmiah. Ia juga berperan sebagai reviewer dan editor di sejumlah jurnal kesehatan dan keilmuan, antara lain jurnal info kesehatan (Poltekkes Kemenkes Kupang), jurnal keluarga berencana (BKKBN/Kemendukbangga), *muhammadiyah journal of midwifery*, *muhammadiyah journal of geriatric* (Universitas Muhammadiyah Jakarta), serta jurnal bimbingan dan penyuluhan Islam (UIN Jurai Siwo Lampung). Dedikasinya tidak hanya terbatas pada dunia akademik, tetapi juga diarahkan untuk mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian.



Ririn Jamiah, M.I.Kom. adalah dosen pada bidang ilmu komunikasi. Tahun 2022 sampai Mei 2025, ia bergabung bersama IAIN Metro pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) dan kini menjadi dosen CPNS pada Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya. Ia lahir di Tanggamus pada 10 Oktober 1993. Ririn menyelesaikan pendidikan S-1

pada Program Studi Ilmu Komunikasi di Universitas Bandar Lampung dan

lulus pada 2016. Kemudian melanjutkan pendidikan S-2 Magister Ilmu Komunikasi di Universitas Lampung pada 2020.

Bidang keilmuan yang digeluti mencakup komunikasi publik, media digital, penyiaran, serta komunikasi sosial dan pembangunan. Beberapa penelitian dan publikasi akademik yang dilakukan berfokus pada isu-isu komunikasi kontemporer, media sosial, dan strategi komunikasi dalam konteks keislaman maupun sosial kemasyarakatan. Selain menjalankan tugas sebagai tenaga pengajar, Ririn juga mulai aktif penelitian, publikasi serta pengabdian kepada masyarakat.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

EXPRESS DEALS

Paket Penerbitan Buku

1-2 MINGGU
SELESAI



litnus

Anggota IKAPI

No. 340/JTI/2022

Fasilitas:

Design Cover Eye Catching

Sertifikat Penulis

Layout Berstandar Tinggi

ISBN

Buku Cetak

Link E Book



Spesifikasi:

- Ukuran UNESCO/A5 • Cover Art Paper/Ivory 230 Gr • Standar 150 Halaman
- Warna Cover Full Colour 1 Sisi • Kertas Isi Bookpaper/HVS
- Warna Isi Black & White • Laminasi Doff/Glossy • Jilid Perfect Binding

Harga Paket Cetak Terbatas

Paket 3 Buku

800.000

Paket 5 Buku

900.000

Paket 10 Buku

1.250.000

Paket 25 Buku

1.950.000

Paket 50 Buku

2.850.000

Paket 100 Buku

4.750.000

*Harga spesial untuk cetak buku di atas 250 eksemplar

Narahubung

+628993675845 (Iqbal)

+6289608684456 (Alvi)

+6289605725749 (Rizal)

+6285331956625 (Khoir)

Kantor Pusat

Perumahan Puncak Joyo Agung
Residence Blok B11, Merjosari, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65144.

Kantor Cabang Lampung

Jl. Utama 1 No. 29 RT 024/RW 011.
Kelurahan Iringmulyo, Kec. Metro Timur,
Kota Metro. Lampung 34112.



@penerbit_litnus



Penerbit Litnus



@literasinusantara_



www.penerbitlitnus.co.id

JASA KONVERSI

SKRIPSI, TESIS, DISERTASI DAN BAHAN PENELITIAN

MENJADI BUKU BER-ISBN

Penulis cukup mengirim filenya saja, selebihnya kami yang akan memproses editing dan penerbitannya dengan fasilitas:

Layanan Editing:

- ✓ Restruktur Kerangka Naskah
- ✓ Editing Naskah
- ✓ Proofreading
- ✓ Komunikasi Intensif
- ✓ Penerbitan Buku + Bisa mengurus HKI

Layanan Penerbitan:

- ✓ ISBN
- ✓ Desain Kover
- ✓ Layout standar tinggi
- ✓ Buku Cetak & Sertifikat Penulis
- ✓ Link URL e-book

PAKET BRONZE

Rp2.300.000

Fasilitas:

Konversi Artikel Ilmiah
Editing Ringan
ISBN
Desain Kover
Layout Berstandar Tinggi
Sertifikat Penulis
Buku Cetak 10 eksemplar
Gratis Link E-book

PAKET GOLD

Rp3.800.000

Fasilitas:

Konversi Artikel Ilmiah
Editing Sedang
ISBN
Desain Kover
Layout Berstandar Tinggi
Sertifikat Penulis
Buku Cetak 25 eksemplar
Gratis Link E-book

PAKET DIAMOND

Rp5.000.000

Fasilitas:

Konversi Artikel Ilmiah
Editing Berat
ISBN
Desain Kover
Layout Berstandar Tinggi
Sertifikat Penulis
Buku Cetak 50 eksemplar
Gratis Link E-book

Cetak 1000 eksemplar:

Free Layanan Launching buku, tim Litnus akan menjadi fasilitator, admin, dan host dalam **virtual launching** buku penulis.

PENDAFTARAN HKI
Express 1—2 Jam Selesai

Rp700.000

Hindari klaim orang lain atas karya Anda. Amankan setiap karya dengan mengurus Hak atas Kekayaan Intelektual (HKI) bersama Literasi Nusantara. Dosen yang memiliki legalitas sertifikat HKI dapat mengajukan tambahan angka kredit poin KUM hingga 40 poin.

PENGADAAN BUKU FISIK MAUPUN E-BOOK
UNTUK PERPUSTAKAAN DAN DIGITAL LIBRARY

- Harga Ekonomis
- Pilihan Buku Melimpah
- Buku-Buku Terbitan Tahun Terbaru
- Bisa dibantu penyusunan list judul sesuai kebutuhan
- Jaminan Garansi

FREE INSTALASI Digital Library

(Kubuku, Gramedia Digital, Aksaramaya, Henbuk, dll)

Layanan Cetak OFFSET

***Harga Ekonomis *Pengerjaan Cepat *Hasil Berkualitas Tinggi**

Telah dipercaya para guru, dosen, lembaga,
dan penulis profesional di seluruh Indonesia



PAKET PENERBITAN BUKU + HKI

1-2 MINGGU
SELESAI



litnus

Anggota IKAPI
No. 340/JTI/2022

Facilitas:

Design Cover Eye Catching

Sertifikat Penulis

Layout Berstandar Tinggi

ISBN

Buku Cetak

Link E Book

Royalti

HKI



Spesifikasi:

- Ukuran UNESCO/A5 • Cover Art Paper/Ivory 230 Gr • Standar 150 Halaman
- Warna Cover Full Colour 1 Sisi • Kertas Isi Bookpaper/HVS
- Warna Isi Black & White • Laminasi Doff/Glossy • Jilid Perfect Binding

Harga Paket Cetak + HKI

Paket 3 Buku
1.400.000

Paket 5 Buku
1.500.000

Paket 10 Buku
1.850.000

Paket 25 Buku
2.550.000

Paket 50 Buku
3.450.000

Paket 100 Buku
5.350.000

**Harga spesial untuk cetak buku di atas 250 eksemplar*

Narahubung



0858-8725-4603
0882-0099-32207
0899-3675-845

Alamat Kantor



Perumahan Puncak Joyo Agung
Residence Blok B11 Merjosari,
Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur 65144.



@penerbit_litnus



Penerbit Litnus



@literasinusantara_



www.penerbitlitnus.co.id

Promo Penerbitan BUKU + HKI

Rp **1.400.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 3 eks

Rp **1.500.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 5 eks

Rp **1.850.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 10 eks

Rp **2.550.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 25 eks

Rp **3.450.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 50 eks

Rp **5.350.000** Ukuran Unesco/B5
Cetak 100 eks



FASILITAS

- ✓ ISBN
- ✓ Desain Kover
- ✓ HKI
- ✓ Buku Cetak
- ✓ Layout Berstandar Tinggi
- ✓ Sertifikat Penulis
- ✓ Link E-Book

KEUNTUNGAN



CEPAT
Proses Penerbitan
1-2 Minggu



EKONOMIS
Hemat 25%



BERKUALITAS
Hasil berkualitas tinggi
dan berstandar Dikti



Narahubung

0899-3675-845 | 0896-0868-4456 | 0896-0572-5749



@penerbit_litnus



Penerbit Litnus



@literasinusantara_



www.penerbitlitnus.co.id



KESEHATAN MENTAL *dan* KONTEN DIGITAL

*Coping Mechanism terhadap
Anxiety dan Burnout
pada Mahasiswa*

Di era digital, kehidupan mahasiswa tidak lagi terlepas dari arus informasi yang begitu cepat dan intens melalui berbagai platform media sosial. Di balik kemudahan akses dan konektivitas yang ditawarkan dunia digital, tersembunyi tantangan serius yang berdampak langsung pada kesehatan mental. Fenomena *anxiety* (kecemasan) dan *burnout* (kelelahan emosional dan mental) kini menjadi persoalan yang kian meluas di kalangan mahasiswa, seiring meningkatnya tekanan akademik dan eksposur terhadap konten digital yang berlebihan.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, pendidik, konselor, maupun peneliti yang menaruh perhatian pada isu kesehatan mental di era digital. Melalui pemahaman tentang cara menghadapi tekanan psikologis, pembaca diharapkan mampu membangun ketahanan mental serta memanfaatkan dunia digital secara sehat dan produktif. Buku ini terdiri dari tujuh bab yang membahas kesehatan mental dan konten digital.

- Konsep Dasar Konten Agama
- Anatomi *Anxiety* dalam Kehidupan
- Memahami *Burnout* secara Menyeluruh
- Agama sebagai Penopang Mental
- Menyaring Konten untuk Menjaga Pikiran
- Strategi Mengelola Kesehatan Mental
- Peran Lingkungan Sekitar