

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, R. (2024, 5 Januari). Korban Kekerasan Perempuan dan Anak di Sulsel Capai 1.606 Orang. Diakses pada 1 Juni 2024, [https://rakyatsulsel.fajar.co.id/2024/01/05/korban-kekerasan-perempuan-dan-anak-di-sulsel-capai-1-606-orang/#google\\_vignette](https://rakyatsulsel.fajar.co.id/2024/01/05/korban-kekerasan-perempuan-dan-anak-di-sulsel-capai-1-606-orang/#google_vignette)
- Alifia Fernanda Putri (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Journal of School Counseling*. Volume 3. Nomor 2.
- Annisa Uswatun Hasanah, Arbin Janu Setiyowati, dan Widya Multisari. (2023). Analisis Self Disclosure dengan Minat Layanan Konseling Siswa SMK. *Jurnal Konseling Gusjigang* Vol. 9, No. 2, Desember 2023, Hal. 204-219
- Azharie, Suzy dan Nurul Khotimah. 2015. Pola Komunikasi Antarpribadi antara Guru dan Siswa di Panti Sosial Taman Penitipan Anak "Melati" Bengkulu. *Jurnal Pekommas*. Vol.18. <https://media.neliti.com/media/publications/222392-none-5c0c5632.pdf>
- Bahfiarti, Tuti. 2016. Komunikasi Keluarga (Suatu Pendekatan Keberlanjutan Regenerasi Anak Petani Kakao Di Provinsi Sulawesi Selatan). Makassar: Kedai Buku Jenny
- Bobby Kurnia Putrawan. (2019). Quaerens. *Journal Of Theology And Christianity Studies*. Volume 1, Nomor 1, Desember 2019
- Cangara, H. (2016). Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Devito, Joseph A. (2014), *The Interpersonal Communication Book*, New York: Pearson. Education.
- Dila Septiani, Putri Nabilla Azzahra, Sari Nurul Wulandari, Ardian Renata Manuardi. (2019). Elf Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. Vol. 2, No. 6, November 2019 P-Issn 2614-4131 E-Issn 2614-4123
- Endang Vironika Hartati. (2022). Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VIII Mtsn 4 Sleman. *Ijar : Indonesian Journal Of Action Research*, 01(2), 2022.
- Effendy, Onong Uchjana. 2003, *Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi*, Citra Aditya Bhakti, Bandung.
- Fachrina Bella Syahputri dan Casiavera. (2022). Peran Puspaga Dalam Pencegahan Kekerasan Pada Anak. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)* Volume 9, Nomor 2, Month 2022,

Halaman 177-187 P-Issn: 2303-2375, E-Issn: 2597-4521 Doi:  
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/29851>

- Khansa Dhearani, Eko Hartanto. (2023). Perbedaan Komunikasi Interpersonal Dalam Keterbukaan Diri Siswa Melalui Daring Dan Luring Pada Sekolah Dasar Di Bekasi.
- Latifah Isfuliah , Nasichah , Kurnia Farhanah , Fivi Febrianti. (2024). Peran Layanan Konseling Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Dalam Mencegah Kekerasan Anak Usia Dini. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)* Vol. 2, No.1 Februari 2024 e-ISSN :2963-4768-p-ISSN :2963-5934, Hal 199-211 DOI: <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i1.2502>
- Liveana Nur Anita. (2020). Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teori Johari Window Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Diri Siswa Smp. Universitas Negeri Surabaya.
- Maryam B. Gainau. (2020). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (Stakpn) Papua
- Maya Amelisa. (2018). Model Konseling Self-Disclosure Pada Remaja (Study Kasus Orang Tua Bercerai). *HISBAH Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 15(1):57-67 May 201815(1):57-67 DOI:10.14421/hisbah.2018.151-05
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative Data Analysis Fourth Edition*. Amerika: Sage Publications.
- Mulyana, Dedy dan Jalalludin Rakhmat. 2005. *Ilmu Komuniasi Suatu Pengantar*. Bandung PT. Remaja Rosdakarya.
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self-Harm Pada Remaja. *Jurnal JRIK*, 1(1)
- Nurul Khakhimah. (2023). Implementasi Kebijakan Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Al Inayah Kabupaten Tangerang (Studi Kasus). *Journal Of Public Policy and Applied Administration* Vol 5 No 1 2023.
- Prio Utomo, Fiki Prayogi, Reza Pahlevi. (2022). Bimbingan Dan Konseling Keluarga: Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Penanaman Nilai-Nilai Karakter Pada Anak. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* Vol. 5, No. 1, Juni 2022, Hlm. 35-50
- Rafi Bagus Adi Wijaya dan Azis Muslim. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Al-Qalb*, Volume 12, No 2, September 2021
- Riska Dwi Novianti, Mariam Sondakh, Meiske Rembang. 2017. *Komunikasi Antarpribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri)*

Keluarga Didesa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. e-journal "acta diurna" Volume VI. No. 2. Tahun 2017

- Rizki Dewi Ayu. (2021). Self Disclosure Melalui Fitur Instagram Stories (Studi Pada Mahasiswa Kpi Uin Jakarta).Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Semiun, Yustinus, (2006), Kesehatan Mental 3, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sheldon, L, K. (2009). Komunikasi Untuk Keperawatan. Yogyakarta. Penerbit : Erlangga.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Tania, Adelia Firy. 2024. Self Disclosure Penyiar Radio Makassar Dalam Membangun Relasi Interpersonal Dengan Pendengar. Makassar.
- Taufiq Ramadhan dan Naziah Diniyah. (2022). Efektivitas Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) Dalam Pencegahan Kasus Kekerasan Pada Anak Di Tangerang Selatan. Sahaja: Journal Shariah And Humanities. Volume 1 Issue 2 (2022), Pages 109-119 Sahaja: Journal Shariah And Humanities pISSN 2964-7096, eISSN 2829-9396 <https://ejournal.darunnajah.ac.id/index.php/sahaja>
- Tsali Tsatul Mukarromah, Ruli Hafidah, Dan Novita Eka Nurjanah. (2020). Kultur Pengasuhan Keluarga Terhadap Perkembangan Moral Anak Usia Dini. Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Doi:10.31004/Obsesi.V5i1.550
- Wahyu Aminur Rasyid. (2018). Pola Asuh Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Anak Di Kelurahan Kampung Baru Kecamatan Medan Maimun (Studi Kasus Di Keluarga Bapak Khairullah Lubis). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Yondris, and Wahidah Fitriani. 2022. "Assessment Awal Dalam Konseling: Literature Review". Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK) 4 (4):577-82. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5257>.
- Zalsa Rawi Syaminingtias. (2022). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Remaja Dengan Teman Online. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

## GLOSARIUM

NO	ISTILAH	ARTI
1.	<i>Self-harm</i>	Perilaku menyakiti dan melukai diri sendiri
2.	<i>Self-sabotaging</i>	Tindakan atau pola pikir seseorang yang dilakukan untuk menghalangi dirinya mencapai impian atau tujuannya
3.	<i>Bipolar Disorder</i>	Gangguan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang drastis dan signifikan
4.	<i>Anxiety Disorder</i>	Kondisi mental yang menyebabkan rasa cemas dan takut yang berlebihan, berlarut-larut, dan sulit dikendalikan
5.	<i>Cutting</i>	Menyayat atau mengiris bagian tubuh menggunakan benda tajam.
6.	<i>Dejavu</i>	Kondisi ketika seseorang merasa sudah pernah mengalami sesuatu padahal belum pernah atau baru mengalaminya saat itu juga

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Daftar Pertanyaan

#### A. Konselor

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Bagaimana proses self-disclosure dapat terjadi pada klien? Apakah ada tahapan yang anda lakukan agar dapat terjadi self-disclosure?	Jadi di puspaga itu proses sebelum konseling dilakukan dulu asesmen awal, nah di asesmen awal ini ada dua kegiatan yang saya lakukan yaitu observasi dan wawancara, dan tentunya menggunakan komunikasi terapeutik yang biasanya dibagi menjadi 4 tahap yaitu pra-interaksi, orientasi, lalu masuk proses asesmen, konseling lalu di terminated atau biasa juga kita rujuk ke lembaga lain kalau memang ada kebutuhan misal seperti butuh bantuan hukum atau perlindungan kekerasan itu kita rujuk ke UPT PPA. (Kak Dea)
2	Apakah pada proses konseling dilakukan secara bertahap?	Jadi ada tahap pra-interaksi, disitu data mengenai keluhannya ditanya dulu diluar di meja registrasi sebelum masuk ke ruang konseling, nanti admin yang kasih saya berkasnya yang berisi ktp beserta biodata-biodata lainnya, dan yang terpenting itu ada data mengenai keluhan serta harapannya klien datang di puspaga. Sebelum klien masuk ke ruang konseling klien harus membaca serta menandatangani informed consent secara sadar bahwa ia telah menyetujui segala tindakan yang akan diberikan berdasarkan SOP di puspaga, itu juga proses pra-interaksinya sebelum ketemu konselor yang klien isi di meja registrasi. Jadi setelah proses pra-interaksi, klien sudah diarahkan untuk masuk ke ruang konseling, dan yang pertama itu kita perkenalan dulu atau biasa disebut dengan fase orientasi tujuan dari fase ini adalah membangun hubungan saling percaya antara kita sebagai konselor dan klien serta membuat kontrak timbal balik. Pembuka dalam sesi asesmen awal dimulai dengan perkenalan kepada klien kemudian

		menjelaskan tujuan asesmen awal dan yang paling penting yang kita highlight bahwa segala sesuatu yang disampaikan oleh klien akan dirahasiakan dan kita sebagai konselor telah di sumpah untuk menjaga rahasia klien. Hal tersebut disampaikan agar sesi asesmen berlangsung dengan baik, sehingga klien merasa lebih nyaman untuk bercerita tanpa rasa takut dan canggung. (Kak Ririn)
3	Apa kalimat pertama yang anda ucapkan pada proses asesmen dimulai?	Jadi yang saya sampaikan pada perkenalan itu "Halo, dengan Kak Jihan ya? Perkenalkan saya Dea, salah satu konselor di Puspaga. Terima kasih sudah datang dan bersedia berbagi cerita dengan saya hari ini. Saya memahami bahwa anda mungkin sedang melewati masa yang sulit, dan saya di sini untuk mendengarkan dan mendukung anda tanpa menghakimi. Sebagai konselor, kami bekerja dibawah kode etik, sehingga anda tidak perlu merasa takut karena semua yang anda sampaikan akan dijamin kerahasiaannya. (Kak Dea) Jadi ketika sesi asesmen telah dimulai, pertama yang kita lakukan itu memberikan apresiasi kepada klien atau dukungan kepada klien, yang biasa saya katakan itu "Dengan kamu berani datang kesini dan menceritakan keluhan yang kamu alami itu artinya kamu sudah aware terhadap dirimu dan langkah besar untuk peningkatan dirimu. (Kak Ririn)
4	Apakah pada sesi asesmen anda menempatkan diri seolah-olah setara dengan klien? Bagaimana pendekatan anda agar klien merasa nyaman untuk bercerita tentang masalah pribadinya?	Saya tidak menempatkan diri setara dengan klien dalam arti teman, tetapi saya berusaha menciptakan suasana nyaman dan aman untuk klien. Saya menjelaskan posisi dan peran saya sebagai konselor dan menekankan bahwa saya ada di sana untuk membantu klien, namun tetap menghormati mereka sebagai individu yang memiliki hak untuk menentukan jalan hidup mereka sendiri. Perlu ada batasan profesional agar hubungan konselor-klien tetap profesional dan tidak menjadi terlalu personal. Di sisi lain, Klien perlu merasa percaya bahwa konselor benar-benar ingin membantu mereka, dan tidak hanya melihat mereka sebagai teman.

5	<p>Apakah ada momen anda tidak paham apa yang klien anda ceritakan? Jika Iya, jelaskan bagaimana cara anda mengatasi hambatan komunikasi tersebut</p>	<p>Ada kalanya saya tidak sepenuhnya memahami apa yang klien ceritakan, terutama jika mereka menggunakan bahasa yang berbeda atau membahas topik yang sangat spesifik. Faktor penghambat dalam mengekspresikan diri sering kali disebabkan oleh keraguan diri, ketidakpercayaan, dan pengalaman negatif di masa lalu, seperti merasa dihakimi atau tidak diterima. Rasa takut ditolak, sulitnya memahami perasaan sendiri, serta aturan sosial atau budaya yang melarang mengekspresikan emosi juga bisa menjadi penyebab. Selain itu, jika hubungan dengan orang lain tidak cukup terbuka atau jika seseorang jarang merenungkan perasaannya, ini dapat membuat mereka semakin sulit untuk berbicara dengan bebas atau melanjutkan cerita. Hal yang saya lakukan jika hal tersebut terjadi adalah melakukan klarifikasi atau menanyakan kembali, seperti “jadi, yang anda maksud adalah ..... ? Apakah benar?” kemudian pendekatan yang saya lakukan jika menghadapi klien yang sulit mengungkapkan diri adalah bersabar serta menunjukkan empati dan penerimaan. Terkadang ada orang yang merasa tidak berani untuk benar-benar membuka diri dikarenakan pengalaman ditolak oleh orang terdekat, atau bahkan ada orang belum memahami kondisi yang mereka alami sehingga sulit untuk menyampaikannya. Sebagai konselor, penting untuk mampu membangun dan menunjukkan empati agar klien dapat merasa aman untuk membuka diri. (Kak Dea)</p> <p>Kadang ada klien yang sulit untuk diwawancarai, biasa karena dia merasa dirinya sudah bersalah atau dia merasa takut. Jadi yang biasa saya lakukan terlebih dahulu menjelaskan ke klien agar sebisa mungkin menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi untuk kelengkapan laporan assesmen sehingga nantinya kita bisa memberikan intervensi yang sesuai dengan kondisi yang</p>
---	---	--

	dialami oleh klien. Kemudian memposisikan diri kita sebisa mungkin agar klien percaya dan seolah-olah kita berada dipihak klien. (Kak Ririn)
--	--

### B. Klien

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Apa yang membuat anda datang ke Puspaga?	<p>Akhir-akhir ini, saya sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas. Kecemasan ini datang begitu saja, membuat saya sulit fokus dan merasa lelah secara emosional. Setelah berpikir panjang, saya merasa penting untuk mencari bantuan profesional. Saya ingin memahami lebih dalam apa yang sedang saya alami dan menemukan cara yang tepat untuk mengatasinya. Saya percaya bahwa dengan konsultasi di puspaga saya bisa mendapatkan panduan yang saya butuhkan untuk kembali merasa tenang dan lebih terkendali. Setelah saya berkonsultasi di Puspaga, dan konselor menggali lagi pengalaman saya di masa lalu ternyata ada trauma masa kecil yang baru-baru saya liat terjadi di orang lain, sampai pada akhirnya saya dejavu dan setiap ada kejadian itu saya merasa cemas, dan di puspaga saya dilatih untuk meregulasi emosi dengan baik. (Agus)</p> <p>Saya memiliki masalah keluarga yang datang terus-menerus sehingga membuat suasana hati saya menurun dan saya kehilangan motivasi dalam menjalani hidup ditambah lagi dirumah saya hanya jadi pendengar, tapi tidak pernah di dengar dan tidak memiliki tempat untuk menceritakan dan melampiaskan masalah tersebut. Hal ini membuat saya ingin datang ke Puspaga untuk melakukan konsultasi dan agar saya bisa lebih baik mengatasi masalah tersebut. (Niki)</p> <p>Saya ingin mendapatkan sudut pandang dari orang yang lebih paham mengenai masalah saya. Saya kebingungan dan merasa tertekan</p>

		<p>karena permasalahan keluarga yang sulit saya hadapi sendiri dan ketika semua orang dirumah hanya memberikan tanggungjawab sepenuhnya ke saya tanpa memikirkan apakah saya bisa atau tidak melakukan itu, hal seperti membayar listrik hingga mencukupi kebutuhan makan keluarga semua itu diberikan ke saya. Padahal dengan penghasilan yang tidak seberapa saya harus mencukupi semua kebutuhan orang rumah. Hal tersebut yang mendorong saya untuk datang ke Puspaga. (Jihan)</p> <p>Karena di puspaga melayani permasalahan gangguan mental dan pada saat itu saya mengalami gangguan kecemasan berlebihan sampai saya sakiti diriku, saya cutting saya pukul diriku sendiri dan merasa butuh sekaligus penanganan psikogis, dan saya hubungimi puspaga untuk dibuatkan jadwal konseling. (Amerta)</p> <p>Saya seketika mengeluarkan air mata padahal saya belum mengatakan apa-apa. Disitu saya langsung merasa saya dimengerti dan nyaman untuk berbicara banyak walaupun hal-hal pribadi saya bisa langsung percaya sama konselornya. (Niki)</p>
2	Apakah konselor menunjukkan sikap yang membuat anda nyaman atau sebaliknya membuat anda kurang nyaman?	<p>Setiap pertemuan itu selaluka merasa nyaman karena empatinya tinggi dan betul-betul didukung jadi saya merasa berbicara dari hati ke hati dan itu yang buatka lebih terbuka sama konselornya, karena merasa ka dikasih perhatian penuh dari konselornya, dapatka juga feedback yang bagus karena konselornya tau posisinya saat saya butuh di dengar, saat saya butuh di validasi dan ketika butuhka di kasih saran. Pernah juga waktu lagi tiba-tiba kambuh cemasku konselornya tau apa yang harus kulakukan, kayak disuruhka atur nafas, pelan-pelan bicara, meremas-remas kertas dan dikasih tau juga kalau cemasku datang biasanya tubuh itu cumin butuh rangsangan makanya biasa saya cutting atau saya pukul diriku, jadi dikasihka pengalihan untuk remas</p>

		kertas. (Amerta)
3	Apakah anda merasakan empati yang ditunjukkan oleh konselor? Apakah empati tersebut mempengaruhi niat anda untuk bercerita lebih banyak	Saya sangat merasakan empati yang ditunjukkan oleh konselor, dan itu yang betul-betul pengaruhi saya untuk bercerita lebih banyak. Empatinya itu saya liat dari caranya mendengarkan dengan penuh perhatian, tanpa memotong pembicaraan konselornya juga tidak terburu-buru memberikan solusi. Setiap kali saya bercerita, dia menunjukkan pemahaman dengan respon yang tepat, baik dari ekspresi wajah, gerakan kepala, maupun komentar seperti, "Saya bisa memahami mengapa kamu merasakan itu," atau "Itu pasti sangat berat untuk kamu lalui yah" kayak hal-hal seperti itu yang menjadi validasi emosiku pada saat saya cerita ke konselor dan responnya yang buatka nyaman. (Jihan)
	Apakah ada dukungan/kalimat motivasi yang anda rasa sangat membantu atau bahkan sebaliknya menurut anda kurang efektif?	Ada kalimat motivasi yang saya ingat dan saya terapkan hingga sekarang itu "Jangan pernah takut menjadi sapi hitam putih di tengah kawanan sapi coklat, atau mekar di antara bunga-bunga yang layu. Keunikanmu adalah anugerah, sesuatu yang membuatmu berbeda dari yang lain. Beranilah mengekspresikan dirimu sepenuhnya, selama itu tak menyakiti siapa pun. Ingatlah, justru dalam perbedaan itulah kamu menemukan keindahan dirimu yang sesungguhnya." jadi sampai saat ini ketika saya mau welldress tapi mungkin menurut orang terlalu heboh outfitku, saya ingat lagi itu kata-kata dan itu yang buatka kembali percaya diri lagi. (Amerta)  Ada satu kalimat motivasi yang menurut saya sangat membantu dan benar-benar melekat dalam pikiran saya. Konselor itu berkata, "Kamu tidak perlu memikul semuanya sendiri. Meminta bantuan bukan berarti kamu lemah, tapi menunjukkan betapa besar hatimu untuk menerima bahwa tak semua hal harus dihadapi sendirian." Kalimat ini benar-benar membuat saya merasa lebih ringan, karena saya cenderung merasa bahwa saya harus selalu kuat dan mengatasi semua masalah sendirian.

		Namun, mendengar bahwa tidak apa-apa untuk meminta bantuan dan bahwa itu adalah bagian dari proses penyembuhan, hal tersebut membuat saya mendapatkan sudut pandang baru. (Agus)
5	Apakah ada momen dimana konselor tidak memahami perasaan anda? Jika iya, apakah hal tersebut mempengaruhi anda dalam mengungkapkan perasaan anda?	<p>Ada momen ketika saya mulai ragu atau merasa sulit melanjutkan cerita, tapi konselor puspaga tidak menekan saya untuk segera melanjutkan, dia membiarkan saya mengambil waktu sejenak, sambil memberikan dukungan melalui tatapan yang hangat dan sikap yang penuh kesabaran. Hal ini membuat saya merasa bahwa apa pun yang saya katakan tidak akan dihakimi, dan saya merasa lebih nyaman untuk terus membuka diri. (Jihan)</p> <p>Kadang saya sendiri merasa sulit untuk mengekspresikan perasaan tersebut. Ketika ada bagian dari cerita saya yang mungkin tidak sepenuhnya jelas, konselor akan mengajukan pertanyaan, seperti, “Apa yang kamu rasakan saat itu?” atau “Bisa ceritakan lebih detail apa yang kamu pikirkan saat itu?” Pertanyaan-pertanyaan ini membantu saya lebih tenang sedikit perasaan saya dan membuka ruang untuk berbagi lebih dalam. (Niki)</p>

## DOKUMENTASI PENELITIAN

1. Bersama Konselor PUSPAGA, Andi Ririn Puspitasari, S.Pd., M.Pd.



2. Bersama Konselor PUSPAGA, Idelia Pandin, S.Psi.



Lampiran 4. Dokumentasi Wawancara Informan Klien

