

DAFTAR PUSTAKA

- Aestetika, N. M. (2018). *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal*. Umsida Press, 1–106.
- Agustin Wulandari, T. (2013). *Memahami Pengembangan Hubungan Antarpribadi Melalui Teori Penetrasi Sosial*. Majalah Ilmiah UNIKOM.
- Aprilia, M. P., & Angelina, S. (2022). *Manajemen Privasi Komunikasi pada Instagram Stories Remaja di Yogyakarta*. *Connected: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1–14.
- Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., W., & Siregar, N. F. (2021). *Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*. *JURNAL DUNIA KESMAS*, 10(1). <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>
- Bahfiarti, T. (2020). *Batasan Privasi Komunikasi Interpersonal Perempuan Muslim Bercadar di Kota Makassar*. *Jurnal Jurnalisa*, 6(1).
- Banerjee, D. (2020). *The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play*. In *Asian Journal of Psychiatry* (Vol. 50). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Brooks S K, Webster R K, Smith L E, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, & J, R. G. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence* [revista en Internet] 2020 [acceso 28 de enero de 2021]; 395(10227): 912-920. *The Lancet*, 395(10227).
- Bungin, B. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif: Aktualisasi metodologis ke arah ragam varian kontemporer*.
- Cangara, H. (2014). *Pengantar Ilmu Komunikasi (Edisi Kedua)*. In Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- DeVito, J. A. (2013). *Interpersonal Communication Book, The, 13/E*. New York, NY: United.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

- Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, 21(1), 33–54.
- Faiqah, F., Nadjib, M., & Amir, A. S. (2016). *Youtube sebagai sarana komunikasi bagi komunitas makassarvidgram*. KAREBA: Jurnal Ilmu Komunikasi, 259–272.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental (Vol. 124)*. Duta Media Publishing.
- Feroza, C. S., & Misnawati, D. (2020). *Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun @ Yhoophii_Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan*. Jurnal Inovasi, 14(1), 32–41.
- Fitriarti, E. A. (2017). *Komunikasi terapeutik dalam konseling (studi deskriptif kualitatif tahapan komunikasi terapeutik dalam pemulihan trauma korban kekerasan terhadap istri di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta)*. Profetik: Jurnal Komunikasi, 10(1), 83–99.
- Gainau, M. B. (2009). *Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling*. Jurnal Ilmiah Widya Warta, 33(1), 95–112.
- Ganiem, L. M. (2016). *Komunikasi Kedokteran: Konteks Teoretis dan Praktis*. Kencana.
- Gumilang, G. S. (2016). *Evaluasi Keterampilan Komunikasi Interpersonal Antara Konselor Dengan Siswa, Staf Sekolah, dan Orangtua SMKN di Kota Malang*. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 1(2), 76–82.
- Gunatirin, E. Y. (2018). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*.
- Harahap, D. (2020). *Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat*. Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2(2), 321–334.
- Hardjana, A. M. (2003). *Komunikasi intrapersonal dan interpersonal*.
- Hidayat, F., Maulana, A., & Darmawan, D. (2019). *Komunikasi Terapeutik dalam Bimbingan dan Konseling Islam*. Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, 16(2), 139–151.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). *Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia*. Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 3(1).
<https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>

- Indrawan, N. (2021). *Keterbukaan diri dan persahabatan mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta ditinjau dari jenis kelamin*. Publikasi Imliah.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). *Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire*. PRAXIS, 3(1). <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Irawan, S. (2017). *Pengaruh konsep diri terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa*. Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, 7(1), 39–48.
- Jamilah, P., Utami, Y. S., & Kurniadi, E. (2021). *Evaluasi Akhir Strategi Komunikasi Stasiun Radio Dalam Menghadapi Konvergensi Media (Studi Kasus Pada PT. Radio Tjandra Buana Suara FM Cianjur)*. MEDIA BINA ILMIAH, 15(2), 4061–4066.
- Kamilah, F. N., & Lestari, S. B. (2020). *Manajemen Privasi pada Pengguna Media Sosial Instagram*. Interaksi Online, 9(1), 98–108.
- Kusmarni, Y. (2012). *Studi kasus*. UGM Jurnal Edu UGM Press.
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2010). *Theories of human communication*. Waveland press.
- Liu, Z., & Wang, X. (2018). *How to regulate individuals' privacy boundaries on social network sites: A cross-cultural comparison*. Information & Management, 55(8), 1005–1023.
- Luik, J. E. (2020). *Media Baru: Sebuah Pengantar*. In Media Baru: Sebuah Pengantar. Kencana, Prenada Media Group.
- Marlischa, D. D., & Rahmanto, A. N. (n.d.). *Pengungkapan Diri Mengenai Kesehatan Mental pada Kegiatan Ruang Refleksi Komunitas Halo Jiwa Indonesia*
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). *Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 8(1). <https://doi.org/10.29210/140800>
- McQuail, D. (2011). *Teori komunikasi massa*. Salemba Humanika.
- Muhiddin, S., Yudistikhar, A., Idham, A. F., Massinai, S. M. M., Mustamin, S. N., & Wodong, G. M. A. (2021). *"Ruang Refleksi": Insight dari*

Program Pendampingan Sebaya Daring di Masa Pandemi COVID-19. INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental, 6(2).
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.90-105>

- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). *Metode penelitian kualitatif*. Solo: Cakra Books, 1(1).
- Nugroho, A. F. (2018). *Teori-teori bimbingan konseling dalam pendidikan.* Jurnal Tawadhu, 2(1), 428–446.
- Nugroho, A. W. (2009). *Komunikasi Interpersonal Antara Perawat dan Pasien (Studi Deskriptif Kualitatif Aktivitas Komunikasi Terapeutik Antara Perawat Terhadap Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta)*.
- Pautina, A. R. (2017). *Konsep teknologi informasi dalam bimbingan konseling.* Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 5(2), 1–12.
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure*. Suny Press.
- Purwadi, M. S. (n.d.). *Teori dan Pendekatan Konseling dalam Perspektif Multibudaya*
- Pusat Data dan Informasi, K. R. (2020). *Indonesian Health Profile 2019*. In Indonesian Ministry of Health Information Center.
- Rahardjo, M. (2011). *Metode pengumpulan data penelitian kualitatif*.
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Ridha, A. A., & Idham, A. F. (2020). *Efektivitas konseling dengan pendekatan client centred therapy untuk meningkatkan kemandirian siswa dalam belajar.* Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 16(2), 265–279.
- Rusnali, A. (2017). *Komunikasi Antar Manusia*. Giallorossi Publisher.
- Saidah, M. (2021). *Manajemen Privasi Komunikasi di Era Transparansi Informasi (Studi Pada Pelanggaran Privasi Dalam Hubungan Pertemanan)*. INTERAKSI PERADABAN: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam, 1(2).
- Saptandari, E. W., Praptomojati, A., Handoyo, R. T., Anjarsari, N. D., & Mahambara, Y. G. R. (2022). *Layanan Telekonseling: Psychological*

First Aid dalam Situasi Pandemi COVID-19. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 13(1), 51–71.

Sholihah, M., Kusuma, R. S., & Kom, S. I. K. M. I. (2020). *Manajemen Privasi Komunikasi Pengguna Instagram Dewasa Dalam Menggunakan Fitur Instastory*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Simanjuntak, S. L., & Nasution, N. (2017). *Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap Pemulihan Pasien Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sumatera Utara*. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 1(1), 118–128.*

Sucahya, M. (2013). *Teknologi komunikasi dan media*. *Jurnal Komunikasi, 2(1), 6–21.*

Sulastri, I. (2009). *Komunikasi Terapeutik*. AL MUNIR: *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam, 37–48.*

Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*.

Tiara, S., & Pratiwi, M. R. (2018). *Proses pendampingan melalui komunikasi terapeutik sebagai upaya pemulihan psikologis korban perkosaan*. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam, 10(2).*

Turner, G. M. (1995). *Peer counseling*. *Pediatric Annals, 24(6)*.
<https://doi.org/10.3928/0090-4481-19950601-11>

Vibriyanti, D. (2020). *Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19*. *Jurnal Kependudukan Indonesia, 69–74.*

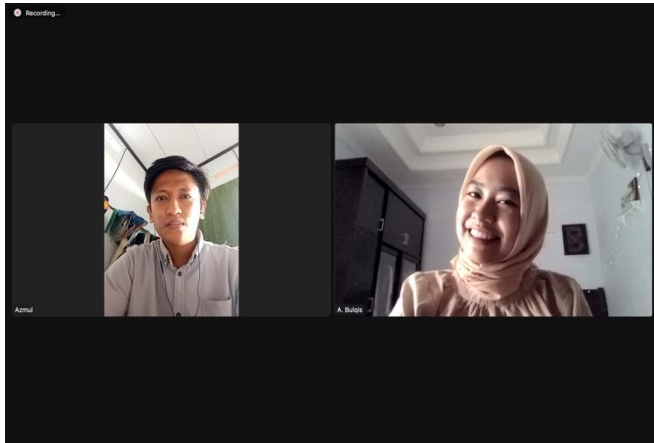
Website Halo Jiwa Indonesia

<https://www.halojiwa.id/> (diakses pada 1 April 2023)

Website Psikogenesis Ruang Refleksi Kenalkan Kesehatan Mental Pada Remaja

<http://www.psikogenesis.com/2019/10/ruang-refleksi-kenalkan-kesehatan.html> (diakses pada 2 April 2023)

LAMPIRAN DOKUMENTASI WAWANCARA



Azmul
Founder Halo Jiwa Indonesia &
Konselor Sebaya
Ruang Refleksi Online



Syura
Co-Founder Halo Jiwa Indonesia
& Penanggung jawab Ruang
Refleksi Online



Afga
Konselor Sebaya
Ruang Refleksi Online



Novi
Konselor Sebaya
Ruang Refleksi Online



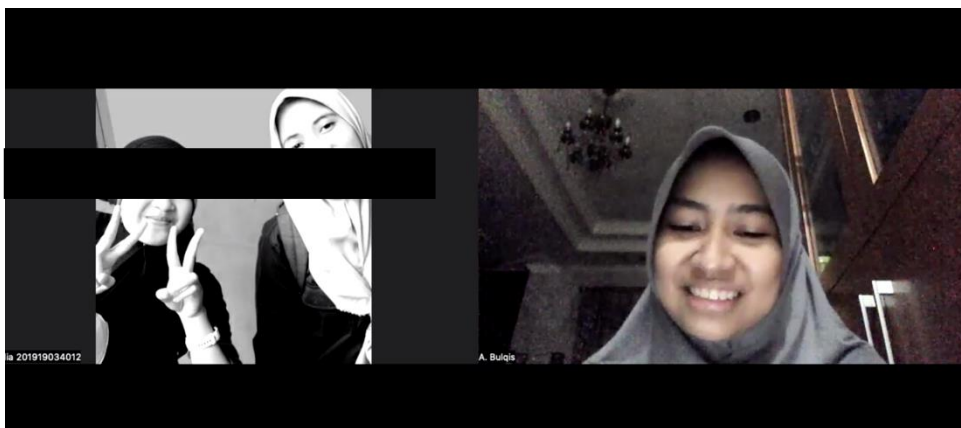
Griselda
Konselor Sebaya
Ruang Refleksi Online



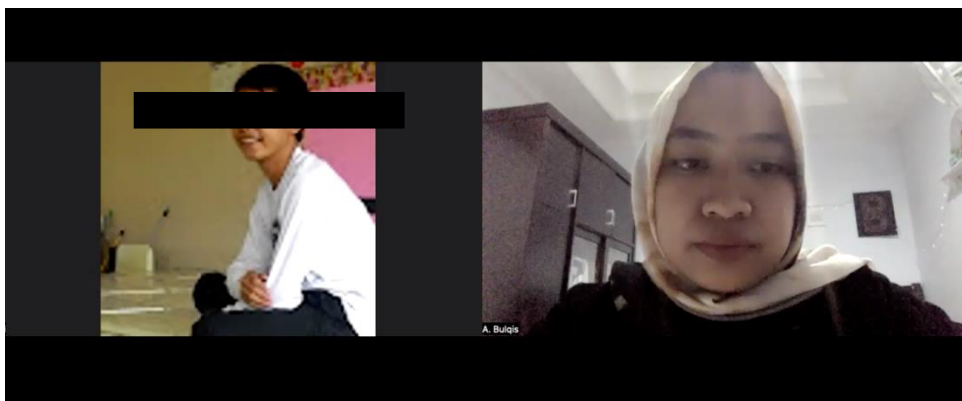
Klien HY



Klien DA



Klien NA



Klien RY

PEDOMAN WAWANCARA

Rumusan Masalah

1. Bagaimana komunikasi terapeutik konselor sebaya dan remaja dalam membantu mengurangi kecemasan pada layanan Ruang Refleksi Online (RRO) Halo Jiwa Indonesia?
2. Apa saja pendukung dan penghambat dalam proses komunikasi terapeutik konselor sebaya selama proses konseling layanan Ruang Refleksi Online (RRO) Halo Jiwa Indonesia?

Informan A. Remaja atau konseli RRO Halo Jiwa Indonesia

Profil Informan:

Nama :

Jenis Kelamin:

Usia :

Pekerjaan :

Asal/Domisili :

Masalah :

Communication Management Privacy Theory

Boundary Privacy Management

- **Culture**

1. Darimana anda mendapat informasi mengenai layanan Ruang Refleksi Online Halo Jiwa Indonesia?
2. Siapa yang merekomendasikan anda untuk mengikuti sesi konseling di layanan Ruang Refleksi Online Halo Jiwa Indonesia?
3. Apakah sebelumnya anda juga pernah mengikuti sesi konseling di Ruang Refleksi?
4. Apakah anda pernah mengikuti sesi konseling sebaya di tempat lain?

5. Apakah sebelumnya anda pernah menceritakan masalah kesehatan mental anda kepada orang lain?
6. Bagaimana anda dibesarkan dalam keluarga?
7. Bagaimana latar belakang orang tua anda?

- **Motivation**

8. Mengapa anda ingin mengikuti sesi konseling Ruang Refleksi?
9. Mengapa anda lebih memilih layanan konseling sebaya dibanding konseling profesional?
10. Mengapa anda memilih komunitas Halo Jiwa Indonesia, bukan yang lain?
11. Mengapa anda percaya untuk bercerita kepada konselor sebaya?
12. Mengapa anda lebih memilih layanan konseling *online* dibanding *offline*?
13. Bagaimana prosedur yang diberikan oleh tim Halo Jiwa sebelum dan sesudah mengikuti sesi konseling?

- **Contextual**

14. Bagaimana cara anda mulai bercerita kepada konselor sebaya Ruang Refleksi Online?
15. Apakah anda yang memilih sendiri konselor sebaya Ruang Refleksi Online? Jika ya, mengapa?
16. Mengapa anda percaya dengan konselor sebaya Ruang Refeksi Online?
17. Apakah Konselor Sebaya tersebut telah anda kenali sebelumnya? Atau tidak?
18. Apakah anda menceritakan semua masalah atau hanya masalah tertentu (1 masalah) saja?
19. Bagaimana cara konselor sebaya memberikan anda respon atau umpan balik setelah bercerita?

20. Melalui fitur media apa yang anda gunakan untuk melakukan konseling online? (*telepon, chat, video conference, video call, voice note*)

21. Berapa lama durasi waktu anda melakukan konseling?

- **Gender**

22. Bagaimana sikap anda saat menghadapi suatu masalah?

23. Mengapa anda memilih untuk mencurahkan isi hati anda?

24. Bagaimana cara anda membuka diri dengan konselor sebaya?

25. Secara pribadi, apakah terdapat kesulitan bagi anda saat ingin mulai mengungkapkan masalah atau bercerita kepada konselor sebaya?

26. Bagaimana reaksi atau emosi yang muncul saat bercerita pada konselor sebaya? (*menangis, tertawa, marah*)

27. Bagaimana cara anda mengekspresikan emosi tersebut?

28. Apa yang dilakukan konselor sebaya saat anda memberikan ekspresi tersebut?

- **Risk-Benefit**

29. Apa ekspektasi anda sebelum dan setelah bercerita dengan konselor sebaya?

30. Apakah ekspektasi tersebut tercapai setelah menceritakan masalah anda kepada konselor sebaya?

31. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi konseling?

32. Menurut anda, apakah perasaan cemas yang anda rasakan bisa berkurang atau teratasi?

33. Apakah anda menyampaikan informasi tentang adanya fasilitas layanan konseling sebaya ini kepada teman atau keluarga anda?

34. Apakah anda merasa layanan Ruang Refleksi Online memiliki manfaat bagi anda?
35. Apakah anda merasa puas dengan layanan konseling ini?
36. Bagaimana tanggapan anda tentang cara konselor sebaya berkomunikasi (respon) saat mengikuti sesi konseling Ruang Refleksi Online?
37. Apa saran dan kritik anda dari layanan Ruang Refleksi Online?
38. Apa harapan anda kedepannya dari layanan Ruang Refleksi Online?
39. Apakah anda ingin mengikuti sesi konseling lanjutan jika Ruang Refleksi Online dibuka kembali?

Informan B. Konselor Sebaya RRO Halo Jiwa Indonesia

Client Centred Therapy Theory

(Acceptance, Congruence, Understanding, Non-Judgemental)

1. Apa yang melatarbelakangi anda ingin menjadi konselor sebaya Ruang Refleksi Online?
2. Apakah terdapat pelatihan sebelum menjadi seorang konselor sebaya?
3. Apa saja prosedur yang anda lalui?
4. Apa yang harus anda persiapkan untuk memulai sesi konseling?
5. Fitur media apa yang paling sering digunakan untuk melakukan konseling? (telepon, *chat*, *video conference*, *video call*, *voice note*)
6. Apakah terdapat batasan-batasan yang tidak boleh dilakukan selama sesi konseling? Jika ada, apa saja?
7. Bagaimana cara anda melakukan pendekatan dengan klien?
8. Apa hambatan yang sering terjadi saat klien mengungkapkan masalahnya?
9. Bagaimana cara anda menangani hambatan tersebut?

10. Apakah ada klien yang mengikuti layanan Ruang Refleksi lebih dari satu kali bersama anda? Jika ya, mengapa?
11. Apakah sebelumnya anda telah mengenal klien anda atau tidak sama sekali?
12. Bagaimana cara anda memulai sesi konseling dan mengajak klien untuk terbuka menceritakan masalahnya? (komunikasi verbal/non-verbal)
13. Bagaimana cara anda menempatkan diri untuk merasakan hal yang sama dengan klien anda?
14. Apakah terdapat metode khusus yang anda gunakan untuk membuat konseli merasa nyaman mengungkapkan masalahnya?
15. Bagaimana cara anda memastikan bahwa metode tersebut efektif?
16. Masalah apa yang sering diungkapkan oleh klien?
17. Berapa lama waktu ideal sesi konseling dilakukan?
18. Apa respon atau umpan balik yang anda berikan saat klien telah selesai bercerita? (verbal/non-verbal)
19. Apakah anda pernah mengalami kesulitan untuk memberikan *feedback* atau merespon konseli? Jika iya, apa yang anda lakukan?
20. Bagaimana cara anda mengetahui jika masalah konseli telah teratasi?
21. Apakah terdapat kesulitan bagi konselor dalam mendengarkan masalah klien? Jika ya, bagaimana anda mengatasinya?
22. Kepada siapa anda berkomunikasi jika terdapat kendala selama konseling berlangsung?
23. Saat sesi konseling selesai, apakah terdapat prosedur lanjutan yang dilakukan konselor dan konseli?

24. Apakah anda pernah membuat sesi konseling sendiri diluar layanan Ruang Refleksi?
25. Apa *insight* yang anda dapatkan selama menjadi konselor sebaya?
26. apa yang harus diperbaiki dari layanan konseling sebaya ini?
27. Apa harapan anda kedepannya terhadap layanan konseling Ruang Refleksi?

Informan C. Manager Halo Jiwa Indonesia & Koordinator Layanan

Ruang Refleksi Online

1. Apa yang melatarbelakangi anda membuat layanan konseling sebaya ini?
2. Kenapa memilih dengan sistem *online* dan gratis?
3. Kenapa memilih konselor sebaya dan bukan psikolog profesional?
4. Apakah terdapat perbedaan antara konselor sebaya satu dan yang lainnya?
5. Ada berapa orang konselor sebaya yang aktif hingga saat ini?
6. Apa saja syarat yang harus dipenuhi untuk menjadi konselor sebaya Ruang Refleksi?
7. Apa saja tahap yang harus dilakukan sebelum menjalani sesi konseling?
8. Apakah terdapat pelatihan untuk menjadi konselor sebaya khususnya untuk mendalami proses komunikasi interpersonal? Jika ada, apa saja?
9. Sejak kapan layanan ini diadakan dan sampai kapan anda akan membuat program ini?
10. Berapa kali sesi konseling diadakan setiap layanan ini dibuka?
11. Apa harapan anda kedepannya terhadap layanan Ruang Refleksi Online?