

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Hudain, M., Asyhari, H., Ridwan, A., Saiful Alimsyah, A., Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., Negeri Makassar, U., & Selatan, S. (2025). *Pelatihan Olahraga Mindfulness (Yoga & Meditasi Gerak) sebagai Upaya Pencegahan Stres Akademik Mahasiswa*. 6(1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>
- Afifah Primala Wijaya, D., & Sofiyana Noor Saprowi, F. (2022). *Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood* (Vol. 20).
- Aisah, N., Nasichah, Az-Zahra, H. S., & Alviyanti, D. (2023). *Mengetahui Peran Komunikasi Intrapersonal Dalam Kesadaran Diri Dan Pertumbuhan Pribadi*. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah>/<https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Angelia, D. (2022, October 12). *10 Aplikasi Layanan Kesehatan Mental Paling Sering Digunakan Masyarakat Indonesia 2022*. GoodStats. <https://goodstats.id/article/10-aplikasi-layanan-kesehatan-mental-paling-sering-digunakan-masyarakat-indonesia-2022-6Fir1>
- Aprilia, A. A. T., Wibawa, A., & Suharti, B. (2024). Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome. In *Jurnal Communio : Jurnal Ilmu Komunikasi* (Vol. 13, Number 1). <https://www.apa.org/>
- Arianto, B., & Handayani, B. (2024). *Pengantar Studi Fenomenologi*. Borneo Novelty Publishing.
- Asegap, R., Nursanti, S., & Santoso, M. P. T. (2023). Pengalaman Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Culture Shock di Masa Pandemi Covid-19. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10. <https://doi.org/10.31604/jips.v10i3.2023.1096-1104>
- Astuti, D., & Surya, J. (2024). Meta-Analisis Praktik Meditasi Untuk Kesehatan Mental. In *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary E-ISSN* (Vol. 2, Number 1).
- Aulia, D., & Deni, I. F. (2022). Intrapersonal Communication in the Process of Establishing the Self-Concept of Communications Students of the State Islamic University of North Sumatera. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 2(3), 327–332. <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku989>
- Baskoro, A. H. (2019). *Riliv Launching Aplikasi Meditasi Online Pertama di Indonesia*. Suara Surabaya. <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2019/Riliv-Launching-Aplikasi-Meditasi-Online-Pertama-di-Indonesia/>
- Dewey, J. (1983). *Experience and Education*. Peter Smith Publisher, Incorporated.
- Diniati, A., Cristiana, E., Syifaa Sutarjo, M. A., & Setiawati, S. D. (2022). Analisis Pengelolaan Media Humas Digital pada Media Sosial Instagram @riliv. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 15(1), 129–142. <https://doi.org/10.29313/mediator.v15i1.9485>
- Diya Purwasih, M., Akmalia Apsari, D., Putri Cahyandari, Y., Eva, N., Dharmastuti, A., & Negeri Malang, U. (2024). *Cybernetic Analysis: A Case Study of Online Counselling by Psychologists Through The Riliv App*. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v25i1.23478>

- Effendi, T. (2002). *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Elex Media Komputindo.
- Feroza, C. S., & Misnawati, D. (2020). *Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun @YHOOPHII_OFFICIAL Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan*.
- Ghoni, Z. A., Khadijah, S., Insiyah, & Sulistyowati, E. C. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afiriasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 134–144. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247>
- Hape, V. A., Nurfalah, F., & Lestari, A. D. (2023). *Komunikasi Intrapersonal Melalui Meditasi (Studi Fenomenologi di Instagram @PISHIYOGA)* (Vol. 11, Number 2).
- Hardjana, A. M. (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Kanisius.
- Humaizi, M. A. (2018). *Uses and Gratifications Theory*.
- Husain, K. I. S., & Suminar, D. R. (2022). *Pengaruh Self-Esteem Terhadap Quarter-Life Crisis pada Emerging Adult dengan Self-Compassion sebagai Moderator*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Kasrah, R., Gautama, S. A., Gotama, I. K. D., Paramita, J., & Yudhawati, I. (2024). *Analysis of Intrapersonal Communication in Increasing Students' Emotional Intelligence*. 2(1), 34–41. <https://ejournal.stiab-jinarakkhita.ac.id/index.php/jocrss>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Daffa Juanda, M., Suryadi, A., & Fahmi, R. R. (2022). Komunikasi Intrapersonal. *JOURNAL ANALYTICA ISLAMICA*, 11(1), 2022.
- Lestari, P. (2023). *Teori Komunikasi Hati: Analisis dan Implementasi dalam Kehidupan* (H. P. Indrasmara, P. G. S, V. Z. Ardiyanti, & A. Diksita, Eds.). Penerbit LPPM UPN “Veteran” Yogyakarta.
- Liu, C., Lin, L. J., Zhang, K. J., Liu, T. H., & Chiou, W. K. (2025). Effects of Short Video App Guided Mindfulness Meditation on Policemen's Communication Anxiety, PTSD, Anger Management, and Mood Disorders. *Healthcare (Switzerland)*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare13101213>
- Made, Y. A. D. N. (2020). *Kebugaran Jasmani dan Rohani Perspektif Teologi Hindu*.
- Marjianto. (2021). Intrapersonal Communication And Buddhist Perspective Meditation. In *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education* (Vol. 12, Number 10).
- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory 6th edition Denis McQuail Contents*.
- Millenia, M. (2022). *Minimnya Kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health*. Tim Kerja Hukum Dan Hubungan Masyarakat RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. <https://sardjito.co.id/2022/03/09/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health/>
- Noviariski, Y. (2021). Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing. *Nivedana: Jurnal Komunikasi & Bahasa*, 2(2).
- Nur, E. (2021). *Peran Media Massa dalam Menghadapi Serbuan Media Online*. 2.
- Paramita, P. R. (2020). Penerapan Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis di Banten. In *Atisa Dipamkara School* (Vol. 1).
- Pearson, J. C., Nelson, P. E., Titsworth, S., & Harter, L. (2006). *Human Communication* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Pertamasari, D. W., & Supratman, L. P. (2021). *Proses Komunikasi Intrapersonal Remaja dalam Mendengarkan Lagu Korea*.

- Pratama, A. A., Putri, A., Berutu, A. S. B., Fahrezi, J., Assuhaila, N., Pasya, N., & Siregar, S. A. R. (2025). Pengaruh Pola Komunikasi Intrapersonal terhadap Efektivitas Negosiasi dalam Lingkungan Bisnis. *Kajian Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 2(2), 108–122. <https://doi.org/10.62383/kajian.v2i2.375>
- Pusparisa, Y. (2020). *Indonesia Peringkat ke-3 Global Memanfaatkan Aplikasi Kesehatan*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/produk-konsumen/statistik/e7e5f757216d534/indonesia-peringkat-ke-3-global-memanfaatkan-aplikasi-kesehatan>
- Rahmawati, M., Ruslan, A., & Bandarsyah, D. (2021). The Era of Society 5.0 as the unification of humans and technology: A literature review on materialism and existentialism. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 16(2), 151. <https://doi.org/10.20473/jsd.v16i2.2021.151-162>
- Rakhmat, J. (2021). *Psikologi komunikasi edisi revisi (Revisi)*. Simbiosis Rekatama Media.
- Ramadhanty, H. A. (2023). *Pengaruh Isi Pesan Kesehatan Mental Instagram Riliv Terhadap Kemampuan Resiliensi (Survei Terhadap Followers Instagram Riliv)*. Riliv. (2024). *Riliv*. <https://Riliv.Co/About>. <https://riliv.co/about>
- Ruesch, J., & Bateson, G. (1951). *Communication: The Social Matrix of Psychiatry*. W. W. Norton & Company, Inc.
- Saepuloh, A., & Asiyah, D. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa. *Gema Wiralodra*, 13(1), 64–71.
- Santoso, S. A. P. (2024). *Menjelajahi Diri Sendiri: Peran Komunikasi Intrapersonal*. Universitas Dian Nusantara.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (n.d.). *Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas (The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes)*.
- Sugiyono, & Lestari, P. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi*. Alfabeta.
- Suryani, L. K. (2020). *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia*. Suryani Institute for Mental Health.
- Ulfah, S. M., Octaviana, D. N., & Aqila, M. (2019). *Esensi Meditasi Terhadap Spiritualis Umat Buddha*. 14(2). <https://doi.org/10.24042/ajsla.v14i2.5787>
- Umar, H. (2013). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Raja Grafindo Persada.
- Veronica, Y. A., Salabillannur, M., Delvira, R. E., & Setyawan, A. (2025). Analisis Tingkat Stres pada Siswa Akibat Tekanan Akademik dan Orang Tua. *JMA*, 3, 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Widyawati. (2021). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://kemkes.go.id/id/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiw-a-di-indonesia>
- Wulan, W. R. (2023). Telemedicine Sebagai Media Konsultasi dan Komunikasi Kesehatan Jarak Jauh Pada Kader Kesehatan Posyandu. In *Indonesian Journal of Health Information Management Service (IJHIMS)* (Vol. 3, Number 1).