

# Analisis Komunikasi Interpersonal dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental dalam Drama Daily Dose Of Sunshine

## *Analysis of Interpersonal Communication and its Influence on Mental Health in the Drama Daily Dose of Sunshine*

Andre Samuel William Marbun & Khairullah\*

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 15 April 2025; Direview: 11 Mei 2025; Disetujui: 15 Mei 2025

\*Corresponding Email: [khairullah@staff.uma.ac.id](mailto:khairullah@staff.uma.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi komunikasi interpersonal dalam drama Korea Daily Dose of Sunshine dan relevansinya terhadap isu kesehatan mental. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kepustakaan, dengan sumber data primer berupa 12 adegan kunci yang menunjukkan dinamika komunikasi antara tokoh utama Jung Da Eun dengan pasien, keluarga, dan rekan kerja. Analisis dilakukan melalui teknik coding terbuka dan analisis tematik, serta pendekatan interpretatif-naratif untuk mengungkap makna komunikasi empatik, dukungan sosial, stigma, dan ekspresi emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam proses pemulihan psikologis, baik sebagai sarana membangun kepercayaan maupun sebagai jembatan dalam merekonstruksi identitas diri pascakrisis. Sebaliknya, komunikasi yang penuh stigma dan dominasi memperburuk kondisi mental tokoh. Drama ini tidak hanya menggambarkan pentingnya komunikasi antara pasien dan tenaga medis, tetapi juga menyoroti kebutuhan dukungan emosional bagi tenaga kesehatan itu sendiri. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang empatik dan reflektif dapat menjadi fondasi dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi pemulihan kesehatan mental.

**Keywords:** Komunikasi Interpersonal; Kesehatan Mental; *Daily Dose of Sunshine*.

### Abstract

*This study aims to analyze the representation of interpersonal communication in the Korean drama Daily Dose of Sunshine and its relevance to mental health issues. The approach used is qualitative with a literature study method, with primary data sources in the form of 12 key scenes that show the dynamics of communication between the main character, Jung Da Eun, with patients, family, and colleagues. The analysis is carried out through open coding techniques and thematic analysis, as well as interpretive-narrative approaches to uncover the meaning of empathic communication, social support, stigma, and emotional expression. The results of the study show that interpersonal communication has an important role in the psychological recovery process, both as a means of building trust and as a bridge in reconstructing post-traumatic stress disorder. On the other hand, communication that is full of stigma and domination worsens the mental state of the character. The drama not only illustrates the importance of communication between patients and medical personnel but also highlights the need for emotional support for healthcare workers themselves. These findings confirm that empathetic and reflective interpersonal communication can be the foundation for creating an inclusive and supportive environment for mental health recovery.*

**Keywords:** Interpersonal Communication; Mental Health; *Daily Dose of Sunshine*.

**How to Cite:** Marbun, A, S, W., & Khairullah. (2025). Analisis Komunikasi Interpersonal dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental dalam Drama Daily Dose Of Sunshine. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences (JEHSS)*. 7(4): 1459-1465.



## PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi, ide, emosi, dan makna antarindividu yang terjadi secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal (Baiti et al., 2020; Feliks & Fitriawati, 2023). Bentuk komunikasi ini memiliki peran krusial dalam kehidupan sehari-hari karena menjadi sarana utama dalam membangun hubungan, menciptakan kedekatan emosional, serta memperkuat rasa saling percaya dan keterikatan sosial. Ketika dilakukan secara efektif, komunikasi interpersonal mampu meminimalisir kesalahpahaman yang dapat berujung pada konflik dan keretakan relasi. Menurut Anggraini et al. (2022), kualitas hubungan interpersonal sangat ditentukan oleh seberapa baik seseorang mampu menyampaikan perasaan dan menerima pesan dari lawan bicaranya secara terbuka dan empatik.

Selain sebagai penopang relasi sosial, komunikasi interpersonal juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental (Danny Jonathan Sitompul & Rehia K. Isabela Barus, 2020; Ilmu Pemerintahan et al., 2020; Ritonga et al., 2020). Hubungan yang suportif melalui komunikasi yang terbuka dan jujur dapat menjadi saluran bagi individu untuk mengekspresikan beban emosi, mengelola stres, serta menerima dukungan psikologis dari lingkungan sekitar. Sebaliknya, hambatan komunikasi seperti ketidaksalingpengertian, penolakan, atau pengabaian dapat memicu perasaan terisolasi, kesepian, hingga kecemasan dan depresi. Juli dan Sulistyowati (2023) menekankan bahwa kemampuan menjalin komunikasi interpersonal yang sehat menjadi salah satu indikator kesejahteraan mental seseorang, terutama dalam konteks sosial yang kompleks dan penuh tekanan seperti masa pascapandemi.

Di tengah meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental di berbagai lapisan masyarakat, isu tentang pentingnya komunikasi interpersonal menjadi semakin relevan. Ketika individu tidak memiliki ruang aman untuk berbicara atau tidak mendapatkan respons yang empatik dari lingkungan sekitar, potensi gangguan mental cenderung meningkat (Barus et al., 2020; Hutagalung, 2014). Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana komunikasi interpersonal berperan dalam proses pemulihan dan perawatan kesehatan mental menjadi suatu kebutuhan yang mendesak.

Salah satu representasi media yang mengangkat hubungan antara komunikasi interpersonal dan kesehatan mental secara eksplisit adalah drama Korea Daily Dose of Sunshine. Drama ini berfokus pada kehidupan seorang perawat bernama Jung Da Eun yang bekerja di departemen neuropsikiatri rumah sakit (Lubis, 2024; Ramadani et al., 2024). Ia setiap hari berinteraksi langsung dengan pasien-pasien yang mengalami gangguan jiwa, dan melalui interaksi tersebut, drama ini menunjukkan bagaimana komunikasi interpersonal menjadi bagian integral dari proses penyembuhan.

Daily Dose of Sunshine menyajikan narasi yang kuat mengenai pentingnya komunikasi yang empatik dan penuh pengertian. Jung Da Eun digambarkan sebagai sosok yang sabar dan penuh perhatian terhadap pasien-pasiennya. Dalam salah satu episodanya, interaksi antara Da Eun dan seorang pasien bernama Oh Ri Na menjadi sorotan utama (Linadi & Haryati, 2025; Sukma & Febriyanti, 2024; Wulansari & Urfan, 2024). Pasien tersebut menunjukkan perilaku yang tidak stabil dan sulit dipahami oleh tenaga medis lain. Namun, berkat pendekatan komunikatif Da Eun yang mengedepankan observasi, kesabaran, dan empati, ia mampu memahami kondisi emosional Ri Na dan memberikan penanganan yang lebih tepat.

Di sisi lain, drama ini juga menggambarkan dampak psikologis yang dialami oleh tenaga kesehatan, termasuk Da Eun sendiri. Dalam beberapa episode, digambarkan bagaimana tekanan kerja, beban emosional, dan kurangnya ruang untuk menyalurkan perasaan dapat membuat tenaga medis rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Darmawan & Noorizki, 2024; HEE-KYUNG, n.d.). Da Eun pada akhirnya mengalami depresi dan dirawat sebagai pasien, memperlihatkan sisi lain dari komunikasi interpersonal, yaitu kebutuhan akan dukungan dan empati bagi tenaga kesehatan. Drama ini dengan demikian tidak hanya fokus pada pasien, tetapi juga menyoroti pentingnya komunikasi suportif di lingkungan kerja tenaga medis.

Lebih jauh, Daily Dose of Sunshine juga mengkritisi stigma sosial terhadap penderita gangguan mental. Melalui karakter-karakter yang dihadirkan, drama ini menunjukkan bahwa sikap lingkungan yang dipenuhi prasangka dan komunikasi yang tidak manusiawi dapat



memperburuk kondisi pasien. Sebaliknya, komunikasi yang jujur, terbuka, dan tidak menghakimi memiliki peran besar dalam proses pemulihan. Drama ini menjadi media reflektif dan edukatif yang menyampaikan bahwa komunikasi interpersonal adalah fondasi bagi terciptanya lingkungan yang inklusif dan mendukung kesehatan mental semua pihak.

Meskipun peran komunikasi interpersonal dalam kehidupan sosial dan psikologis telah banyak dikaji, masih minim penelitian yang menelaah representasinya dalam media populer, khususnya drama Korea, sebagai sarana pembelajaran sosial. Padahal, media hiburan memiliki potensi besar membentuk cara pandang masyarakat terhadap isu kesehatan mental. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada pendekatan klinis atau psikologis, sementara analisis berbasis representasi media terutama dalam konteks budaya Korea yang sangat berpengaruh di Indonesia masih jarang dilakukan. *Daily Dose of Sunshine*, sebagai drama yang mengangkat tema komunikasi dan kesehatan mental secara realistis, menyajikan narasi yang kaya untuk dianalisis. Karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi celah kajian tentang bagaimana representasi komunikasi interpersonal dalam drama dapat membentuk pemahaman publik mengenai pentingnya hubungan sosial yang sehat dalam mendukung pemulihan mental.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi komunikasi interpersonal dalam drama *Daily Dose of Sunshine*, serta memahami kaitannya dengan isu kesehatan mental yang dialami baik oleh pasien maupun tenaga kesehatan. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana komunikasi yang ditampilkan dalam drama ini mencerminkan prinsip-prinsip komunikasi empatik, mendengarkan aktif, dan dukungan emosional, serta bagaimana faktor-faktor komunikasi tersebut berperan dalam proses penyembuhan psikologis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) untuk menganalisis representasi komunikasi interpersonal dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental dalam drama *Daily Dose of Sunshine*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna, simbol, serta dinamika psikologis yang tercermin dalam narasi dan interaksi antar tokoh. Drama sebagai objek kajian diposisikan tidak hanya sebagai hiburan visual, tetapi juga sebagai representasi sosial yang sarat dengan nilai-nilai kemanusiaan dan relasi interpersonal yang dapat ditafsirkan secara kritis. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk memahami dan menjelaskan bagaimana komunikasi interpersonal menjadi elemen penting dalam proses penyembuhan maupun konflik batin tokoh.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 12 adegan kunci dari drama *Daily Dose of Sunshine* yang menampilkan interaksi intens antara tokoh Jung Da Eun dan pasien, maupun interaksi dengan rekan tenaga medis. Adegan-adegan ini dipilih secara purposif karena memperlihatkan dinamika komunikasi yang kompleks, mulai dari ekspresi empati, pendengaran aktif, hingga konflik emosional yang berdampak pada kondisi psikologis tokoh. Selain itu, data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel media, dan ulasan akademik yang relevan.

Analisis data dilakukan melalui pendekatan deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik coding terbuka untuk mengidentifikasi pola komunikasi dan respons emosional yang muncul dalam adegan. Selanjutnya, dilakukan analisis tematik untuk mengelompokkan tema-tema utama seperti empati, dukungan emosional, stigma sosial, dan burnout tenaga medis. Pendekatan interpretatif-naratif digunakan untuk memahami konteks sosial-emosional tiap interaksi, sehingga hasil analisis dapat memberikan gambaran utuh tentang peran komunikasi interpersonal dalam menunjang atau menghambat kesehatan mental dalam representasi media.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Komunikasi Empatik dalam Pemulihan Psikologis

Komunikasi interpersonal yang empatik menjadi fondasi dalam membangun relasi penyembuhan antara tokoh Jung Da Eun dan pasien-pasiennya di drama *Daily Dose of Sunshine*. Sesuai dengan pandangan Devito (2008), komunikasi interpersonal efektif ditandai oleh adanya

pertukaran pesan yang bersifat timbal balik dan mampu membentuk ikatan emosional. Jung Da Eun, sebagai perawat di bangsal psikiatri, menunjukkan kompetensi empatik yang tinggi ia mendengarkan dengan penuh perhatian, merespons dengan nada lembut, serta menjaga kontak mata dan postur tubuh yang mendukung keterbukaan.

Dalam episode-episode awal, pendekatan komunikatif Da Eun kepada pasien tidak bersifat menggurui, melainkan dialogis dan reflektif. Hal ini selaras dengan teori Mulyana (2012) yang menekankan bahwa komunikasi interpersonal tatap muka memungkinkan terjadinya penangkapan reaksi secara langsung dan simultan, menjadikannya alat yang efektif untuk menciptakan rasa aman secara psikologis. Misalnya, dalam adegan ketika Da Eun menenangkan seorang pasien yang mengalami episode psikotik, ia tidak menggunakan instruksi otoriter, tetapi merespons dengan nada netral, bahasa tubuh terbuka, dan kalimat yang sederhana namun penuh makna seperti, "Aku di sini untukmu."

Komunikasi seperti ini berfungsi sebagai dukungan emosional yang dapat menurunkan ketegangan, menciptakan kepercayaan, dan membantu pasien merasa tidak sendirian. Dalam konteks dukungan sosial, ini tergolong dalam bentuk dukungan afektif, yaitu perhatian dan kasih sayang yang diberikan secara verbal dan nonverbal untuk meningkatkan ketahanan mental individu (Cohen & Syme, 1985). Pendekatan Da Eun menunjukkan bahwa komunikasi yang empatik bukan sekadar alat pertukaran pesan, tetapi juga sarana validasi emosional bagi individu yang mengalami gangguan jiwa.

### **Stigma dan Penolakan dalam Relasi Interpersonal**

Kontras dengan komunikasi empatik, drama ini juga menampilkan bagaimana komunikasi yang didasari stigma dan prasangka justru memperburuk kondisi psikologis. Dalam salah satu adegan paling emosional, Jung Da Eun dipaksa masuk ke rumah sakit jiwa oleh ibunya tanpa persetujuannya. Percakapan yang terjadi menggambarkan kegagalan komunikasi interpersonal, karena pihak ibu mendominasi percakapan dan mengabaikan perasaan Da Eun. Ia tidak diberikan ruang untuk mengungkapkan ketakutan dan pikirannya sendiri. Menurut Devito (2008), komunikasi yang sehat harus memungkinkan kedua belah pihak untuk saling memengaruhi secara setara. Ketimpangan ini justru menciptakan luka psikologis baru bagi Da Eun.

Adegan tersebut juga mengilustrasikan bentuk *unsupportive communication*, di mana pesan yang disampaikan justru memperkuat rasa malu, ketidakberdayaan, dan keterasingan. Ini sejalan dengan temuan Aryshintia et al. (2023) yang menyebutkan bahwa komunikasi yang sarat penilaian, tekanan, dan dominasi cenderung memperparah gangguan emosional yang telah ada. Penolakan yang dialami Da Eun dari ibunya, rekan kerja, hingga masyarakat luas memperlihatkan bahwa stigma sosial terhadap gangguan jiwa masih sangat kuat, dan kerap diwujudkan dalam bentuk komunikasi verbal yang merendahkan, serta nonverbal yang menjauh.

Misalnya, dalam adegan protes dari para wali pasien yang menolak kembalinya Da Eun sebagai perawat, terdapat ungkapan langsung seperti "Orang seperti kamu tak layak bekerja di sini." Kalimat ini merupakan bentuk *disconfirming message* yang, menurut Devito, menolak eksistensi dan martabat orang lain. Komunikasi semacam ini tidak hanya menyakitkan, tetapi juga menurunkan harga diri dan memperlambat proses pemulihan psikologis individu yang sedang berjuang.

### **Peran Dukungan Sosial dalam Komunikasi Interpersonal**

Dukungan sosial merupakan elemen kunci dalam komunikasi interpersonal yang sehat, terutama dalam konteks pemulihan mental. *Daily Dose of Sunshine* menggambarkan bahwa relasi interpersonal yang suportif dapat membantu individu keluar dari krisis emosional. Salah satu contoh adegan yang kuat secara emosional adalah ketika kepala perawat bangsal datang mengunjungi Jung Da Eun pasca rawat inap. Alih-alih memaksanya kembali bekerja, kepala perawat menggunakan komunikasi empatik dan penuh penghargaan, seperti, "Kapan pun kau siap, kami akan menunggumu." Ungkapan ini bukan hanya memberikan pilihan, tetapi juga membangun kembali rasa percaya diri Da Eun melalui pengakuan bahwa dirinya tetap berharga.



Menurut teori sosial Cohen & Syme (1985), dukungan sosial terbagi ke dalam dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan. Dalam konteks ini, kepala perawat menunjukkan dukungan emosional (melalui kehadiran dan empati) sekaligus dukungan penghargaan (dengan memberikan pengakuan atas nilai diri Da Eun). Komunikasi ini sejalan dengan pandangan Devito bahwa komunikasi interpersonal dapat menjadi sarana penyembuhan ketika dilandasi keterbukaan, kejujuran, dan kepedulian.

Sebaliknya, kurangnya dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga juga digambarkan secara gamblang dalam drama. Ibunya yang terus memberi tekanan agar Da Eun "kuat" justru menjadi pemicu kejatuhan mental Da Eun. Ini menggambarkan bahwa dukungan sosial bukan hanya soal kehadiran fisik, tetapi juga tentang kualitas komunikasi yang mampu menciptakan rasa aman psikologis.

### **Komunikasi Nonverbal dan Ekspresi Emosional**

Salah satu kekuatan utama dalam *Daily Dose of Sunshine* adalah kemampuannya menggambarkan komunikasi nonverbal sebagai penanda penting dari kondisi psikologis tokoh. Devito dan Mulyana sama-sama menekankan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berupa kata-kata, tetapi juga mencakup ekspresi wajah, nada suara, gestur tubuh, dan kontak mata yang semuanya menyampaikan makna tersirat. Dalam episode 9 dan 10, Jung Da Eun mulai menunjukkan tanda-tanda depresi: gerakannya melambat, ekspresi wajahnya kosong, ia lebih sering menunduk dan menghindari kontak mata. Semua ini merupakan sinyal nonverbal yang menunjukkan kondisi emosionalnya yang terguncang.

Sayangnya, sinyal ini tidak segera ditangkap oleh orang-orang di sekitarnya. Ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif juga memerlukan *emotional literacy*, yaitu kemampuan untuk membaca dan merespons ekspresi emosional secara tepat. Dalam adegan saat ibunya memaksanya makan, Da Eun hanya diam dan menolak tanpa kata. Namun, raut wajahnya menunjukkan rasa tertekan. Komunikasi nonverbal ini mengandung pesan "Aku butuh ruang dan pengertian," namun tidak diterjemahkan dengan benar oleh sang ibu. Situasi ini mencerminkan *miscommunication* yang terjadi bukan karena pesan tidak disampaikan, melainkan karena penerima gagal menangkap makna nonverbalnya.

Dalam sesi konsultasi dengan psikiater, komunikasi nonverbal Da Eun juga sangat kuat. Ia menolak kontak mata, duduk kaku, dan menjawab dengan nada rendah. Ini menandakan resistensi terhadap komunikasi terbuka karena merasa diposisikan sebagai "pasien". Namun, psikiater tersebut merespons dengan pendekatan yang tidak menghakimi, menjaga jarak personal yang aman, serta berbicara dengan intonasi yang tenang. Interaksi ini perlahan membangun rasa aman sehingga Da Eun mulai membuka diri. Ini memperlihatkan bahwa komunikasi nonverbal dari pihak tenaga kesehatan juga memiliki peran besar dalam menciptakan atmosfer terapeutik yang mendukung.

### **Proses Pemulihan dan Dinamika Komunikasi**

Proses pemulihan Jung Da Eun dalam drama *Daily Dose of Sunshine* merupakan representasi nyata dari bagaimana komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun kembali identitas diri pasca krisis psikologis. Setelah percobaan bunuh diri yang ia lakukan, Da Eun mengalami fase keterputusan komunikasi yang ekstrem. Ia memilih untuk diam, menghindari interaksi sosial, dan menarik diri dari orang-orang terdekat. Diamnya Da Eun menjadi bentuk nonverbal *cry for help* sebuah ekspresi penderitaan yang tidak mampu diartikulasikan melalui kata-kata. Menurut Mulyana (2012), ketika komunikasi verbal tidak dapat menyampaikan emosi secara efektif, maka tubuh dan tindakan sering kali menjadi saluran ekspresif alternatif yang menyimpan makna mendalam. Dalam konteks ini, sikap diam, tatapan kosong, dan gerakan lamban yang ditampilkan Da Eun bukan sekadar gejala klinis, tetapi juga pesan emosional yang menuntut kepedulian.

Seiring waktu, dinamika komunikasi mulai berubah. Da Eun secara perlahan mulai membuka diri, ditandai dengan keberaniannya berbicara di hadapan keluarga dan rekan kerja. Dalam adegan



tersebut, ia menampilkan kerentanan (vulnerability) yang tinggi: ia menangis, meminta maaf, dan mencoba menjelaskan kondisinya. Ini menunjukkan fase pemulihan di mana komunikasi tidak hanya menjadi sarana penyampaian informasi, tetapi juga alat untuk redefinition of self, sebagaimana dikemukakan oleh Devito (2008). Proses ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal mampu merekonstruksi makna diri, memperkuat kembali hubungan yang sempat retak, serta memberikan ruang bagi individu untuk diakui kembali secara sosial. Dengan demikian, pemulihan psikologis tidak terlepas dari peran komunikasi interpersonal yang hangat, terbuka, dan menerima, baik sebagai refleksi internal maupun bentuk rekoneksi eksternal terhadap dunia sosialnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal memegang peranan sentral dalam membentuk, memelihara, dan memulihkan kesehatan mental individu, sebagaimana tercermin dalam drama Daily Dose of Sunshine. Melalui tokoh Jung Da Eun, drama ini menunjukkan bahwa komunikasi empatik, responsif, dan tidak menghakimi menjadi kunci dalam menciptakan relasi yang mendukung pemulihan psikologis. Sebaliknya, komunikasi yang bersifat dominatif, penuh stigma, dan minim pemahaman dapat memperburuk kondisi mental seseorang dan bahkan mendorong individu menuju keterputusan sosial. Representasi drama ini berhasil menghadirkan dinamika komunikasi yang kompleks, mulai dari interaksi terapeutik antara perawat dan pasien, hingga ketegangan emosional dalam relasi keluarga dan lingkungan kerja, yang semuanya menunjukkan betapa besar pengaruh kualitas komunikasi terhadap kesejahteraan emosional seseorang.

Dengan pendekatan kualitatif berbasis analisis naratif, penelitian ini menemukan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampai pesan, tetapi juga sebagai sarana pemaknaan ulang diri (redefinition of self), terutama pada individu yang mengalami krisis identitas akibat gangguan mental. Drama ini membuktikan bahwa komunikasi yang tepat dapat menjadi bentuk dukungan sosial yang signifikan dalam memperkuat daya tahan psikologis seseorang. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan literasi komunikasi empatik di berbagai lingkungan terutama keluarga, institusi kesehatan, dan ruang sosial sebagai bagian dari strategi pencegahan dan intervensi kesehatan mental yang lebih holistik dan manusiawi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337-342. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Aryshinta, A. A., Ayuningtyas, F., & Muqsith, M. A. (2023). Komunikasi Interpersonal Dalam Kesehatan Mental Followers Akun Instagram @Ibunda.Id. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(1), 29-48. <https://doi.org/10.21009/communicology.031.03>
- Baiti, N. T., Hasibuan, E. J., & Suharyanto, A. (2020). Persepsi Pasien Tentang Komunikasi Interpersonal Front Desk dalam Pelayanan Pelanggan di Rumah Sakit Sumatera Eye Center Medan. *Jurnal Ilmu Pemerintahan, Administrasi Publik, Dan Ilmu Komunikasi (JIPIKOM)*, 2(2), 86-94. <https://doi.org/10.31289/jipikom.v2i2.337>
- Barus, R. K. I., Dewi, S. S., & Khairuddin, K. (2020). Komunikasi Interpersonal Tenaga Kerja Indonesia dan Anak. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(2), 369-376. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i2.310>
- Cohen, S. E., & Syme, S. I. (1985). *Social support and health*. Academic press.
- Danny Jonathan Sitompul, E. J. H., & Rehia K. Isabela Barus. (2020). Efektifitas Komunikasi Interpersonal Sales Staff Dalam Menerapkan Standar Pelayanan Sukses The Effectiveness of Interpersonal Sales Staff Communications in Applying Successful Service Standards. *Jipikom*, 3(1), 27-36. <https://doi.org/10.31289/jipikom.v3i1.508>
- Darmawan, S. S., & Noorizki, R. D. (2024). My Idol My Savior: Kajian Literatur Kesepian dan Celebrity Worship pada Remaja penggemar K-Pop. *Flourishing Journal*, 4(3), 103-110.
- DeVito, J. a. (2008). The Interpersonal Communication Book. In *PsycCRITIQUES* (Vol. 32). <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/29067/4/Chapter II.pdf>



- Feliks, Y. A., & Fitriawati, D. (2023). Komunikasi Interpersonal Karyawan PT. GMB dalam Menarik Minat Gadai dan Loyalitas Pelanggan. *Jurnal Ilmu Pemerintahan, Administrasi Publik, Dan Ilmu Komunikasi (JIPIKOM)*, 5(1), 84–93. <https://doi.org/10.31289/jipikom.v5i1.1607>
- HEE-KYUNG, K. N. O. H. (n.d.). *ANALISIS FUNGSI KELUARGA DALAM MEMBANTU PROSES PEMULIHAN PENDERITA GANGGUAN SKIZOFRENIA DALAM SERIAL DRAMA KOREA IT'S OKAY THAT'S LOVE.*
- Hutagalung, I. (2014). Pengaruh kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, komitmen organisasi terhadap manajemen stres kerja. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 103–111.
- Ilmu Pemerintahan, J., Publik, A., & Komunikasi, I. (2020). Pengaruh Komunikasi Interpersonal General Manager Dalam Meningkatkan Motivasi Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi The Crew Hotel Medan. *Ilmu Komunikasi (JIPIKOM)*, 4(2), 136–142. <https://doi.org/10.31289/jipikom.v4i2.1272>
- Juli, J., & Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.267>
- Linadi, K. E., & Haryati, T. (2025). *The Potential of Korean Drama as Edutainment Media to Improve Mental Health Literacy: Content Analysis of "Daily Dose of Sunshine."*
- Lubis, I. (2024). *REPRESENTASI MENTAL ILLNESS DALAM PERMAINAN VIDEO "A SPACE FOR THE UNBOUND."* Universitas Mercu Buana-Menteng.
- Meoerdijati. (2012). Pengantar Ilmu Komunikasi. In *Pengantar Ilmu Komunikasi* (p. 69).
- Ramadani, I. R., Fadila, A. N., Aulia, R., Khairiyyahni, S., & Lestari, W. (2024). Gangguan Bipolar pada Remaja: Studi Literatur. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(1), 1219–1227.
- Ritonga, B. J. A., Siregar, N. S. S., & Novri, N. (2020). Teknik Komunikasi Interpersonal Guru BP dalam Menangani Siswa Bermasalah (Studi Kualitatif di SMA Negeri 11 Medan). *Jurnal Ilmu Pemerintahan, Administrasi Publik, Dan Ilmu Komunikasi (JIPIKOM)*, 2(2), 115–121. <https://doi.org/10.31289/jipikom.v2i2.346>
- Sukma, W. C., & Febriyanti, S. N. (2024). Penerimaan Generasi Z terhadap Kesehatan Mental pada Serial Drama Korea Daily Dose of Sunshine di Platform Netflix. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 8264–8267.
- Wulansari, R., & Urfan, N. F. (2024). Representasi Gangguan Mental Depresi dalam Drama Korea Daily Dose of Sunshine. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 6(1), 38–49.

