

**EFEKTIVITAS *SELF-HELP GROUP* TERHADAP PENINGKATAN *LIFE SATISFACTION* PADA ODGJ PEREMPUAN DI LIPONSOS
KEPUTIH SURABAYA**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**SABRINA QURROTUL AYUN
11040122175**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**EFEKTIVITAS *SELF-HELP GROUP* TERHADAP PENINGKATAN *LIFE SATISFACTION* PADA ODGJ PEREMPUAN DI LIPONSOS KEPUTIH SURABAYA** ” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 23 April 2026



Sabrina Qurrotul Ayun

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *SELF-HELP GROUP* TERHADAP PENINGKATAN *LIFE SATISFACTION* PADA ODGJ PEREMPUAN DI LIPONSOS
KEPUTIH SURABAYA**

Oleh:

SABRINA QURROTUL AYUN

NIM. 11040122175

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 24 April 2026

Dosen Pembimbing I,



H. M. Fahmi AUFAR ASYRAF B.Ed., M. A.

NIP. 199109032020121012

Dosen Pembimbing II,



Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP. 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN
HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
EFEKTIVITAS *SELF-HELP GROUP* TERHADAP PENINGKATAN *LIFE SATISFACTION* PADA ODGJ PEREMPUAN DI LIPONSOS
KEPUTIH SURABAYA

Yang disusun oleh:
SABRINA QURROTUL AYUN
11040122175

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 15 Juni 2026



Mengetahui,
Plh. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. H. M. Fahmi A. S. Ag. S. Psi. M. Si
197708122005012004

Susunan Tim Penguji

Penguji I

H. M. Fahmi A. S. Ag. S. Psi. M. Si
NIP. 199109032020121012

Penguji II

Prof. Dr. Abdul Muhid, M. Si
NIP. 197502052003121002

Penguji III

Dr. dr. Hj. Siti Nur Astyah, M. Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji IV

Puspu Andaria, M. Kes
NIP. 198710142014032002

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sabrina Qurrotul Ayun
NIM : 11040122175
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : sabrinaqurrotulayun@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS *SELF-HELP GROUP* TERHADAP PENINGKATAN *LIFE*

SATISEACTION PADA ODGJ PEREMPUAN DI LIPONSOS KEPUTIH SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/penciptaan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Juni 2026

Penulis

(Sabrina Qurrotul Ayun)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan intervensi *self-help group* dalam meningkatkan *life satisfaction* pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di Liponsos Surabaya. Subjek penelitian berjumlah lima peserta yang dipilih berdasarkan kriteria berjenis kelamin perempuan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta berada dalam kondisi stabil berdasarkan observasi perawat atau petugas Liponsos. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group time series design*. Instrumen yang digunakan berupa skala *life satisfaction* serta modul intervensi *self-help group*. Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi kegiatan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,042 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi *self-help group* efektif dalam meningkatkan *life satisfaction* pada ODGJ perempuan di Liponsos Surabaya.

Kata kunci: *self-help group*, kepuasan hidup, ODGJ

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of a self-help group intervention in improving life satisfaction among people with mental disorders (ODGJ) at Liponsos Surabaya. The research subjects consisted of five participants selected based on the criteria of being female, having good communication abilities, and being in stable condition based on observations from nurses or Liponsos staff. This study employed an experimental method with a one-group time series design. The instruments used were a life satisfaction scale and a self-help group intervention module. The intervention was conducted in five activity sessions. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significance value of 0.042 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pre-test and post-test scores after the intervention. These findings indicate that the self-help group intervention was effective in improving life satisfaction among female ODGJ residents at Liponsos Surabaya.

Keywords: self-help group, life satisfaction, ODGJ

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. <i>Life Satisfaction</i>	11
B. <i>Self Help Group</i>	14
C. Hubungan Antar Variabel	18
D. Kerangka Teoritis	21
E. Hipotesis	24
BAB III	25

METODE PENELITIAN	25
A. Identifikasi Variabel.....	25
B. Definisi Operasional.....	25
C. Subjek Penelitian	26
D. Desain Eksperimen	27
E. Prosedur Eksperimen	29
F. Validitas Eksperimen	36
G. Instrumen Penelitian	40
1. Alat Ukur atau Instrumen yang digunakan	40
2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
H. Analisis Data.....	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
1. Hasil Penelitian.....	44
a. Deskripsi Subjek	44
b. Proses Penelitian.....	47
c. Analisis Data	62
d. Hasil Uji Hipotesis.....	63
2. Pembahasan.....	65
BAB V.....	72
PENUTUP.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Life Satisfaction	41
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	45
Tabel 3. Jadwal Kegiatan	48
Tabel 4. Deskripsi Statistik Skor Life Satisfaction Sebelum dan Sesudah Intervensi	58
Tabel 5. Deskripsi Statistik Skor Life Satisfaction Berdasarkan Sesi Penelitian.....	59
Tabel 6. Perbandingan mean skor pre-test dan post-test.....	61
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data	62
Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	63
Tabel 9. Hasil Statistik Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	64



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Penelitian	23
Gambar 2. Grafik nilai rata-rata life satisfaction	60



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala yang Digunakan	83
Lampiran 2. Data Mentah	85
Lampiran 3. Hasil Output SPSS.....	87
Lampiran 4. Lembar Informed Consent.....	89
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 6. Surat Persetujuan Expert Judgment.....	91
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 8. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	94
Lampiran 9. Modul yang digunakan.....	96



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hassan Shaari, A., & Waller, B. (2022). Self-help group experiences among members recovering from substance use disorder in Kuantan, Malaysia. *Social work with groups*, 46(1), 51. <https://doi.org/10.1080/01609513.2022.2057393>
- Ahmadi, K. (2021). *What Is a Self-Help Group?* | *Psych Central*. <https://psychcentral.com/lib/what-is-a-self-help-group>
- Aiyub. (2018). Stigmatization in People with Mental Disorders Struggling Against Stigma to Achieve Goals of Life for Better Quality of Life. *Idea Nursing Journal*, IX(1).
- Akkiraju, K., & Rao, N. D. (2025). Higher income is associated with greater life satisfaction, and more stress. *Communications Psychology*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.1038/S44271-025-00210-Z>
- Arifin, Z. (2011). Penelitian Pendidikan : Metode dan Paradigma Baru. Dalam *ICB Research Reports* (Nomor 9). Remaja Rosdakarya. <https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/home/catalog/id/18494/slug/penelitian-pendidikan-metode-dan-paradigma-baru.html>
- Ayun, Q., Kasturi, T., Japar, M., & Ruhaena, L. (2025). Peran Kebersyukuran terhadap Kepuasan Hidup: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(2), 85. <https://doi.org/10.24014/pib.v6i2.31710>
- Azizah, I. Y., Saputra, C., & Ezalina. (2026). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN MOLUCA SEBAGAI INTERVENSI MANAJEMEN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI RT 04 DESA PANCURAN GADING KRCAMATAN TAPUNG. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 10(2), 2118–7451. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpim/article/view/20306>
- Azura, H., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Social Comparison di Instagram dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3).
- Bakkeli, N. Z. (2021). Health, work, and contributing factors on life satisfaction: A study in Norway before and during the COVID-19 pandemic. *SSM - Population Health*, 14, 100804. <https://doi.org/10.1016/J.SSMPH.2021.100804>

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bee, H. (1994). *Lifespan development*. (2nd ed.). HarperCollins Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/1994-97090-000>
- Caturini, E., & Insiyah, I. (2020). Peningkatan Kualitas Hidup Orang Dengan Gangguan Jiwa Dengan Self Help Group Di Kota Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 260–268. <https://doi.org/10.37341/INTEREST.V9I2.264>
- Daravit, K. S. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG PENGGUNA MEDIA SOSIAL*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG.
- Davis, Martha., Eshelman, E. Robbins., & McKay, Matthew. (2019). *The relaxation and stress reduction workbook*. 344.
- Dewi, D. I., & Kurniawan, D. E. (2026). Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Menghadapi Asesmen Sumatif Tengah Semester. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 12(1). <https://doi.org/10.31602/JBKR.V12I1.23056>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. Dalam *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Nomor 3).
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, 1–290. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Dzakiya, E. L., & Untari, R. (2024). PENGARUH TERAPI SENI TIE-DYE TERHADAP KEPUASAN HIDUP PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJD Dr. RM. SOEDJARWADI KLATEN. *Medical Journal of Nusantara*, 3(1), 32–39. <https://doi.org/10.55080/mjn.v3i1.700>

- Efendi, S., & Nugraha, M. A. (2020). INTERVENSI PEMULIHAN PSIKOSOSIAL UNTUK PASIEN DENGAN GANGGUAN JIWA ATAU SKIZOFRENIA: STUDI LITERATUR . *Konas Jiwa XVI Lampung* , 20–39.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif - Emzir - Rajagrafindo Persada. RajaGrafindo Persada.*
<https://www.rajagrafindo.co.id/produk/metodologi-penelitian-pendidikan/>
- Erdian, A., & Hidayat, D. R. (2024). Life Satisfaction in Adolescents: A Systematic Literature Review. *Bisma The Journal of Counseling*, 8(1), 71–79.
<https://doi.org/10.23887/BISMA.V8I1.71377>
- Field Andy. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th ed.)*. SAGE.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 23*.
- Hameed Shalaby, R. A., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572.
<https://doi.org/10.2196/15572>
- Hanlon, C., Alem, A., Medhin, G., Shibre, T., Ejigu, D. A., Negussie, H., Dewey, M., Wissow, L., Prince, M., Susser, E., Lund, C., & Fekadu, A. (2016). Task sharing for the care of severe mental disorders in a low-income country (TaSCS): Study protocol for a randomised, controlled, non-inferiority trial. *Trials*, 17(1).
<https://doi.org/10.1186/s13063-016-1191-x>
- Hasha, W., Iglan, J., Fadnes, L. T., Kumar, B. N., Heltne, U. M., & Diaz, E. (2022). Effect of a self-help group intervention using Teaching Recovery Techniques to improve mental health among Syrian refugees in Norway: a randomized controlled trial. *International journal of mental health systems*, 16(1).
<https://doi.org/10.1186/S13033-022-00557-4>
- Hastjarjo, D. (2014). Rancangan Eksperimen Acak. *Buletin Psikologi*, 22(2), 73–86.
<https://doi.org/10.22146/BPSI.11455>
- Hidayat, A. (2020). Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling. *AL-IRSYAD: jurnal bimbingan konseling islam*, 2(1).
- Human Rights Watch. (2016). *Hidup di Neraka Kekerasan terhadap Penyandang Disabilitas Psikososial di Indonesia*. <http://www.hrw.org>

- Humphreys, K., & Rappaport, J. (1994). Researching self-help/mutual aid groups and organizations: Many roads, on journey. *Applied and Preventive Psychology*, 3(4), 217–231. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80096-4](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80096-4)
- Ikke, W., Lestari, S. L., Wijaya, M., Artadi, B., Ni'mal Wafiroh, Z., & Febriansyah, I. (2024). Poskeswa in Sidorejo Sukorejo Ponorogo case study: ODGJ income growth through innovation in doormat production. *Jurnal Inovasi dan Pengembangan Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 108–117. <https://doi.org/10.61650/JIP-DIMAS.V2I1.209>
- Jentsch, A., & Hoferichter, F. (2024). Life satisfaction, psychological stress, and present-moment attention: a generalizability study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1258896. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2024.1258896/BIBTEX>
- Jun, K., Niman, S., & Suntoro, H. (2023). Kesehatan Fisik Dengan Kepuasan Hidup Pada Kelompok Dewasa Tengah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3).
- Kang, B., Scales, K., McConnell, E. S., Song, Y., Lepore, M., & Corazzini, K. (2020). Nursing home residents' perspectives on their social relationships. *Journal of clinical nursing*, 29(7–8), 1162–1174. <https://doi.org/10.1111/JOCN.15174>
- Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021). Relationships Between the Life Satisfaction, Meaning in Life, Hope and COVID-19 Fear for Turkish Adults During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 633384. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.633384>
- Kartika, A. W. (2019). *Kelompok Swabantu (Self Help Group)*. <https://www.scribd.com/document/479451354/SOP-PEMBENTUKAN-SHG-1>
- Karuniasari, Z., & Purwandari, E. (2022). The Effectiveness of the Mnemonic Method on the Ability to Read Hijaiyah Letters in Mentally Disabled Children Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 153–162. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v20i2.47281>
- Katz, A. H., & Bender, E. I. (1976). Self-Help Groups in Western Society: History and Prospects. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 12(3), 265–282. <https://doi.org/10.1177/002188637601200302>
- Kaur, M., Gulati, J. K., & Kaur, P. (2019). Development of 'coping with stress' life skill among NIOS learners. *Indian Journal of Positive Psychology*, 10(1), 24–28.

- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Dalam F. Sibuea & B. Hardhana (Ed.), *Kementerian Kesehatan RI*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Klemm, M. (2022). Well-being Changes from Year to Year: A Comparison of Current, Remembered and Predicted Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1669–1681. <https://doi.org/10.1007/S10902-021-00468-0/TABLES/3>
- Koçak, O., Çevik, O., & Yıldırım, M. (2025). The effect of social activity and social support on life satisfaction in older adults: Mediating role of social exclusion and moderating role of working status. *Geriatric Nursing*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.103492>
- Lainas, S. (2023a). Self-help/mutual aid groups for health and psychosocial problems: Key features and their perspectives in the 21st century. *American Journal of Community Psychology*, 72(3–4), 271–287. <https://doi.org/10.1002/AJCP.12718>
- Lainas, S. (2023b). Self-help/mutual aid groups for health and psychosocial problems: Key features and their perspectives in the 21st century. *American Journal of Community Psychology*, 72(3–4), 271–287. <https://doi.org/10.1002/AJCP.12718>
- Latipun. (2010). *Psikologi eksperimen*. UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang. <https://www.belbuk.com/psikologi-eksperimen-edisi-2/produk/20898>
- Malvaso, A., & Kang, W. (2022). The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*, 13, 894610. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.894610>
- Mokkink, L. B., Herbelet, S., Tuinman, P. R., & Terwee, C. B. (2025). Content validity: Judging the relevance, comprehensiveness, and comprehensibility of an outcome measurement instrument – a COSMIN perspective. *Journal of Clinical Epidemiology*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2025.111879>
- Nur Anisa, L., Henu Cahyani, B., Budiarto, S., & Sarjanawiyata Tamansiswa, U. (2023). Dukungan Sosial Self Help Group (SHG) pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 1(2), 86–97. <https://doi.org/10.26486/intensi.v1i2.3540>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4* (4 ed.). Salemba Medika

- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Social Indicators Research Series*, 39, 101–117. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5
- Precht, L. M., Schopf, K., Bunz, M., von Brachel, R., Kinzenbach, L., Pflug, V., Brailovskaia, J., & Bartnick, C. (2025). The relationship of life satisfaction, worries, and media use: a population-based cross-sectional study in Germany. *BMC Public Health*, 25(1), 2958. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-23818-6>
- Purnomo, P., & Suciati, S. (2021). Effect Self Help Group On Coping Mechanism Focused Problem Coping In Adolescents SMK Negeri Kediri. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 2(2). <https://doi.org/10.47710/JP.V2I2.62>
- Putri, C. R. (2020). *PENGARUH SELF HELP GROUP TERHADAP SELF EFFICACY PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 (Di Desa Pandanwangi Diwrek Jombang)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Ramdani. (2017). PERBEDAAN KEPUASAN HIDUP ANTARA LANSIA HINTERLAND DENGAN LANSIA MAINLAND. Dalam *Jurnal KOPASTA* (Vol. 4, Nomor 1). www.journal.unrika.ac.id/JurnalKOPASTA
- Sahar, J., Riasmini, N. M., Kusumawati, D. N., & Erawati, E. (2017). Improved health status and life satisfaction among older people following self-help group intervention in Jakarta. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/3879067>
- Salmiyati, S. (2018). Pengaruh Self Help Group terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 75–83. <https://doi.org/10.31101/JHES.428>
- Sameer, Y., Eid, Y., & Veenhoven, R. (2022). Perceived meaning of life and satisfaction with life: A research synthesis using an online finding archive. *Frontiers in Psychology*, 13, 957235. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.957235/BIBTEX>
- Seebohm, P., Chaudhary, S., Boyce, M., Elkan, R., Avis, M., & Munn-Giddings, C. (2013). The contribution of self-help/mutual aid groups to mental well-being. *Health & social care in the community*, 21(4), 391–401. <https://doi.org/10.1111/HSC.12021>

- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, T. D. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Design for Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin.
- Shaughnessy, J., Eugene B. Zechmeister, & Jeanne S. Zechmeister. (2006). *Metode penelitian dalam psikologi* (Ellys Tjo, Penerj.). OPAC Perpustakaan Nasional RI. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=801256>
- Siegel, S. (1988). *Nonparametric Statistics for the Behavioral Sciences*. McGrawHill, New York.
- Suban, H. T., Harmayetty, H., & Ni'mah, L. (2019). Efektifitas Pemberian Self Help Group dengan Acceptance and Commitment Therapy terhadap Interdialytic Weight Gain. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal (CMSNJ)*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.20473/CMSNJ.V8I1.12373>
- Sugiyono, P. D. (2018). *Quantitative, qualitative, and R&D research methods*. ALFABETA.
- Suh, K.-H. ; Fadardi, J. S., Park, A., & Suh, K.-H. (2023). Hardiness and Expectations for Future Life: The Roles of Perceived Stress, Music Listening for Negative Emotion Regulation, and Life Satisfaction. *Behavioral Sciences 2023, Vol. 13, Page 852, 13(10)*, 852. <https://doi.org/10.3390/BS13100852>
- Sulistyowati, E. C., Sulistyowati, D., Kemenkes, P., & Keperawatan, S. J. (2019). Pemberdayaan Pasien Dengan Pendekatan Self Help Group Terhadap Perubahan Mekanisme Koping Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizoprenia Di RSJD Dr Arif Z Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 94–100. <https://doi.org/10.37341/INTEREST.V8I1.123>
- Suryadin, A., Nurharlinah, N., Murtiningsih, M., Inayah, I., & Ropei, O. (2024). The Effect of Self Help Group Intervention on Life Satisfaction of Elderly with Hypertension. *Journal La Medihealthico*, 5(1), 147–157. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v5i1.1052>
- Suvarna, S., Kumar, S., & Koodamara, N. K. (2025). Measuring life satisfaction of self-help groups: Role of perceived social support and social empowerment. *F1000Research*, 14, 101. <https://doi.org/10.12688/F1000RESEARCH.148209.2>
- Syamila, D., Handika, M., & Puspa Sari, M. (2021). GAMBARAN KEPUASAN HIDUP PELAJAR SEKOLAH MENENGAH DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 6(1).

- Vittersø, J. (2025). Life Satisfaction. *Humanistic Wellbeing*, 145–182. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69292-5_4
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 2019.
- WHO. (2025). *Mental disorders*.
- Widianti, E., Hernawaty, T., Sutini, T., Sriati, A., Hidayati, O., & Rafiyah, I. (2018). Pembentukan Self Help Group Keluarga Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *MKK*, 1(2), 143.
- Wilson, J. (1995). Self-help groups as a route to empowerment. *Empowerment in Community Care*, 77–95. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-4507-5_5
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). Basic Books. <https://psycnet.apa.org/record/1995-97355-000>
- Yani, L., Retnowuni, A., Ilmu Kesehatan, F., & Jombang, U. (2023). *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Efektifitas Terapi SHG (Self Help Group) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok: XIII* (Nomor 2). <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Yuzallia, R., Malini, H., Afrianti, E., & Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, P. (2021). Efektivitas Waktu Pelaksanaan Terapi Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2020. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 243–254. <https://doi.org/10.30633/JKMS.V12I1.974>
- Zhang, M. Z., Shi, J. X., Rao, W. M., Chen, R., Yang, H. G., Wu, N. J., & He, Q. Q. (2023). The mediating effects of social support on the association between depression and life satisfaction among patients with schizophrenia or bipolar disorder. *Medicine (United States)*, 102(16), E33531. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033531>