



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Peningkatan Kapasitas Alumni Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang melalui Pelatihan Leadership, Decision Making, dan Hypnoself Therapy untuk Kesiapan Kerja

Verlina Maya¹, Dewi Ratna Sulistina², Herdhika Ayu Retno Kusumasari³, Zumroh Hasanah⁴, Joko Erwanto⁵

¹ Department of Sport Science, Faculty of Sport Science, State University of Malang

^{2,4} Departement of Midwifery, Faculty of Medicine, State University of Malang

³ Departement of Midwifery, Faculty of Medicine, Universitas Brawijaya

⁵ Indonesian Hypnosis Centre, Central Jakarta

Email: verlina.maya.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan mental memiliki peran penting dalam membangun kesiapan psikologis atlet, terutama ketika menghadapi situasi kompetitif. Berbagai studi menunjukkan bahwa mental training dan mental imagery efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan performa saat bertanding. Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan capacity building bagi alumni Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (UM) dirancang untuk memperkuat kompetensi kepemimpinan (leadership skills), pengambilan keputusan (decision making), serta ketahanan mental melalui pendekatan hypnoself therapy. Kegiatan ini dilaksanakan pada 20–22 Juli 2023 secara daring dan luring dengan melibatkan alumni sebagai peserta pelatihan. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari nilai rata-rata pretest sebesar 70,83 menjadi 91,43 pada posttest, dengan selisih 20,6 poin. Selain peningkatan kemampuan, kegiatan ini memperoleh respons sangat positif dari peserta. Umpan balik utama menyoroti perlunya peningkatan ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan. Secara keseluruhan, program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas dan kesiapan kerja alumni Ilmu Keolahragaan, sekaligus menjadi model pelatihan berkelanjutan untuk memperkuat kompetensi profesional lulusan.

Kata Kunci: Leadership skill; Mental training; Hypnoself therapy.

ABSTRACT

Mental training plays a crucial role in developing athletes' psychological readiness, particularly when facing competitive situations. Previous studies have shown that mental training and mental imagery are effective in reducing anxiety and improving performance during competitions. In response to this need, a capacity-building program was designed for Sports Science alumni of Universitas Negeri Malang (UM) to enhance leadership skills, decision-making abilities, and mental resilience through hypnoself therapy. The training was conducted from July 20 to 22, 2023, in both online and offline formats, involving alumni as participants. Evaluation was carried out using pretest and posttest instruments to measure knowledge and skill improvement. The results revealed a significant increase in participants' mean scores, from 70.83 (pretest) to 91.43

(posttest), with a gain of 20.6 points. Participants expressed high enthusiasm for the program, although they highlighted the need for better time management in future sessions. Overall, this program effectively enhanced the professional capacity and career readiness of Sports Science alumni and offers a sustainable model for future professional development initiatives.

Keywords: Leadership skill; Mental training; Hypnoself therapy.

PENDAHULUAN

Persiapan atlet dalam menghadapi pertandingan tidak hanya menuntut kesiapan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga kesiapan mental yang matang. Keempat elemen tersebut merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam praktiknya, banyak atlet telah memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun gagal menampilkan performa optimal akibat lemahnya aspek mental ketika menghadapi tekanan kompetitif. Oleh karena itu, pelatihan mental (mental training) menjadi komponen penting dalam sistem pembinaan olahraga yang perlu dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkesinambungan sejak dini.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mental training dan mental imagery efektif dalam mengurangi kecemasan sebelum bertanding serta membantu atlet mempertahankan fokus selama kompetisi (Indira & Putri, 2021). Kecemasan merupakan faktor psikologis yang sering menghambat performa atlet, karena memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, dan pengambilan keputusan di lapangan. Untuk mengatasi hal tersebut, berbagai teknik pelatihan mental telah dikembangkan, termasuk relaksasi pernapasan sebagai bagian dari hypnoself therapy. Teknik ini membantu individu mengatur irama pernapasan dan memusatkan perhatian untuk mencapai ketenangan dan keseimbangan emosional (Tiara & Rahardanto, 2020). Secara teoritis, pengaturan pernapasan yang teratur dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan rasa tenang, menurunkan ketegangan otot, serta menstabilkan emosi. Dengan demikian, relaksasi pernapasan dipandang sebagai pendekatan efektif dalam mengelola stres dan kecemasan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling berkaitan. Penelitian lain menunjukkan bahwa relaksasi pernapasan efektif menurunkan kecemasan dan ketegangan atlet menjelang pertandingan (Islam et al., 2025).

Selain relaksasi pernapasan, terdapat pula pendekatan lain yang berfokus pada kesehatan mental (mental health attention), seperti terapi berpikir positif, mindfulness, guided imagery, self-talk, dan expressive writing (Alfani et al., 2021; Indira & Putri, 2021; Mulyani et al., 2022). Pendekatan-pendekatan ini pada dasarnya menekankan kesadaran

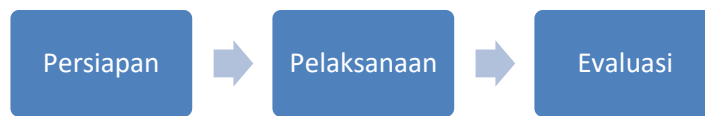
diri, pengelolaan pikiran, serta penyaluran emosi secara konstruktif sehingga individu mampu mempertahankan kondisi mental yang stabil dan adaptif dalam berbagai situasi. Berbagai metode tersebut terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan memperkuat kesiapan psikologis individu untuk menghadapi tekanan (Sulistyowati & Sulistyowati, 2018). Pendekatan-pendekatan ini tidak hanya relevan bagi atlet aktif, tetapi juga penting bagi alumni Ilmu Keolahragaan yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Lulusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (IKOR UM) dihadapkan pada tantangan baru setelah menyelesaikan studi, yaitu kemampuan menentukan arah karier, membuat keputusan yang tepat, dan menunjukkan kompetensi profesional di berbagai bidang, baik sebagai pelatih, atlet, maupun tenaga profesional di masyarakat. Dalam konteks ini, penguatan kapasitas (capacity building) melalui pelatihan kepemimpinan (leadership), pengambilan keputusan (decision making), serta mental training dengan hypnoself therapy menjadi strategi penting untuk membekali alumni dengan keterampilan adaptif dan daya saing di dunia kerja.

Program pelatihan yang dirancang bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dan kesiapan mental peserta. Dengan mengintegrasikan pendekatan leadership, decision making, dan hypnoself therapy, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat kapasitas personal dan profesional alumni Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, sekaligus menjadi model pengembangan sumber daya manusia berbasis keseimbangan antara kompetensi teknis dan psikologis.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyasar alumni Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, yang dipilih karena mereka merupakan lulusan yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja di bidang keolahragaan, baik sebagai pelatih, pendidik, maupun praktisi kebugaran. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 20–22 Juli 2023 dengan menggunakan pendekatan blended learning yang menggabungkan metode daring dan luring. Sesi daring difokuskan pada penyampaian materi teoretis dan diskusi interaktif, sedangkan sesi luring dilaksanakan di Ruang Seminar Gedung C6 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang untuk kegiatan praktik dan simulasi.



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pelatihan

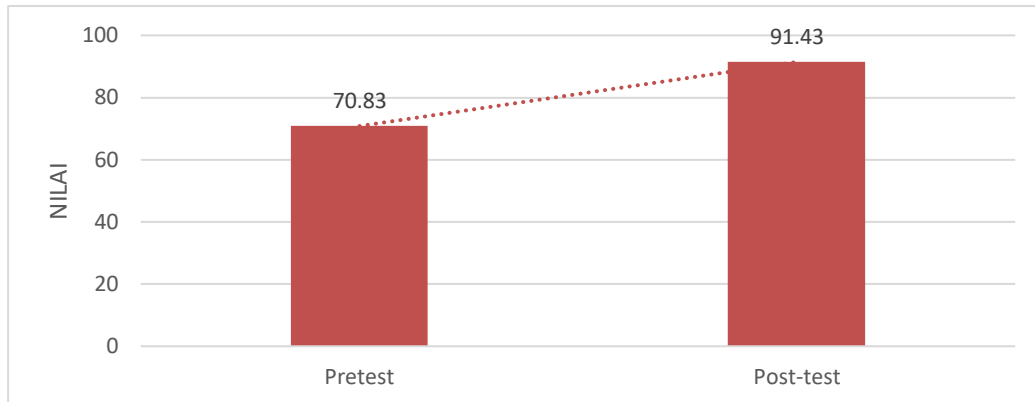
Prosedur kegiatan terdiri atas beberapa tahap, dimulai dari tahap persiapan yang meliputi penyusunan kurikulum pelatihan, penyiapan materi dan instrumen evaluasi berupa pretest dan posttest, serta koordinasi dengan pihak fakultas dan jaringan alumni untuk perekrutan peserta. Tahap pelaksanaan kegiatan mencakup dua materi utama, yaitu pelatihan kepemimpinan dan pengambilan keputusan, serta pelatihan mental training dengan teknik hypnoself therapy. Pada sesi pertama, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep dasar kepemimpinan, kemampuan berpikir kritis, dan proses pengambilan keputusan strategis melalui pendekatan studi kasus dan latihan simulasi. Sementara itu, sesi kedua menekankan pada penguatan kesiapan mental dengan memperkenalkan teknik relaksasi, autosugesti positif, dan guided self-hypnosis untuk meningkatkan fokus dan kepercayaan diri peserta. Setiap sesi difasilitasi oleh dosen dan praktisi profesional di bidang psikologi olahraga dan kepemimpinan, serta diakhiri dengan refleksi dan diskusi kelompok untuk memperkuat pemahaman konsep.

Evaluasi pelatihan dilakukan dengan memberikan pretest sebelum kegiatan dimulai dan posttest setelah kegiatan berakhir untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Selain itu, peserta juga diminta mengisi formulir umpan balik guna menilai relevansi materi, efektivitas metode pelatihan, serta kualitas penyelenggaraan kegiatan. Data kuantitatif hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji t untuk melihat perbedaan signifikan antara kedua skor tersebut, sedangkan data dari formulir umpan balik dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang dinilai efektif maupun yang masih perlu diperbaiki. Hasil analisis ini menjadi dasar penyusunan rekomendasi perbaikan dan perencanaan keberlanjutan program pelatihan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

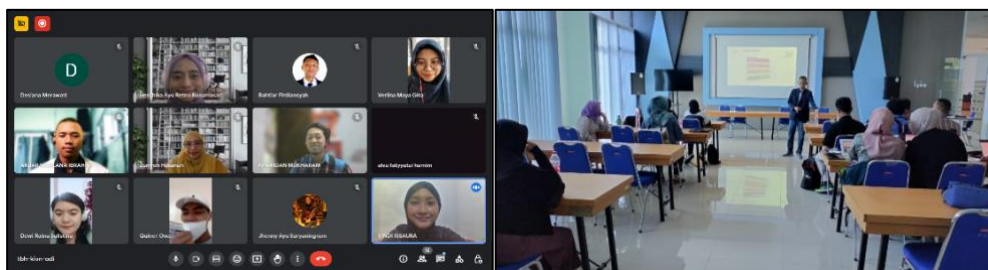
Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang nyata pada pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan capacity building bagi alumni Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Nilai rata-rata pretest sebesar 70,83

menunjukkan tingkat pengetahuan awal peserta yang tergolong baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan. Setelah mengikuti pelatihan yang berfokus pada penguatan leadership skill dan mental training dengan pendekatan hypnoself therapy, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 91,43, yang mengindikasikan peningkatan kemampuan secara substansial dengan selisih sebesar 20,6 poin.



Gambar 2. Perbandingan Nilai pretes dan post-test

Secara inferensial, hasil analisis menggunakan uji paired samples t-test melalui program SPSS menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan posttest tersebut signifikan secara statistik. Diperoleh nilai $t(42) = -19,78$ dengan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan setelah pelatihan diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis leadership skill dan mental training melalui pendekatan hypnoself therapy memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan mental peserta sebagai calon tenaga profesional di bidang keolahragaan.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan melalui Daring dan Luring

Temuan ini sejalan dengan teori pelatihan mental yang dikemukakan oleh Akbar dkk. (2021), yang menjelaskan bahwa kesiapan mental merupakan salah satu komponen utama yang menentukan performa optimal seorang atlet maupun tenaga profesional olahraga. Mereka menegaskan bahwa pelatihan mental yang terstruktur mampu memperkuat regulasi emosi, menurunkan tingkat kecemasan, dan meningkatkan efikasi diri. Selain itu, hasil penelitian Pearson dkk. (2015) juga menunjukkan bahwa mental imagery dan mental rehearsal terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan kompetitif dan meningkatkan fokus atlet selama pertandingan. Dalam konteks kegiatan ini, penerapan hypnoself therapy berperan penting sebagai bentuk latihan mental yang menekankan pada relaksasi, autosugesti positif, dan kesadaran diri (self-awareness), yang semuanya berkontribusi pada penguatan kapasitas psikologis peserta.

Dari hasil kualitatif, pelatihan ini juga mendapatkan respon yang sangat positif dari peserta. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, yang tercermin dari keaktifan mereka dalam sesi diskusi, praktik teknik kepemimpinan, dan latihan self-hypnosis. Antusiasme ini memperkuat teori adult learning yang dikemukakan oleh Knowles yang menyatakan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif ketika materi pelatihan relevan dengan kebutuhan dan pengalaman hidup mereka (Merriam, 1987; Wardasari & Destrity, 2023). Pelatihan yang menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik terbukti memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi para alumni yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

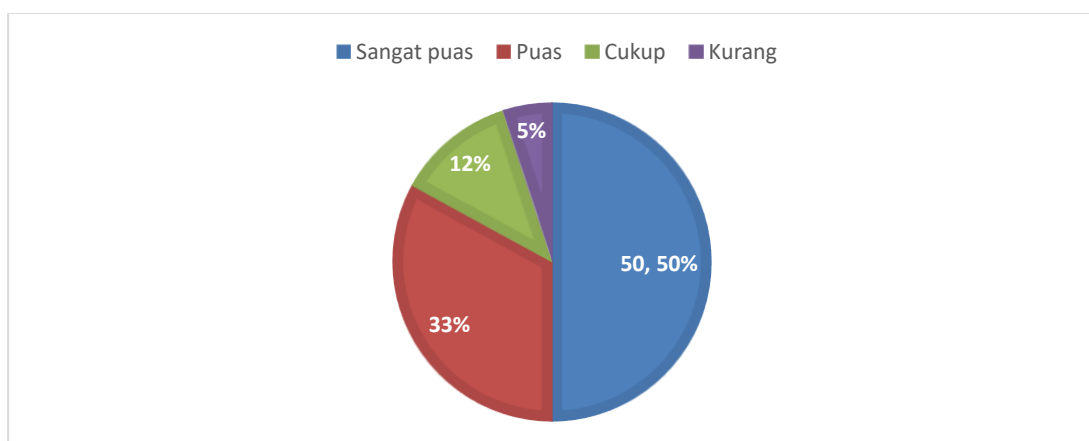


Gambar 4 . Pelaksanaan Capacity Building Berbasis Leadership Skill dan Mental Training

Berdasarkan hasil feedback terhadap delapan komponen evaluasi, mayoritas peserta menilai kegiatan ini berjalan baik, terutama dari segi relevansi materi, kemampuan narasumber, dan keterlibatan peserta. Namun demikian, aspek ketepatan waktu masih dinilai perlu diperbaiki. Sebanyak 50% peserta menyatakan sangat puas

dan 33% merasa puas, yang secara keseluruhan mencerminkan bahwa lebih dari delapan puluh persen peserta menilai kegiatan ini berjalan dengan baik dan relevan dengan kebutuhan mereka. Sementara itu, 12% peserta menyatakan cukup puas, menunjukkan masih adanya beberapa aspek yang dapat ditingkatkan, seperti manajemen waktu atau variasi metode pembelajaran. Adapun 5% peserta menyatakan kurang puas, meskipun jumlahnya kecil, tetap menjadi masukan berharga untuk perbaikan penyelenggaraan pelatihan di masa mendatang. Secara umum, hasil ini menggambarkan bahwa pelatihan telah berhasil memberikan pengalaman belajar yang positif bagi sebagian besar peserta, namun tetap memerlukan evaluasi berkelanjutan untuk mencapai mutu yang lebih optimal.

Lebih lanjut, peserta menilai bahwa materi yang paling bermanfaat mencakup aspek komunikasi interpersonal, pemahaman karakter, self-hypnosis, serta penguatan kepemimpinan. Beberapa peserta menekankan bahwa pelatihan ini mampu memicu proses self-healing, menurunkan mental block, dan membangun pola pikir positif. Hasil ini mendukung penelitian Tiara & Rahardanto (2020), yang menemukan bahwa teknik relaksasi pernapasan dan hypnotherapy mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi individu sebelum menghadapi tekanan kompetitif. Selain itu, studi Mulyadi dkk. (2018) juga menegaskan efektivitas teknik seperti mindfulness, self-talk, dan expressive writing dalam meningkatkan mental resilience dan kesejahteraan emosional.



Gambar 5 . Distribusi Kepuasan Peserta

Secara konseptual, integrasi antara leadership training dan mental training dalam kegiatan ini merepresentasikan pendekatan holistik terhadap pengembangan kapasitas individu (Holmes et al., 2011; Liu et al., 2018). Penguatan kepemimpinan mendukung

dimensi sosial dan kognitif peserta, sementara hypnoself therapy memperkuat aspek emosional dan intrapersonal (Alfani et al., 2021; Dahlan et al., 2023; Indira & Putri, 2021). Kombinasi keduanya membentuk keseimbangan antara kecerdasan emosional (emotional intelligence) dan kemampuan pengambilan keputusan yang matang, sebagaimana dijelaskan oleh Holmes dkk (2008) bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatur stres, memotivasi diri, dan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang dinamis.

Dengan demikian, hasil pelatihan ini tidak hanya menunjukkan peningkatan kompetensi secara kuantitatif, tetapi juga memperlihatkan perubahan sikap, kesadaran diri, dan kesiapan kerja yang lebih baik. Peserta mengusulkan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan, bahkan bersedia mengikuti program lanjutan dengan skema berbayar yang terjangkau, karena manfaatnya dirasakan nyata dalam konteks profesional. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan berbasis integrasi leadership dan hypnoself therapy merupakan strategi efektif untuk memperkuat kapasitas alumni, meningkatkan keseimbangan mental-emosional, serta menyiapkan lulusan yang adaptif dan kompeten dalam menghadapi tantangan dunia kerja modern.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan capacity building bagi alumni Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan kerja peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 70,83 pada pretest menjadi 91,43 pada posttest, yang mencerminkan efektivitas materi pelatihan dalam memperkuat kemampuan kepemimpinan, pengambilan keputusan, serta pengelolaan mental melalui hypnoself therapy. Penerapan metode pelatihan yang menggabungkan pendekatan kognitif dan psikologis terbukti mampu membangun keseimbangan antara aspek intelektual dan emosional peserta. Selain itu, antusiasme dan keterlibatan aktif peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memenuhi kebutuhan pengembangan profesional dan personal para alumni.

Secara konseptual, hasil kegiatan ini mengonfirmasi teori-teori sebelumnya yang menekankan pentingnya integrasi pelatihan kepemimpinan dan mental dalam meningkatkan self-efficacy, emotional intelligence, dan kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja. Pelatihan ini juga memperlihatkan relevansi tinggi dengan prinsip

pembelajaran orang dewasa (andragogy), di mana peserta memperoleh pengalaman belajar yang bermakna melalui praktik langsung, refleksi diri, dan penerapan konsep dalam konteks nyata. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kompetensi teknis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri, ketenangan mental, serta kemampuan berpikir strategis yang menjadi bekal penting dalam dunia profesional keolahragaan.

Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan. Pertama, kegiatan pelatihan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan desain program yang lebih sistematis dan durasi waktu yang lebih panjang agar peserta memiliki kesempatan memperdalam keterampilan praktis. Kedua, aspek ketepatan waktu dan koordinasi teknis, khususnya dalam pelaksanaan sesi daring, perlu ditingkatkan untuk mencapai efektivitas maksimal. Ketiga, disarankan agar hypnoself therapy dan leadership training dijadikan bagian integral dari kurikulum pengembangan soft skill bagi mahasiswa dan alumni, mengingat dampak positifnya terhadap kesiapan mental dan profesionalisme kerja.

Keempat, kolaborasi lintas disiplin antara dosen, praktisi olahraga, dan psikolog perlu diperkuat agar pelatihan dapat terus diperbarui sesuai perkembangan teori dan kebutuhan dunia kerja modern. Akhirnya, pelatihan berbasis integrasi leadership skill dan mental training ini berpotensi dikembangkan menjadi model pemberdayaan alumni yang adaptif dan berkelanjutan, yang dapat direplikasi oleh program studi lain untuk meningkatkan daya saing lulusan di era global.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Kurniawan, R., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2021). Peran Servant Leadership Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Student. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2701–2706.
- Alfani, R. R., Rasyd, M. R. A., & Pramesti, M. R. A. (2021). *Here To Hear : Metode Therapys Group dalam Proses Mental Health Attention untuk Menangani Stress Mahasiswa Akibat Study From Home di Tengah Pandemi*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:233951137>
- Dahlan, N., Amalia, S., & Mashuri, F. (2023). Efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan pekerja migran Indonesia di Malaysia. *Cognicia*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24948>
- Holmes, E. A., Deerprouse, C., Fairburn, C. G., Wallace-Hadrill, S. M. A., Bonsall, M. B., Geddes, J. R., & Goodwin, G. M. (2011). Mood stability versus mood instability in bipolar disorder: A possible role for emotional mental imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 707–713. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.008>

- Holmes, E. A., Lang, T. J., Moulds, M. L., & Steele, A. M. (2008). Prospective and positive mental imagery deficits in dysphoria. *Behaviour Research and Therapy*, 46(8), 976–981. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.04.009>
- Indira, N., & Putri, A. (2021). Kecemasan Performa dan Dinamika Pemaknaan Mental Imagery : Studi Fenomenologis pada Atlet Taekwondo Muda. *INSAN: JurnalP Sikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(2), 1–7.
- Islam, N., Nawir, N., Hakim, H., & Hudain, M. A. (2025). The Effect Of Self-Hypnosis Training On Improving The Ability To Concentrate And Emotions Of South Sulawesi Archery Athletes. *Copetitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(2), 869–879.
- Liu, Y., Qin, W., Li, R., Yu, S., He, Y., & Xie, Y. (2018). Investigation on the Neural Mechanism of Hypnosis-Based Respiratory Control Using Functional MRI. *Contrast Media & Molecular Imaging*, 2018, 8182542. <https://doi.org/10.1155/2018/8182542>
- Merriam, Sharan B. (1987). Adult Learning and Theory Building: A Review. *Adult Education Quarterly*, 37(4), 187–198. <https://doi.org/10.1177/0001848187037004001>
- Mulyadi, A., Mulyana, D., & Juhrodin, J. (2018). Jurnal Pengabdian Siliwangi Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 4 , Nomor 1 , Tahun 2018 P-ISSN 2477-6629 E-ISSN 2615-4773. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(1), 17–20.
- Mulyani, N. I., Alvi, R. W., Muna, M., & Rosyid, R. (2022). Terapi Meditasi Mahasiswa dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(2), 125–131.
- Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental Imagery: Functional Mechanisms and Clinical Applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 590–602. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.08.003>
- Sulistyowati, E. C., & Sulistyowati, D. (2018). Pemberdayaan Pasien Dengan Pendekatan Self Help Group Terhadap Perubahan Mekanisme Koping Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizoprenia Di Rsjd Dr Arif Z Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 8(1), 94–100.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2020). Ervine Felicia Tiara, Michael Seno Rahardanto : Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69–76.
- Wardasari, N., & Destrity, A. (2023). Support Group Communication untuk Kesehatan Mental pada Pasien Covid-19 di Kota Malang Support Group Communication for the Mental Health of Covid-19 Patients in Malang City. *Jurnal Komunikasi*, 17(2), 207–224. <https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol17.iss2.art5>