



Optimalisasi *Psychological Well-Being* pada Pengurus Komunitas Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara (KOPPATARA)

**Riza Noviana Khoirunnisa^{1*}, Hermien Laksmiwati²,
Ellyana Ilsan Eka Putri³**

^{1, 2, 3} Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Received 30-09-2025

Revised 16-10-2025

Published 04-12-2025

ABSTRAK

Komunitas Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara (KOPPATARA) sebagai lembaga advokasi perempuan dan anak di Kabupaten Malang memerlukan program optimalisasi *psychological well-being* bagi pengurusnya untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan profesionalitas kerja dalam menghadapi tuntutan serta tantangan emosional di bidang sosial. Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan mengoptimalkan *psychological well-being* pada pengurus Koppatara. Intervensi dilakukan melalui rangkaian pelatihan terstruktur yang berfokus pada pengenalan konsep kesejahteraan psikologis, refleksi diri, serta keterampilan dasar pengelolaan emosi dan pola pikir adaptif. Evaluasi menggunakan desain pre-post dengan skala *psychological well-being*. Hasil menunjukkan peningkatan yang bermakna terkait dengan *psychological well-being*. Hasil PKM menunjukkan bahwa pengurus mendapat manfaat dari program dalam hal autonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif, tujuan hidup, dan keyakinan diri. Secara praktis, pelatihan ini relevan untuk memperkuat kesiapan psikologis pengurus dalam menjalankan peran advokasi dan layanan, serta layak direplikasi dengan pemantauan jangka panjang dan penyempurnaan materi berbasis kebutuhan organisasi.

Kata kunci: *Psychological Well-Being*; Pengurus Komunitas; Pelatihan; Psikologi

ABSTRACT

The Nusantara Women and Children Protection Community (KOPPATARA) as an advocacy institution for women and children in Malang Regency requires a program to optimize the *psychological well-being* of its administrators to improve mental well-being and work professionalism in facing emotional demands and challenges in the social field. This Community Service Program (PKM) aims to optimize the *psychological well-being* of Koppatara administrators. The intervention was carried out through a series of structured training sessions that focused on introducing the concept of *psychological well-being*, self-reflection, and basic skills in managing emotions and adaptive thinking patterns. The evaluation used a pre-post design with a *psychological well-being* scale. The results showed a significant increase in *psychological well-being*. These findings indicate that the program contributed positively to the dimensions of autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations, purpose in life, and self-acceptance among the administrators. In practical terms, this training is relevant for strengthening the psychological readiness of administrators in carrying out their advocacy and service roles, and is worth replicating with long-term monitoring and refinement of materials based on organizational needs.

Keywords: *Psychological Well-Being*; Community Leaders; Training; Psychology.



PENDAHULUAN

Koppatara (Komunitas Perkumpulan Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara) merupakan salah satu yayasan komunitas lembaga swadaya masyarakat di Kabupaten Malang yang berfokus di bidang advokasi bagi perempuan, anak, dan kelompok rentan. Koppatara menawarkan pelayanan berupa konseling pada korban yang dilakukan oleh konselor aktif. Selain layanan konseling, Koppatara juga melakukan upaya pencegahan terjadinya kasus kekerasan dengan melakukan kegiatan penyuluhan ke masyarakat di beberapa wilayah dan pesantren di Kabupaten Malang.

Seiring waktu, terdapat perubahan terkait kebutuhan profesional dan tuntutan pekerjaan sangatlah tinggi. Pengurus Koppatara harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat melayani sepenuh hati semua korban. Namun pada kenyataannya cukup sering masalah pribadi timbul bersamaan dengan profesionalitas kerja yang harus tetap dijalankan. Menjaga kesehatan mental yang positif sangat penting (Hardjo *et al.*, 2020).

Psychological Well-Being (PWB) merupakan aspek penting dalam mendukung efektivitas kerja, terutama bagi individu yang terlibat dalam pekerjaan sosial dan kemanusiaan seperti pengurus Komunitas Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara (KOPPATARA). Yang mana pengurus KOPPATARA sendiri seluruhnya adalah wanita bekerja dimana mereka juga sebagai seorang ibu dan istri. Bagi seorang ibu yang telah bekerja, bahagia memiliki standarisasi tertentu, seperti dapat mandiri, beradaptasi dengan lingkungan baru dengan baik, memiliki hubungan positif atau sehat dengan teman kerja dan keluarga, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ramadhani *et al.*, 2023). Menjadi ibu dan pekerja sekaligus memerlukan banyak pengorbanan dimana pekerjaan rumah tangga, seperti memasak, mengasuh dan mendidik anak, membersihkan, dan merawat rumah, lebih banyak dilakukan oleh perempuan karena stigma masyarakat, dan mereka menghabiskan tiga kali lebih banyak waktu daripada laki-laki untuk melakukannya (Parhan, 2020). Oleh karena itu, perempuan lebih dituntut untuk memenuhi kewajiban rumah tangga dan anak-anak selama mereka bekerja (Prameswari *et al.*, 2025) dan menjadi sumber utama kebahagiaan dalam keluarga sehingga mereka harus menciptakan suasana hati yang positif (Yenny & Dawanti, 2024). Dengan demikian, penting bagi ibu yang bekerja untuk mempertahankan kesehatan mental mereka. Hal ini dikarenakan PWB dapat meningkatkan motivasi, ketahanan dalam menghadapi tantangan kerja, dan kepuasan hidup seseorang (Jacobis *et al.*, 2025).

Pemenuhan kriteria fungsi psikologis yang baik, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, disebut *psychological well-being* (Rahayuningrum *et al.*, 2025). PWB berkaitan erat dengan pencapaian perkembangan individu mencapai kemandirian dan hidup sejahtera dan bahagia (Ilhamuddin *et al.*, 2023). Kesehatan mental di tempat kerja menjadi pengalaman yang baik dan subjektif bagi setiap orang. Hal ini bahwa kondisi kesehatan mental pekerja harus dijaga dengan baik. Engagement

kerja dipengaruhi oleh kondisi psikologis atau sikap pekerja termasuk pekerja sosial (Ho & Chan, 2022; Maddock, 2024).

Kesejahteraan psikologis harus didukung dan diperhatikan agar komitmen pekerja yang tinggi (Ariva et al., 2023). Untuk meningkatkan produktivitas kerja, karyawan harus memiliki kesehatan mental yang baik agar mereka dapat melakukan pekerjaan dengan bahagia dan menjaga kesehatan mental mereka (Mutmainnah et al., 2024). Memiliki kesehatan psikologis yang baik memungkinkan seseorang untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri, belajar, dan berproses, yang diperlukan untuk menjalani kehidupan (Afriany et al., 2024).

Berbagai perasaan psikologis sering muncul di tempat kerja, seperti cemas dapat muncul ketika individu melakukan kesalahan, lupa terhadap tugas yang seharusnya dilakukan, atau memiliki batas tugas yang mendesak. Kondisi psikologis ini normal, tetapi dapat berdampak negatif jika tidak dikondisikan dengan baik. Kesejahteraan psikologis akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan, baik dalam jangka waktu pendek maupun dalam jangka waktu panjang pada berbagai indikator objektif (Jannah et al., 2023).

Individu yang bekerja dalam bidang sosial rentan mengalami stres dan kelelahan emosional akibat beban pekerjaan yang tinggi dan interaksi dengan klien yang membutuhkan perhatian khusus. Pekerja sosial yang menghabiskan hari-hari mereka dalam situasi sosial yang kompleks dan menghadapi banyak konflik saat membantu orang dengan berbagai masalah sosial (Firmawati, 2021). Masalah psikologis seperti kecemasan, stress, ketakutan, dan depresi disebabkan oleh kesehatan psikologis yang terganggu (Seprian et al., 2024). Dengan demikian, penting untuk melakukan pelatihan tentang kesehatan psikologis pekerja sosial agar mereka dapat melakukan tugas dan fungsinya dengan baik.

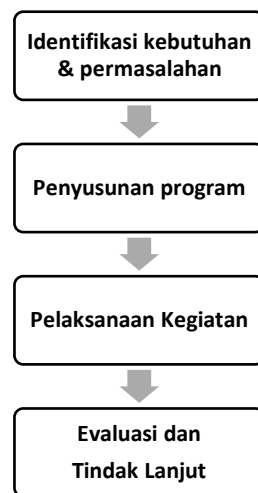
Penguatan kompetensi pekerja sosial melalui pelatihan berbasis komunitas berkontribusi pada perbaikan hasil layanan sekaligus kesejahteraan pekerja (Merdiaty & Mangundjaya, 2024; Kurniasih et al., 2025). Program pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan PWB pengurus Koppatara mencakup berbagai metode seperti pelatihan keterampilan psikologis, refleksi diri, diskusi kelompok, dan simulasi coping strategies. Metode ini sejalan dengan pendekatan berbasis bukti yang menekankan pentingnya intervensi psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Windarwati et al., 2023). Selanjutnya keterbatasan pemahaman akan urgensi dari *psychological well-being* berdampak pada pengurus koppatara secara pribadi dan profesionalitas kerja sehingga perlu dilaksanakan program dan pembentukan tim yang bertanggung jawab melaksanakan optimalisasi *psychological well-being*.

Koppatara menjadi salah satu lembaga perlindungan korban kekerasan, terutama terhadap kelompok rentan seperti perempuan dan anak-anak. Oleh karena itu, pengusul bersama tim Koppatara merumuskan beberapa alasan mengenai pemilihan permasalahan prioritas yang perlu diselesaikan yaitu pengurus belum memahami urgensi *psychological well-being*. Kurang pemahaman mengenai konsep

dan manfaat *psychological well-being* pada perannya dalam meningkatkan profesionalitas kerja. Selanjutnya, Koppatara juga belum pernah mengadakan kegiatan optimalisasi *psychological well-being* yang dikhususkan untuk pengurus. Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengoptimalkan PWB pengurus KOPPATARA melalui pelatihan dan intervensi psikologis memiliki relevansi yang tinggi, mengingat tantangan emosional yang dihadapi oleh individu dalam profesi ini.

METODE PELAKSANAAN

Permasalahan utama yang ditemukan Pengurus belum memahami urgensi *psychological well-being*. Kurang pemahaman mengenai konsep dan manfaat *psychological well-being* pada perannya dalam meningkatkan profesionalitas kerja. Dalam memberikan penyelesaian kepada pihak mitra, berikut adalah tindakan yang akan dilakukan:



Gambar 1. Diagram Alir Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan dilaksanakan melalui beberapa tahapan terstruktur, dimulai dari identifikasi kebutuhan dan permasalahan untuk memahami kondisi psikologis serta tantangan yang dihadapi para pengurus komunitas. Berdasarkan hasil analisis tersebut, disusun program kegiatan yang relevan, berupa pelatihan optimalisasi *psychological well-being* pada pengurus Koppatara. Tahap terakhir adalah evaluasi dan tindak lanjut yang bertujuan menilai efektivitas kegiatan serta memastikan keberlanjutan dampak positif melalui pendampingan dan penguatan kapasitas pengurus komunitas.

Peningkatan pemahaman dan urgensi *psychological well-being* pada pengurus akan membantu mengakui urgensi dan nilai tambahnya dalam meningkatkan mutu layanan Koppatara. Pelatihan ini penting untuk dilakukan mengingat sasaran pengabdian merupakan kalangan pengurus terkait belum diadakannya optimalisasi *psychological well-being*. Koppatara merasa perlu melakukan inovasi dan peningkatan pelayanan kepada Masyarakat terutama Perempuan dan anak. melalui pelatihan ini diharapkan adanya kontribusi kepada pengurus dan Yayasan dengan keterbatasannya seperti memungkinkan evaluasi keefektifan program yang ditawarkan.

HASIL KEGIATAN

Tim melakukan koordinasi dengan mitra untuk melaksanakan kegiatan PKM. Koordinasi ini dilaksanakan melalui pesan singkat dan panggilan di aplikasi Whatsapp dengan Direktur Yayasan Komunitas Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara (KOPPATARA) selaku mitra. Hasil koordinasi disepakati beberapa hal tentang pelaksanaan PKM, yaitu 1) kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui tatap muka (luring) pada tanggal 18 Juli 2025, 2) pihak mitra membantu tim pelaksana dengan menyediakan sarana dan melibatkan pengurus dalam kegiatan PKM, 3) materi PKM yang diberikan tentang pelatihan optimalisasi *psychological well-being*.



Gambar 2. Potret Narasumber

Tim PKM melakukan rapat koordinasi membahas tentang kebutuhan administratif dalam pelaksanaan PKM, menyusun materi pelatihan, tes pengetahuan tentang tracer study, formulir evaluasi kegiatan, dan pertimbangan tindak lanjut kegiatan selanjutnya. Hasil koordinasi dengan tim pelaksana disepakati bahwa hal administratif diselesaikan oleh Dr. Riza Noviana Khoirunnisa, S.Psi., M.Si, formulir evaluasi disiapkan oleh Ellyana M.Psi. materi pelatihan oleh Dr. Riza Noviana Khoirunnisa, S.Psi., M.Si, tes pengetahuan tentang tracer study disiapkan oleh Dr. Hermien Laksmiwati, M.Psi.



Gambar 3. Pelaksanaan PKM

Pada 18 Juli 2025, tim PKM melaksanakan pelatihan diselenggarakan secara tatap muka. Materi disampaikan oleh Dr. Riza Noviana Khoirunnisa, S.Psi., M.Si. Kegiatan pelatihan diikuti oleh seluruh pengurus Koppatara dengan antusiasme tinggi, peserta pelatihan mencermati materi pelatihan dengan seksama. Kegiatan pelatihan dimulai pada pukul 08.30 WIB hingga 12.00 WIB. Berdasarkan umpan balik, secara umum peserta mendapatkan kebaruan materi. Hal ini dapat diterima mengingat kebutuhan Yayasan untuk optimalisasi *wel-being* pada pengurus. Peserta juga menyampaikan bahwa materi yang disampaikan terasa manfaat dan merasa pengetahuannya bertambah.

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengukuran kondisi awal *psychological well-being* pengurus Koppatara melalui pre-test. Setelah itu peserta mengikuti serangkaian kegiatan berupa pelatihan, refleksi diri, diskusi kelompok, dan simulasi teknik penguatan psikologis. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk melihat perubahan.

Dari delapan pengurus yang mengikuti program, skor *psychological well-being* menunjukkan perbedaan yang cukup berarti. Nilai pre-test peserta berkisar antara 43 hingga 53, dengan rata-rata 47,4. Setelah mengikuti program, skor post-test meningkat dengan rentang 45 hingga 57 dan rata-rata 50,9. Hal ini memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 3,5 poin. Jika dilihat secara individu, enam orang peserta mengalami peningkatan skor, satu peserta tetap, dan satu peserta mengalami sedikit penurunan. Salah satu peserta yang awalnya memperoleh skor 43 pada pre-test meningkat menjadi 50 pada post-test, sedangkan peserta lain yang awalnya mendapat skor 53 sedikit menurun menjadi 52. Peningkatan yang konsisten pada sebagian besar peserta menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa program yang dirancang mampu menumbuhkan kesadaran diri, memperbaiki cara berpikir, dan meningkatkan kemampuan pengurus dalam mengelola emosi. Aktivitas reflektif dan partisipatif yang digunakan, seperti berbagi pengalaman serta simulasi coping strategy, terbukti mampu menciptakan suasana yang mendukung penguatan *psychological well-being*. Namun demikian, adanya peserta yang tidak mengalami peningkatan atau bahkan sedikit menurun menunjukkan perlunya strategi lanjutan. Faktor-faktor yang mungkin berpengaruh antara lain kondisi psikologis individu yang sudah relatif stabil sejak awal, tingkat stres personal di luar komunitas, serta keterbatasan waktu pelaksanaan program.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi pengurus KOPPATARA yang sehari-hari berhadapan dengan kasus perlindungan perempuan dan anak. Pekerjaan yang penuh tekanan emosional menuntut pengurus memiliki ketahanan mental, optimisme, dan keseimbangan emosi. Peningkatan *psychological well-being* yang terukur setelah intervensi ini memperlihatkan bahwa pengurus kini

lebih siap menghadapi tantangan pekerjaan dengan perasaan lebih positif dan penuh makna.

Keberhasilan program ini juga menjadi dasar bagi keberlanjutan kegiatan serupa. Pengurus yang memiliki well-being baik akan lebih mudah membangun empati, menjaga profesionalisme, dan memberikan pelayanan yang ramah serta humanis kepada masyarakat. Beberapa faktor pendukung keberhasilan kegiatan antara lain metode partisipatif yang digunakan dalam kegiatan membuat peserta merasa dilibatkan secara aktif, ruang refleksi bersama memungkinkan peserta mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan tekanan yang dialami dan pendekatan praktis melalui simulasi strategi penguatan psikologis membuat materi lebih mudah diaplikasikan. Adapun faktor penghambat adalah keterbatasan waktu, yang menyebabkan pendalaman materi belum maksimal. Selain itu, latar belakang dan kondisi psikologis peserta yang berbeda-beda juga berpengaruh pada hasil akhir yang bervariasi.

Program ini membuktikan bahwa optimalisasi *psychological well-being* dapat dilakukan dengan metode sederhana namun terarah. Kegiatan serupa perlu dikembangkan menjadi program berkelanjutan dengan tambahan sesi konseling individual untuk peserta yang membutuhkan perhatian lebih. Selain itu, pelatihan dapat diperluas dengan topik manajemen stres, komunikasi empatik, dan penguatan spiritualitas untuk memperkaya pengalaman psikologis pengurus.



Gambar 4. Penandatanganan Kerjasama

Ketua tim PKM yaitu Dr. Riza Noviana Khoirunnisa, S.Psi., M.Si., selaku ketua tim pengusul bersama dengan Direktur Yayasan Komunitas Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara (KOPPATARA) melakukan penandatanganan IA (*Implementation Arrangement*) atas terselenggaranya program pelatihan Optimalisasi *Psychological*

Well-Being pada Pengurus. Direktur Yayasan juga berharap tim pengusul pengabdian tetap dapat mendampingi dalam Optimalisasi *Psychological Well-Being* pada Pengurus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tentang Optimalisasi *Psychological Well-Being* pada Pengurus Komunitas Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara (KOPPATARA) telah berhasil dilaksanakan dengan baik melalui koordinasi yang efektif antara tim pelaksana dan mitra. Keberhasilan kegiatan ini terletak pada metode yang partisipatif dan pendekatan praktis yang digunakan, yang memungkinkan peserta merasa dilibatkan dan dapat langsung mengaplikasikan materi pelatihan. Namun, keterbatasan waktu menjadi salah satu hambatan utama yang mempengaruhi pendalaman materi. Program ini membuka jalan untuk kegiatan serupa di masa depan, dengan rekomendasi untuk memperluas topik pelatihan dan memasukkan sesi konseling individual, manajemen stres, komunikasi empatik, dan penguatan spiritualitas. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat memperkuat kesejahteraan psikologis pengurus Koppatara, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas pelayanan dan empati dalam tugas mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Negeri Surabaya (Unesa) atas dukungan dana yang telah memungkinkan kelancaran pelaksanaan kegiatan PKM. Apresiasi juga disampaikan kepada Komunitas Perlindungan Perempuan dan Anak Nusantara (KOPPATARA) atas antusiasme dan dedikasinya dalam mengikuti pelatihan yang diselenggarakan. Keikutsertaan aktif pengurus Koppatara diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan memperkuat peran dalam perlindungan perempuan dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, F., Dwi, H. R., & Mardansyah, M. (2024). Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 363–373. <https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V4I4.12292>
- Ariva, Z. N., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. U. (2023). Komitmen organisasi pada karyawan: Bagaimana peranan psychological well being? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 281–292. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1258>
- Rahayuningrum, D. C., Patricia, H., Apriyeni, E., & Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan, J. (2025). Edukasi Psychological Well Being Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 141–146. <https://doi.org/10.70109/JUPENKES.V2I2.61>

- Firmawati. (2021). Gambaran Psychological Well – Being Pada Anggota Ikatan Pekerja Sosial Profesional Indonesia (IPSPI) Di Banda Aceh. *ISLAMIKA GRANADA*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.51849/ig.v1i3.93>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *JURNAL DIVERSITA*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/DIVERSITA.V6I1.2894>
- Ho, H. C. Y., & Chan, Y. C. (2022). The Impact of Psychological Capital on Well-Being of Social Workers: A Mixed-Methods Investigation. *Social Work*, 67(3), 228–238. <https://doi.org/10.1093/SW/SWAC020>
- Ilhamuddin, M. F., Pratiwi, T. I., & Wiyono, B. D. (2023). EDUKASI PROGRAM PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA UNTUK GURU BK SMP SIDOARJO: EDUKASI PROGRAM PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA UNTUK GURU BK SMP SIDOARJO. *Transformasi Dan Inovasi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 40–43. <https://doi.org/10.26740/JPM.V3N1.P40-43>
- Jacobis, R. P., Nugrohoseno, D., Budiono, Ec., & Nihaya, I. U. (2025). PELATIHAN PENGUATAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING BAGI ANGGOTA UMKM. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2432–2440. <https://doi.org/10.29303/ABDIINSANI.V12I6.2260>
- Jannah, M., Noviana Khoirunnisa, R., Wuri Satwika, Y., Tirta Kencana, N., Asep Adi Purnomo, R., & Psikologi Fakultas, P. (2023). PENERAPAN AWARENESS TRAINING UNTUK PENINGKATAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KOMUNITAS SATRIA NUSANTARA SURABAYA. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services*, 3(4). <https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4>
- Kurniasih, N., Achmad, W., Aulia, S., & Rifqi, F. (2025). Penguatan kompetensi pekerja sosial dalam program rehabilitasi berbasis masyarakat (RBM) untuk lansia terlantar di kelurahan Cigadung kota Bandung. *Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat*, Volume 4, No 01, 2025. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/pkm/article/view/7174>
- Mutmainnah, I. L., Afifa Nurul Utami, D., Azzahra, K., Studi Psikologi, P., Psikologi, F., & Negeri Makassar, U. (2024). Psikoedukasi Terkait Well Being Pada karyawan SIT Darul Fikri Makassar. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 170–176. <https://doi.org/10.69930/SCITECH.V1I3.61>
- Maddock, A. (2024). Psychological Protective and Risk Factors for Depression, Anxiety and Mental Well-Being in Social Workers. *The British Journal of Social Work*, 54(8), 3773–3793. <https://doi.org/10.1093/BJSW/BCAE116>
- Merdiaty, N., & Mangundjaya, W. L. (2024). Pendampingan Pengembangan Komunitas (Community Development) Menuju Kesejahteraan Sosial dan Psikologis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 939–943. <https://doi.org/10.59837/JPMBA.V2I4.927>

- Parhan, M. (2020). AKTUALISASI PERAN IBU SEBAGAI MADRASAH PERTAMA DAN UTAMA BAGI ANAK DI ERA 4.0. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 4(2), 157–174. <https://doi.org/10.32934/JMIE.V4I2.193>
- Prameswari, Y., Hirasti, A. A., & Rochma, I. (2025). Work-Family Balance: Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Psychological Well Being Ibu Bekerja. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(1), 69–77. <https://doi.org/10.69812/JPN.V2I1.90>
- Ramadhani, W. R., Noviekayati, I., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Psychological well-being para perempuan bekerja: Bagaimana peran dukungan sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 558–566. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/658>
- Seprian, D., Hidayah, N., Syafri Fakhruddin, M., & Yarsi Pontianak, Stik. (2024). Penyuluhan dan Edukasi Psychological Well-Being untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Pesisir di Desa Temajuk Kabupaten Sambas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1644–1653. <https://doi.org/10.33024/JKPM.V7I4.13789>
- Windarwati, H. D., Susanti, H., Brooks, H., Wardani, I. Y., Hasniah, Raya, M., Ati, N. A. L., & Sari, H. (2023). Lay community mental health workers (cadres) in Indonesian health services: A qualitative exploration of the views of people with mental health problems and their families. *PLOS ONE*, 18(11), e0289943. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0289943>
- Yenny, Y., & Dawanti, R. (2024). Pekerja Perempuan Dan Optimalisasi Psychological Well Being. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(1), 103–109. <https://doi.org/10.59837/JPMBA.V2I1.777>