

Peningkatan *Psychological Well-being* Wanita Menopause Melalui Edukasi dan Latihan *Self-Acceptance*

Yanita Trisetiyaningsih^{a,1,*}, Fajriyati Nur Azizah^b, Masta Hutasoit^b

^a Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Cikarang

^{b,c} Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta

Email: ¹ ners_yanita@yahoo.co.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Nopember 2024

Revised: 05 December 2024

Accepted: 06 December 2024

Keywords

Climacterium women,
Psychological well-being,
Self-Acceptance,

ABSTRACT

The changes experienced during menopause will cause changes in psychological well-being. Based on the results of research conducted by service providers in 2022 on 78 menopausal women, it was found that 73.3% of menopausal women had psychological well-being in the sufficient category, and 9.2% in the poor category. One component of psychological well-being that can be improved in order to improve psychological well-being is related to self-acceptance. Providing education is one way to improve Psychological Well Being and increase self-acceptance for menopausal women. This service activity will be carried out at the Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta Elderly Posyandu. This activity begins with the preparation stage, coordinating and preparing facilities and infrastructure, the implementation stage begins with a pretest, health checks (blood pressure and GDS), and providing education. Health screening and examination activities will be carried out on August 4 and September 1 2023 for climacteric women. The results of the health examination showed that almost 50% of climacteric women had hypertension, and 20% had GDS results that were more than normal. The results of the psychological well-being assessment of climacteric women were carried out on August 4 and September 1 2023. The results showed that the minimum score was 57, the maximum score was 83, and the average score was 69.5.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Menopause merupakan peristiwa alamiah yang pasti akan dialami setiap wanita dan tidak dapat dihindari. Namun bagi sebagian wanita, menopause dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi. Munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan wanita sulit menjalani masa ini (Anggraini dan Zahara, 2013). Gejala-gejala fisik yang menyertai menopause seperti rasa panas (*hot flushes*) yang biasanya

terjadi pada leher, wajah serta bagian atas dada, keluarnya keringat yang terlalu berlebih, sulit tidur, iritasi pada kulit, kekeringan vagina, mudah lelah, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang. Perubahan dan gejala fisik yang terjadi ketika menopause seringkali juga disertai dengan beberapa gejala psikologis seperti wanita menjadi lebih mudah tersinggung, tertekan, gelisah, gugup, kesepian, tidak sabar, gangguan konsentrasi, tegang, cemas, bahkan depresi saat menopause (Anggraini dan Zahara, 2013). Beberapa keluhan menopause antara lain nyeri otot (8,3%), nyeri tulang (58-75%) gangguan tidur (33,3%) nyeri senggama (33,3%-34%). Keluhan menopause menonjol adalah gejalak panas (*hot flushes*) yaitu di Amerika Serikat sekitar 75%-89% penderita. Terdapat 75% perempuan menopause mengalami keluhan fisik dan di Eropa 25% mengalami gejala-gejala 6 memasuki masa menopause dengan gangguan cukup berat sehingga memerlukan pertolongan dokter (Rusyanti, 2017).

Adanya perubahan-perubahan yang dialami pada masa menopause akan menimbulkan perubahan pada *psychological well-being* sehingga berdampak secara tidak langsung pada kualitas hidup Wanita (Millatina & Yanuvianti: 2007). Mayoritas wanita belum memahami terkait dengan perubahan yang terjadi pada masa menopause sehingga membutuhkan penyuluhan (Hutasoit, dkk., 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ermawati et al., (2011) didapatkan 55,3% wanita memiliki tingkat pengetahuan kurang terkait dengan masa menopause. *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu bentuk realisasi dan pencapaian penuh atas kemampuan individu dalam menerima masa lalunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya (*self-acceptance*), mampu menunjukkan sikap mandiri (*autonomy*), mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dapat menguasai lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), serta mampu mengembangkan pribadinya (*personal growth*) (Anggraini dan Zahara, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh pengabdian pada tahun 2022 pada 78 wanita menopause didapatkan hasil sebanyak 73,3% wanita menopause memiliki *psychological well-being* dalam kategori cukup, dan 9,2% dalam kategori kurang. Salah satu komponen dalam *psychological well-being* yang bisa ditingkatkan guna meningkatkan *psychological well-being* adalah terkait dengan penerimaan diri (*self-acceptance*).

2. Metode

Berdasarkan permasalahan di atas, salah satu solusi yang direncanakan adalah melakukan edukasi dan konseling terkait dengan upaya meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) pada wanita menopause agar bisa meningkatkan *psychological well-being* di masa menopause (Sulistiyowati, dkk., 2023). Intervensi atau Tindakan yang akan dilakukan merupakan salah satu dari hasil penelitian yang sudah saya lakukan pada tahun 2022 dengan judul "*Psychological well-being* wanita menopause dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Hasil dan indikator capaian dari masing-masing kegiatan yang akan dilakukan dalam kegiatan ini antara lain:

- a. Skrining dan pemeriksaan Kesehatan (Tekanan darah dan GDS)
Hasil yang akan diperoleh dari kegiatan ini adalah diketahuinya adanya penyakit atau risiko penyakit yang muncul di masa menopause.
- b. Penilaian *self-acceptance* wanita menopause
Hasil yang akan diperoleh dari kegiatan ini adalah diketahuinya tingkat penerimaan diri bagi wanita menopause terhadap kekurangan dan kelemahan yang ada.

c. Edukasi dan latihan *self-acceptance*

Dengan adanya edukasi ini diharapkan wanita menopause dapat meningkatkan penerimaan dirinya sehingga akan mampu meningkatkan *psychological well-being* dan kualitas hidup wanita di masa menopause.

Program pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan Tahap Kegiatan yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengkajian dan koordinasi yang dilaksanakan mulai tanggal 20 - 30 Juli 2023. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan pihak terkait di posyandu lansia Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta dalam hal jumlah wanita menopause usia 45-60 tahun yang akan diikuti dalam kegiatan ini dan dilanjutkan dengan menyiapkan alat dan media promosi kesehatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di posyandu lansia Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Tahap pelaksanaan dibagi dalam 3 kali pertemuan/kegiatan yaitu:

1. Skrining dan pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah dan GDS)
2. Penilaian *psychologicall well-being* wanita menopause
3. Edukasi terkait dengan menopause dan upaya peningkatan *self-acceptance*

c. Tahap Akhir

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan membuat pelaporan kegiatan. Tahap ini akan dilaksanakan dalam waktu 7 hari mulai tanggal 17 - 30 Oktober 2023. Peran ketua pengabdian dalam kegiatan ini antara lain Menyusun proposal, melakukan koordinasi dengan mitra, dan menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan bersama dengan anggota pengabdian. Peran anggota pengabdian (dosen) antara lain melakukan skrining, dan melakukan edukasi. Peran anggota pengabdian (mahasiswa) adalah membantu mengkondisikan peserta kegiatan dan menyiapkan tempat dan sarana prasarana.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 dengan jumlah sasaran sebanyak 59 wanita masa klimakterium usia 45-60 tahun di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Data demografi peserta pengabdian kepada masyarakat ini seperti ditampilkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Wanita Klimakterium di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta (n=59)

No	Karakteristik	Jumlah
1	Usia Ibu	
	45 - 50 Tahun	25 (42,4%)
	50 - 55 Tahun	15 (25,4%)
	55 - 60 Tahun	19 (32,2%)
2	Jumlah Anak	
	Tidak memiliki Anak	4(6,8%)
	1 Anak	13 (22%)
	2 Anak	30 (50,8%)
	3 Anak	11 (18,6%)
	4 Anak	1 (1,7%)

No	Karakteristik	Jumlah
3	Pekerjaan	
	Bekerja	14 (23,7%)
	Tidak Bekerja	45 (76,3%)

Sumber: Data Primer, (2023)

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahap kegiatan, yaitu:

- Skrining dan pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah dan GDS)**
Kegiatan skrining dan pemeriksaan Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus dan 1 September 2023 pada wanita klimakterium. Adapun hasil pemerikaan Kesehatan didapatkan bahwa hampir 50% wanita klimakterium mengalami hipertensi, dan 20% memiliki hasil GDS lebih dari normal.
- Penilaian *psychological well-being* wanita menopause sebelum kegiatan edukasi**
Hasil penilaian *psychological well-being* wanita klimakterium dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus dan 1 September 2023 Dan didapatkan hasil bahwa skor minimum 57, skor maksimum 83, dan rata-rata skor sebesar 69,5.
- Edukasi terkait dengan menopause dan upaya peningkatan *self-acceptance***
Kegiatan edukasi dilaksanakan secara berkelompok setiap RT untuk mengoptimalkan kegiatan edukasi yang akan diberikan. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 12 dan 14 september 2023. Kegiatan edukasi dimulai dengan pembagian buku terkait dengan materi "Sehat bugar di masa Menopause" selama 15 menit kemudian dilanjutkan dengan Latihan *self-compassion* yang dilakukan oleh dosen prodi Psikologi untuk menggali dan meningkatkan penerimaan diri wanita klimakterium dalam menghadapi masa menopause.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan latihan *self-acceptance*

- Evaluasi *psychological well-being* pada wanita klimakterium setelah pemberian edukasi**



Gambar 2. Kegiatan Posttest

Hasil penilaian evaluasi *psychological well-being* wanita klimakterium setelah pemberian edukasi dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober dan 21 Oktober 2023, Dan didapatkan hasil bahwa skor minimum 62, skor maksimum 98, dan rata-rata skor sebesar 79,8. Berdasarkan hasil penilaian skor *psychological well-being* sebelum dan setelah pemberian edukasi menunjukkan hasil ada peningkatan dari skor minimal, skor maksimal dan rata-rata. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan skor *psychological well-being* wanita menopause melalui edukasi dan peningkatan *self-acceptance*.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima masa lalunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya (*self-acceptance*), menunjukkan sikap mandiri (*autonomy*), mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dapat menguasai lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), serta mampu mengembangkan pribadinya (*personal growth*) (Anggraini dan Zahara, 2013). Kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat dari bagaimana seseorang dapat menerima keadaan diri dan masa lalunya dengan apa adanya, memiliki kemampuan dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu menguasai lingkungannya dengan baik, ada rasa kepuasan hidup dalam dirinya, menyadari potensi yang ada dalam dirinya untuk berusaha menjadi pribadi yang terus tumbuh dan berkembang dengan baik, serta memiliki tujuan dan makna hidup (Rajawane, 2011; Diponegoro & Ru'iyah, 2013).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* wanita di masa klimakterium adalah usia, dukungan sosial (keluarga), status pekerjaan Wanita, status sosial ekonomi, tingkat religiositas (Ru'iyah, dkk., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Daulay & Siregar (2013) menyatakan bahwa ada perbedaan *psychological well-being* antara wanita bekerja dan tidak bekerja. Hal ini dikarenakan banyak wanita menopause yang bekerja merasakan adanya kepercayaan diri dan harga diri yang lebih baik dibandingkan wanita menopause yang tidak bekerja. Dengan demikian akan menumbuhkan rasa kepercayaan dalam diri wanita menopause dan mendorong dirinya untuk dapat melihat hak-hak positif yang dimilikinya. Selain status pekerjaan, adanya dukungan sosial terutama dukungan dari suami yang baik tentu akan membantu wanita menopause dalam meningkatkan kesiapan menjalani masa menopause dengan baik sehingga akan mampu meningkatkan *psychological wellbeing* (Trisetiyaningsih, et al, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ashok et al., (2013) didapatkan bahwa 63% wanita di masa perimenopause, dan 53% wanita post menopause memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada sikap yang tidak sehat dalam menilai diri sendiri karena terlibatnya evaluasi diri ataupun perbandingan sosial. Para wanita menopause perlu memiliki kemampuan dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk dapat menerima keadaan serta mampu menyayangi diri sendiri. Wanita menopause yang mampu menyayangi diri sendiri, memiliki keyakinan bahwa semua orang mengalami peristiwa yang sama, serta mampu menilai potensi diri yang dimiliki akan dapat menurunkan perasaan tidak puas dalam dirinya (Millatina & Yanuvianti, 2015). Hal ini dikarenakan wanita menopause tersebut bukan hanya menilai kekurangan yang dimiliki namun juga menyadari keadaan yang positif dan berusaha untuk menerima apa yang ada di dalam dirinya. Sikap semacam ini dikenal dengan istilah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan welas asih kepada diri sendiri. *Self-compassion* dapat meningkatkan kemampuan wanita dalam mengapresiasi keadaan fisik yang dimiliki (Neff, 2011). Wanita Menopause yang mampu mengembangkan *self-compassion* akan menjadi pribadi yang puas akan tubuhnya dan tidak lagi merasa khawatir tentang penampilan yang dimiliki.

Self-compassion merupakan kemampuan untuk menerima diri sendiri secara penuh, baik dalam aspek kekurangan maupun kelebihan, dengan sikap welas asih, tanpa menghakimi, dan dengan pemahaman bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia. Konsep ini mencakup tiga elemen utama: *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (mengakui bahwa semua orang menghadapi tantangan yang serupa), dan *mindfulness* (menerima emosi tanpa berlebihan atau penolakan) (Neff, 2013).

Pada wanita klimakterium, *self-compassion* terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *psychological well-being*. Masa klimakterium sering kali disertai dengan perubahan fisik dan emosional, seperti perasaan cemas, depresi, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Miryam, 2012). Ketidakmampuan untuk menerima perubahan ini dapat menurunkan kualitas hidup wanita. *Self-compassion* membantu individu menghadapi perubahan dengan sikap positif dan penerimaan terhadap diri sendiri, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ramadhan & Chusairi, 2018)

Studi yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa latihan *self-compassion* yang diberikan kepada wanita klimakterium mampu meningkatkan *psychological well-being* mereka. Skor rata-rata *psychological well-being* peserta meningkat dari 69,5 menjadi 79,8 setelah intervensi, menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme berikut:

Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Wanita klimakterium yang berlatih *self-compassion* cenderung lebih menerima perubahan yang terjadi pada tubuh dan kehidupan mereka. Melalui latihan ini, mereka belajar menghargai diri sendiri tanpa terlalu keras menghakimi kekurangan, yang pada akhirnya memperbaiki hubungan mereka dengan diri sendiri.

Mengurangi Perasaan Negatif

Self-compassion membantu mengurangi perasaan negatif seperti rasa malu, bersalah, atau kecemasan yang sering muncul selama masa klimakterium. Ketika wanita mampu memperlakukan diri mereka dengan lebih lembut, mereka dapat mengatasi emosi negatif dengan lebih efektif, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis.

Memperkuat Dukungan Sosial dan Hubungan Positif

Self-compassion sering kali mendorong individu untuk berbagi pengalaman dengan orang lain tanpa rasa malu. Hal ini membantu memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan dukungan emosional dari keluarga maupun teman-teman sebaya, yang penting bagi kesejahteraan psikologis.

Meningkatkan Kesadaran dan Regulasi Emosi

Melalui elemen *mindfulness* dalam *self-compassion*, wanita klimakterium belajar menerima emosi mereka tanpa terlalu larut dalam rasa sedih atau marah. Hal ini membantu mereka mengelola stres dan tantangan emosional dengan cara yang lebih sehat, sehingga meningkatkan *psychological well-being*.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa peserta yang mendapatkan edukasi *self-compassion* memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri. Latihan *self-compassion* seperti refleksi diri, afirmasi positif, dan pengelolaan emosi secara mindful membantu mereka mengembangkan penerimaan terhadap perubahan yang terjadi selama klimakterium. Dibandingkan dengan pendekatan tradisional seperti memberikan informasi saja, *self-compassion* lebih efektif karena bersifat personal dan emosional, sehingga mampu menciptakan perubahan perilaku dan pola pikir yang mendalam. Hal ini sesuai dengan temuan Neff (2011) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga meningkatkan daya tahan (*resilience*) individu dalam menghadapi situasi sulit.

4. Kesimpulan

Ada peningkatan skor *psychological well-being* pada wanita klimakterium setelah diberikan edukasi terkait dengan menopause dan Upaya peningkatan penerimaan diri (*self-acceptance*).

5. Implikasi dan Rekomendasi

Intervensi berbasis *self-compassion* dapat menjadi pendekatan yang diintegrasikan dalam layanan kesehatan masyarakat, khususnya untuk wanita menopause dan klimakterium. Dengan memberikan pelatihan dan dukungan berkelanjutan, diharapkan wanita dapat menghadapi transisi hidup ini dengan lebih baik, meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Untuk pengembangan lebih lanjut, studi longitudinal dapat dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang dari penerapan *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, *self-compassion* memberikan dampak positif terhadap *psychological well-being* wanita klimakterium, menjadikannya salah satu pendekatan yang relevan dan efektif dalam mendukung kelompok ini.

References

- Anggraini, D., & Zahara, N. (2013). Psychological well-being differences among employed and unemployed menopause women. *Psikologia*, 8(2), 50-58.
- Ashok, P., Apte, G., Wagh, G., & Joshi, A. R. (2013). *Psychological Well-Being & Obesity in Peri-Menopausal and Postmenopausal Women*. 3(1), 1-5.
- Daulay, D.A dan Siregar, N.Z. (2013) Perbedaan Psychological Well being Antara Wanita Menopause yang Bekerja dan Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologia*. Vol 8 No.2:50-58.
- Diponegoro, AM., Ru'iyah, S. (2013) Peran Religiusitas Islami dan Kesejahteraan Subyektif terhadap Pemaafan Remaja Siswa Madrasah Aliyah Negeri III Yogyakarta, *Journal Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6/1
- Engger. (2015). Adaptasi Ryff Psychological Well-being Scale dalam Konteks Indonesia. *Universitas Sanata Dharma*, 1-152. https://repository.usd.ac.id/103/2/109114054_full.pdf
- Ermawati, D. E. A., Shobirin, & Ernawati. (2011). Pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi sindrom klimakterium di Desa Prambatan Kidul Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4(1), 2.
- Hutasoit, M., Yati, D., Trisetianingsih, Y., & Utami KD., (2024) Skrining Masalah Kesehatan dan Penyuluhan Kesehatan Pada Lansia di Panti Wreda GKJ Gondokusuman Yogyakarta. *JOURNAL OF PHILANTHROPY: The Journal of Community Service* 2 (2), 43-48
- Manuaba, I.B.G. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta:EGC
- Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya*. 1-61. <http://eprints.umm.ac.id/>
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, Vol. 5, no. 1, hal. 1-12
- Millatina, A, Yanuvianti, M. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan Psychological Well Being pada wanita menopause*. *Prosiding Psikologi* vol 1 No. 2, 1-23.
- Miryam, G. (2012). *Menopause: A Well Woman Book*. Canada: Second Story Press
- Rajawane, I. (2011). Hubungan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia. *Skripsi*, 7(1), 47-61.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
<http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya*. 1-61. <http://eprints.umm.ac.id/>
- Albertson, E.R., Neff, K., & Shackelford, K. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Journal Mindfulness*, Vol. 1, no. 1, hal. 1-11
- Ramadhan, N & Chusairi, A. (2018). Hubungan *Self compassion* dengan Psychological Well being pada Wanita Korban Ekkerasan dalam Rumah Tangga. *Berajah Journal* Vol. 2 No. 3
- Renggani, AF., Widiyasavitri, PN. (2018) Peran *Self compassion* Terhadap Psychological Well being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana: Edisi Khusus: Juli:177-186*
- Ru'iyah, S., Diponegoro, AM., Kistoro, HCA., (2020) Religiosity, Forgiveness, and Subjective Well-Being Among Adolescents in Yogyakarta. *International Journal of Advanced Science and Technology*, Vol 29 No. 4
- Sulistiyowati, T., Nurjanah, BSD., Hamidah, ON., Istiqomah, HZN., Sari, MK., Savitri, F., Septyaningsih, D., & Salsabilah, SM. (2023) Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Kejadian Leptospirosis di Puskesmas Kasihan II, Bantul, Yogyakarta, *JOURNAL OF PHILANTHROPY: The Journal of Community Service* 1 (2), 48-54
- Trisetianingsih, Y., Azizah, F.N., dan Utami, K.D. (2022) Family Support as One of The Factors That Affect The Psychological Well Being of Climacteric Women. *Jurnal Informasi dan Promosi Kesehatan*. Vol. 1 No. 2