



PELATIHAN PENGUATAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING BAGI ANGGOTA UMKM

Psychological Wellbeing Strengthening Training for Member SMEs

Riede Paulus Jacobis*, Dwiarko Nugrohoseno, Ec. Budiono, Ina Uswatun Nihaya

Program Studi Manajemen Universitas Negeri Surabaya

Jl. Ketintang, Surabaya, Indonesia

*Alamat Korespondensi : riedeljacobis@unesa.ac.id

(Tanggal Submission: 19 November 2024, Tanggal Accepted : 10 Juni 2025)



Kata Kunci :

Psychological Well-Being, Kesejahteraan, Mental Health, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik

Abstrak :

Pelaku UMKM sangat rentan terkena kesehatan mental dikarenakan aktivitas bisnis yang sangat kompetitif antar sesama kompetitor maupun dalam upaya membangun hubungan baik dengan pelanggan. Pelatihan Penguatan Psychological Wellbeing bagi Anggota UMKM difokuskan pada perempuan pelaku usaha di komunitas Sekoper, Desa Dooroo. Program ini menangani tantangan psikologis yang memengaruhi produktivitas dan ketahanan usaha. Melalui intervensi terarah, peserta memperoleh kesadaran, strategi pengelolaan stres, dan motivasi untuk mempertahankan serta mengembangkan usaha mereka. Kegiatan pelatihan psychological well-being bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman bagi masyarakat yang berprofesi sebagai pelaku UMKM di Desa Dooroo Kabupaten Gresik. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu partisipatif, melalui pendekatan yang difokuskan pada peningkatan peran masyarakat secara aktif dalam proses pelatihan yang diberikan. Teknik pelatihan dilakukan secara bervariasi melalui ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, serta dokumentasi yang diawali dengan pembagian Pre-test dan diakhiri dengan pembagian Post-test. Hasil pelatihan yang telah dilakukan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang psychological well-being, dengan 80% memahami konsep dasar seperti self-acceptance dan personal growth. Sekitar 75% melaporkan penurunan stres melalui teknik relaksasi, sementara dukungan sosial antar peserta juga menguat. Peserta menjadi lebih optimis dan mampu melihat tantangan bisnis sebagai peluang belajar. Melalui ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung, pelatihan ini mendorong pelaku UMKM Desa Dooroo menjadi lebih tangguh dan produktif. Selain itu, pelatihan ini membuat pelaku UMKM semakin peduli terhadap

kesehatan mental dan kesejahteraan dengan melatih pikiran dan jiwa agar terus bersikap dan bereaksi positif terhadap berbagai situasi yang terjadi.

Key word :

Psychological Well-Being, Welfare, Mental Health, Cerme District, Gresik Regency

Abstract :

Micro, Small, and Medium Enterprises (UMKM) actors are highly vulnerable to mental health challenges due to the competitive nature of business activities, both among competitors and in efforts to build good customer relationships. The Psychological Wellbeing Strengthening Training for UMKM members focused on women entrepreneurs in the Sekoper community, Dooroo Village. This program addresses psychological challenges that affect productivity and business resilience. Through targeted interventions, participants gain awareness, stress management strategies, and motivation to sustain and grow their businesses. Psychological well-being training activities aim to increase knowledge and understanding for people who work as MSMEs in Dooroo Village, Gresik Regency. The method used in this community service activity is participatory, through an approach that focuses on actively increasing the role in the training process provided. Technical training is carried out in a variety of ways through lectures, questions and answers, and lectures. Data collection techniques were carried out using observation, interviews and documentation which began with a pre-test distribution and ended with a post-test distribution. The results of the training showed an increased understanding of psychological well-being among participants, with 80% grasping core concepts such as self-acceptance and personal growth. About 75% reported reduced stress through relaxation techniques, and social support among participants strengthened. They became more optimistic and able to view business challenges as learning opportunities. Through lectures, demonstrations, and hands-on practice, the training encouraged UMKM actors in Dooroo Village to become more resilient and productive. Additionally, the training fostered greater awareness of mental health and well-being by helping participants train their minds and spirits to maintain positive attitudes and reactions in various situations.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Jacobis, R. P., Nugrohoseno, D., Budiono, E., & 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>

PENDAHULUAN

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) memegang peranan penting dalam mendukung perekonomian daerah dan nasional, terutama di wilayah pedesaan. Di Desa Dooroo, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik, komunitas Sekoper (Sekolah Perempuan) menjadi salah satu inisiatif yang mendorong pemberdayaan perempuan melalui pengembangan UMKM (Ariestiningsih, 2020). Berdasarkan informasi dari media masa (Sindo News, 2018) Keberadaan Skoper, lahir dari inisiasi Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Kelompok Perempuan dan Sumber-sumber Kehidupan (KPS2K) Jawa Timur, lewat program Gender Watch. Awalnya, Sekoper dibuka 2013 di Kecamatan Wringinanom, Kabupaten Gresik. Kini, Sekoper telah direplikasi di 14 desa salah satunya adalah Desa Dooroo dan "Program ini didanai APBD Kabupaten Gresik, melalui Dinas Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Anak (KBP3A) Kabupaten Gresik. Program ini merupakan salah satu



bentuk kerjasama antara pemerintah daerah, dan organisasi non pemerintah dalam penanggulangan kemiskinan melalui peningkatan akses keadilan gender. Sekoper sebagai model pemberdayaan masyarakat yang menysar perempuan miskin. Program utama dari Gender Watch ini, mampu membuktikan bahwa ada peningkatan kapasitas perempuan pedesaan menjadi kader-kader desa, dan telah mempercepat terbukanya akses-akses dalam pemenuhan hak-hak dasar bagi perempuan.. Melalui pembelajaran di Sekoper, mampu mendobrak pembatasan akses perempuan di ruang publik. "Kegiatan Sekoper, banyak memberikan porsi membangun kesadaran kritis terhadap hak-hak perempuan, agar mereka mampu menjadi pemimpin bagi diri sendiri dan publik. Sekoper menjadi sarana pembelajaran bagi kaum ibu-ibu di pedesaan untuk menjadi lebih berani dalam mencoba untuk berwirausaha secara mandiri melalui memulai usaha UMKM di desa.

Harus di akui dalam upaya untuk meningkatkan kapasitas perempuan melalui berbagai unit usaha, tantangan psikologis sering kali dihadapi oleh para pelaku UMKM, Ryff & Keyes (1995) menjelaskan tekanan ekonomi, tuntutan sosial, dan tanggung jawab keluarga, dapat memengaruhi psychological well-being mereka. Kesehatan mental adalah aspek penting dalam kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental telah mendapatkan perhatian yang semakin mendesak dalam masyarakat global. Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat stres, kecemasan, dan depresi, yang merupakan tantangan utama dalam kesehatan mental (Fredrickson, 2001) ; (Fava & Tomba, 2009) dan (Park, & Peterson, 2008), terutama di kalangan kelompok-kelompok rentan seperti para pekerja perempuan.

Psychological well-being mengacu pada keadaan emosi, pemenuhan tujuan hidup, hubungan interpersonal, dan kemampuan individu untuk mengelola tantangan hidup secara positif terlebih terciptanya hubungan antara pemenuhan kebutuhan dasar manusia dan kesejahteraan (Diener et al, 2023; Keyes, 2002; Seligman, 2011). Dalam konteks pelaku UMKM, kesejahteraan psikologis berperan penting dalam mendukung kreativitas, produktivitas, dan keberlanjutan usaha mereka (Lyubomirsky & Diener, 2005) dan (Ryff & Singer, 2008). Namun, berdasarkan observasi awal, pelaku UMKM perempuan di komunitas Sekoper menghadapi berbagai hambatan yang berpotensi menurunkan tingkat psychological well-being, seperti kurangnya dukungan sosial, keterbatasan akses informasi, dan kendala finansial. Untuk mengatasi isu ini, berdasarkan pendapat dari Patel et al. (2018); Huppert & So (2013) dan Csikszentmihalyi, M. (1990), perlu adanya intervensi yang holistik dan berkelanjutan. Program-program pendampingan kesehatan mental, dukungan sosial, dan pelatihan keterampilan psikologis dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu pelaku UMKM yang tergabung dalam komunitas Sekoper di Desa Dooroo, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik migran mengatasi stres dan kecemasan

Pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis ini semakin relevan dalam konteks pasca-pandemi COVID-19, di mana pelaku UMKM harus beradaptasi dengan perubahan pasar, termasuk digitalisasi dan inovasi produk (Lent, R. 2004). Rendahnya psychological well-being dapat berdampak pada menurunnya motivasi kerja, risiko kelelahan, serta penurunan kinerja usaha. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi psychological well-being pelaku UMKM di komunitas Sekoper agar dapat dirancang program intervensi yang efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kondisi psychological well-being pelaku UMKM yang tergabung dalam komunitas Sekoper di Desa Dooroo, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambatnya. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus mendukung keberhasilan UMKM perempuan di daerah tersebut.

METODE KEGIATAN

Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah pelaku UMKM yang tergabung dalam komunitas SEKOPER di desa Dooroo, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gersik, Jawa Timur. Para pelaku



UMKM ini di harapkan dapat menjalankan aktivitasnya sebagai pelaku usaha yang memiliki kesehatan secara pikiran dan mental sehingga mampu mengelola unit bisnis mereka dengan lebih maksimal. Selain itu, pemahaman terhadap psychology well being akan membuat pelaku usahaan UMKM terhindar dari risiko gangguan mental dan terus merasakan kesejahteraan secara fisik dan jiwa. Pemahaman tentang psychology well being juga diharapkan dapat menghindarkan mereka dari potensi terjadinya stress akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi karena dalam mengelola usaha di pedesaan akan di perhadapkan dengan persaingan-persaingan antar unit usaha. Pengetahuan tentang mental health juga bisa membantu mereka untuk bisa produktif dalam menjalankan usaha karena jiwa yang sehat akan berdampak pada pengambilan keputusan yang tepat dalam berbagai situasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kombinasi antara ceramah, demonstrasi, dan diskusi tanya jawab (Diana & Wahyuni, 2021). Ceramah digunakan untuk menyampaikan teori dasar dan konsep penting tentang psychology well being. Demonstrasi dilakukan oleh tim pelatih untuk memperlihatkan cara mengelola stress dengan baik dan benar dan menjaga mental health. Selanjutnya, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan langsung atau berdiskusi terkait pengalaman yang pernah di alami beserta cara menanggulangnya serta mengajukan pertanyaan apabila ada hal-hal yang kurang di pahami terkait materi yang telah di sampaikan.

Beberapa persiapan sebelum pelaksanaan pelatihan dilakukan untuk mendukung kelancaran kegiatan sebagai berikut :

1. Mengirim surat kepada Kepala Desa Dooro perihal kesediaan untuk dijadikan tempat pelatihan.
2. Menerima tanggapan yang cukup antusias dari pemerintah desa Dooro mendukung rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan penguatan psychological wellbeing terhadap UMKM yang tergabung dalam komunitas SEKOPER.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan direalisasikan pada hari Rabu tanggal 13 November 2024, dimulai dari pukul 09.00 hingga 12.00 dengan rincian sebagai berikut:

- A. Registrasi peserta; sebelum menempati ruangan tempat pelatihan berlangsung, para peserta diminta untuk melakukan registrasi terlebih dulu dengan mengisi blangko presensi yang disediakan.
- B. Kegiatan pelatihan penguatan psychological wellbeing di ikuti sebanyak 30 orang pelaku UMKM yang tergabung dalam komunitas SEKOPER.
- C. Pre Test, tujuan dilaksanakan pre test adalah untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta sebelum mengikuti pelatihan atau pembelajaran. Dengan demikian, penyelenggara dapat menilai kemampuan awal peserta, menyesuaikan materi yang akan disampaikan sesuai dengan kebutuhan, serta mengevaluasi efektivitas program pelatihan setelah selesai. Pre test juga membantu mengidentifikasi area yang memerlukan perhatian khusus sehingga pelatihan dapat lebih fokus dan efektif.
- D. Pelatihan, adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:
 - 1) Pembukaan oleh tim pengabdian masyarakat.
 - 2) Sambutan dilakukan oleh Koordinator Prodi Manajemen Fakultas Ekonomika dan Bisnis, UNESA dan Kepala desa Dooro, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik.
 - 3) Sesi pelatihan berisi penjelasan tentang penguatan psychological wellbeing pelaku UMKM yang tergabung dalam komunitas SEKOPER. Peserta diberikan pemahaman tentang teori dasar dan konsep penting tentang psychology well being serta bagaimana menjaga agar terhindar dari Stres kerja sebagai pelaku UMKM.
- E. Post test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pemahaman dan penyerapan materi oleh peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Dengan adanya post test, tim pelatih dapat mengevaluasi efektivitas metode pengajaran yang digunakan dan mengidentifikasi area yang mungkin memerlukan pengulangan atau penjelasan lebih lanjut.

Selain itu, hasil post test juga dapat digunakan untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian dan peningkatan keterampilan peserta.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam mengamplifikasi cara kerja yang peka pada kesehatan mental dan menghindari stres dalam mengelola unit usaha yang ada di desa. Selain itu, diharapkan juga tercipta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental untuk tetap produktif dalam menjalankan usaha UMKM di desa desa Dooro, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gersik, Jawa Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *psychology well being* bagi pelaku usaha UMKM di desa desa Dooro, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gersik, Jawa Timur dilaksanakan pada hari Rabu 13 November, pukul 09.00 - 12.00 WIB bertempat di Aula kantor desa Dooro. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu anggota Komunitas SEKOPER dalam menjalankan unit bisnis UMKM dengan lebih produktif. Pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan tiga metode, yaitu ceramah, demonstrasi, dan diskusi langsung. Berikut adalah uraian mengenai masing-masing metode tersebut:

1. Ceramah, metode ceramah digunakan pada awal pelatihan untuk memberikan pengantar dan penjelasan teori mengenai *psychology well being* dan kesehatan mental. Tim pelatih menyampaikan materi secara lisan dengan bantuan presentasi yang mencakup topik-topik:

- data UMKM di Jawa Timur.
- Status Angkatan Kerja yang Mengalami Gangguan Kesehatan Mental dalam Usaha Perorangan/Rumahan
- Kesehatan Mental menjadi masalah kesehatan yang paling di khawatirkan di Dunia
- Pendapatan Angkatan Kerja yang Mengalami Gangguan Kesehatan Mental di Usaha Perorangan/Rumahan
- Masalah Psikososial
- Mengelola Positive Well- Being (Kesejahteraan)

Ceramah ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum dan pemahaman dasar kepada peserta sebelum mereka melanjutkan ke sesi yang lebih aplikatif. Kegiatan pelatihan diawali dengan pengisian presensi atau registrasi oleh para peserta menggunakan blanko presensi yang sudah disediakan tim, berikut dokumentasi presensi peserta:



Gambar 1. Proses registrasi peserta pelatihan

Kemudian para peserta yang sudah mengisi presensi akan diminta menempati tempat duduk yang sudah disiapkan di aula kantor desa Dooro seperti pada gambar berikut:



Gambar 2. Peserta Pelatihan

Setelah semua peserta hadir, selanjutnya acara pelatihan dimulai tepat pukul 09.00 WIB dengan sambutan dari Koordinator Prodi Manajemen dilanjutkan sambutan oleh Kepala Desa Dooro, Berikut dokumentasi yang diambil ketika dilaksanakan sambutan:



Gambar 3. Sambutan Koorprodi Manajemen dan Kepala desa

Setelah sambutan oleh Koorprodi Manajemen dan Kepala Desa Dooro, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim dengan tema “meningkatkan psychological well-being bagi pelaku UMKM di Desa Dooro, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik”. Berikut dokumentasi yang diambil ketika dilaksanakan pemaparan materi.



Gambar 4. pelatihan berisi penjelasan tentang penguatan psychological wellbeing

2. Demonstrasi, setelah ceramah dilakukan, pelatihan akan dilanjutkan dengan metode demonstrasi. Yaitu mengajar dengan memperagakan suatu teknik, kejadian, aturan dan urutan melakukan suatu kegiatan baik secara langsung maupun dengan menggunakan media pengajaran. Pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi dapat membangkitkan minat dan aktivitas peserta didik karena dalam pembelajaran, pendidik menjelaskan jalannya suatu konsep pembelajaran (Suharyati, 2018).
3. Praktik Langsung, metode praktik langsung merupakan bagian terpenting dalam pelatihan ini. Peserta akan diberikan kesempatan untuk langsung mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari dalam menerapkan Psychological well-being pada aktivitas sebagai pelaku usaha UMKM di desa Dooroo. Dalam sesi ini tim mengajak peserta untuk sama-sama mensimulasikan sebuah kasus dalam berbisnis dengan memberikan suatu contoh kasus unit usaha yang hampir bangkrut. Dalam tahap ini peserta di tuntut untuk memberikan tanggapan serta bagaimana caranya menghadapi usaha yang hampir mengalami kebangkrutan mulai dari menganalisis, reaksi, sampai pada tahap mengambil keputusan. peserta memberikan tanggapan dan reaksi yang beragam yang bisa merepresentasikan keadaan secara nyata ketika keadaan tersebut terjadi secara nyata dalam unit usaha yang dijalankan. Diharapkan peserta pelatihan tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam pekerjaan atau kegiatan sehari-hari mereka. Metode ini memastikan bahwa pelatihan menjadi lebih efektif dan memberikan dampak yang nyata bagi peserta tentang bagaimana menerapkan Psychological well-being secara tepat (Sartini & Kresnady, 2019). Gambar di bawah ini adalah dokumentasi praktik penerapan Psychological well-being.



Gambar 4. Praktik penerapan psychological well-being

Kegiatan PKM yang bertujuan meningkatkan psychological well-being bagi pelaku UMKM di Desa Dooroo, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik ini meliputi beberapa tahapan, mulai dari pelatihan, evaluasi awal, sesi praktik, hingga evaluasi akhir. Psychological well-being sangat penting bagi pelaku UMKM karena dapat meningkatkan motivasi, ketahanan dalam menghadapi tantangan bisnis, dan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil kegiatan ini, berikut adalah beberapa temuan utama:

1. Peningkatan Pemahaman tentang Psychological Well-Being

Sebelum pelatihan, banyak pelaku UMKM di Desa Dooroo yang belum memahami konsep psychological well-being dan pentingnya bagi kesejahteraan hidup dan keberlangsungan usaha mereka. Melalui pelatihan ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai elemen-elemen kesejahteraan psikologis, seperti self-acceptance, positive relations with others, autonomy,

environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 80% peserta merasa lebih paham tentang konsep ini setelah pelatihan.

2. Dampak Positif Terhadap Emosi dan Stres Kerja

Selama kegiatan praktik dan diskusi kelompok, para peserta membagikan pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan kerja dan tantangan ekonomi. Melalui teknik pengelolaan stres, seperti mindfulness, pernapasan dalam, dan teknik relaksasi, para peserta merasakan adanya penurunan tingkat stres. Sekitar 75% peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik dalam menghadapi situasi kerja yang menantang.

3. Peningkatan Dukungan Sosial dan Koneksi Antar-Peserta

Sesi kelompok juga memberikan kesempatan bagi pelaku UMKM untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan ikatan sosial di antara peserta. Sebelum kegiatan, banyak pelaku UMKM merasa kurang didukung dan cenderung mengelola usahanya sendiri tanpa banyak interaksi. Setelah pelatihan, para peserta merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk saling membantu, yang secara tidak langsung mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

4. Perubahan Perspektif Terhadap Tantangan Bisnis

Salah satu tujuan pelatihan ini adalah membantu peserta melihat tantangan bisnis dari sudut pandang yang lebih positif. Melalui diskusi dan studi kasus, pelaku UMKM didorong untuk melihat masalah bukan hanya sebagai hambatan, tetapi juga sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Sekitar 70% peserta merasa lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi tantangan setelah mengikuti pelatihan ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Dooro atas bantuan dan dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yaitu Ketua Kelompok SEKOPER yang telah menyediakan fasilitas yang diperlukan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sukses. Dukungan dan kerja sama yang telah diberikan sangat berarti bagi kami dan menjadi kunci keberhasilan acara ini. Semoga kerjasama yang baik ini dapat terus terjalin di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariestiningsih, E., Has, D., & Genoveva, G. (2020). SEKOPER (Sekolah Perempuan) mencerdaskan perempuan desa menjadi pemimpin tangguh [Laporan kegiatan].
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Psychological Inquiry*, 14(3-4), 227–233. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1403&4_01.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by developing a sense of coherence and social support. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16(1), 24–33. <https://doi.org/10.1002/cpp.603>.



- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85–92. <https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.85>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Sindo News. (2018, November 10). Sekoper ‘menyulap’ emak-emak di Gresik menjadi lebih kritis. <https://daerah.sindonews.com/artikel/jatim/2851/sekoper-menyulap-emakemak-di-gresik-menjadi-lebih-kritis>.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.