



UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I: Jl. Harsono RM No 67 Ragunan Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12550
Telepon: (021). 27808882, 27808121
Kampus II: Jl Perjuangan Raya Bekasi Utara Telp: (021). 88955882

SURAT TUGAS

Nomor : ST/B/560/IX/2023/F.PSI-UBJ

Tentang

PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PRODI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA PERIODE TAHUN AKADEMIK 2023/2024

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

- Pertimbangan : Sehubungan dengan pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi khususnya dalam Penelitian di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dipandang perlu menugaskan Dosen Tetap Fakultas Psikologi Ubhara Jaya untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat Periode Tahun Akademik 2023/2024
- Dasar :
 1. Surat Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi nomor: 1785/E4/KK.00/2022 tanggal 29 Mei 2022 perihal Pemenuhan Kewajiban Khusus Dosen pada PO Beban Kinerja Dosen (BKD) 2021.
 2. Surat Keputusan Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Nomor: SKEP/155/VII/2023/UBJ tanggal 25 Juli 2023 Tentang Kalender Akademik Semester Ganjil dan Genap TA. 2023/2024.

DITUGASKAN

- Kepada : **Dosen Tetap Fakultas Psikologi, (terlampir)**
- Untuk :
 1. Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat Periode Tahun Akademik 2023/2024.
 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen Tetap dilaksanakan sejak berjalannya Tahun Akademik 2023/2024 sampai dengan berakhirnya Tahun Akademik 2023/2024.
 3. Melaporkan hasil kegiatan kepada Dekan Fakultas Psikologi dengan mengisi pada EWS (**Early Warning System**) dan aplikasi **SISTER**.
 4. Melaksanakan tugas ini dengan seksama dan penuh tanggung jawab.
 5. Surat Tugas ini berlaku selama Periode Tahun Akademik 2023/2024.

Dengan Catatan:

Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Tugas ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Dikeluarkan di : Jakarta
Pada tanggal : 22 September 2023

**Pit. DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA Jakarta RAYA**



Prof. Adi Fahrudin Ph.D

NIP: 2207564

Tembusan:

1. Wakil Dekan I
2. Wakil Dekan II
3. Kaprodi.



UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I: Jl. Harsono RM No 67 Ragunan Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12550

Telepon: (021). 27808882, 27808121

Kampus II: Jl Perjuangan Raya Bekasi Utara Telp: (021). 88955882

-2-

LAMPIRAN SURAT TUGAS DEKAN F.PSI

NOMOR : ST/B/560/IX/2023/F.PSI-UBJ

TANGGAL : 22 SEPTEMBER 2023

DAFTAR NAMA – NAMA DOSEN TETAP FAKULTAS PSIKOLOGI

NO	Nama Dosen	NIDN	Jabatan Akademik
1	Andreas Corsini Widya, S.Fil., MA	0316028901	Lektor
2	Budi Sarasati, S.KM., M.Si	0420106702	Lektor
3	Ditta Febrieta, S.Psi., MA	0307029001	Lektor
4	Dr. Arfian S.Psi., M.Si	0313077302	Lektor
5	Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si	0324087902	Lektor
6	Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog	0326107706	Lektor
7	Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si	0321126303	Lektor
8	Dr. Sulistiasih, M.Si.	0330086105	Lektor
9	Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM	0310076603	Lektor
10	Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy., S.E.,Psikolog	8957830022	Lektor Kepala
11	Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, SH., M.Psi., Psikolog	0301018405	Lektor
12	Fathana Gina, M.Psi., Psikolog	0315078603	Lektor
13	Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog	0301028304	Asisten Ahli
14	Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog	0325128601	Asisten Ahli
15	Lenny Utama, M.Psi., Psikolog	0329048504	Asisten Ahli
16	Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si	0308057406	Asisten Ahli
17	Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog	0317128504	Lektor
18	Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog	0331038702	Asisten Ahli
19	Prof. Drs., Adi Fahrudin, S.Psi., M.Soc., Sc., Ph.D	0012016608	Profesor
20	Rijal Abdillah, S.Psi., M.A	0320048501	Lektor
21	Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog	0327068402	Lektor
22	Rizma Afian Azhiim, S.IP., M.Si	0323129002	Tenaga Pengajar
23	Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog	0313128901	Lektor
24	Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog	0317018701	Lektor
25	Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si.	0324048801	Lektor
26	Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog	0313058003	Asisten Ahli
27	Yomima Viena, S.Psi., M.Si	0318078502	Asisten Ahli
28	Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.	0314078503	Lektor

Pt. DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA Jakarta RAYA



Prof. Adi Fahrudin Ph.D
NIP: 2207564

Pendampingan Pengembangan Komunitas (*Community Development*) Menuju Kesejahteraan Sosial dan Psikologis

Netty Merdiaty¹, Wustari L. Mangundjaya²

^{1,2} *Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Wustari L. Mangundjaya

Email: wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Salah satu bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat (PKM). Saat ini kegiatan PKM yang dilakukan oleh staf pengajar Fakultas Psikologi Ubhara Jaya adalah melakukan pengembangan/penguatan komunitas dengan tujuan akhir pengembangan kesejahteraan psikologis dan sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada Yayasan Kesejahteraan Sosial Asiana yang berlokasi di Pengalengan. Metode kegiatan pengabdian ini adalah Game/ role play, seminar, Drawing and telling. Berdasarkan hasil evaluasi peserta sangat menyukai kegiatan yang dilakukan dan betharap dapat dilakukan secara kontinyu.

Kata kunci - Pengembangan Komunitas, Kesejahteraan Psikologis, Kesejahteraan Sosial

Abstract

One form of the Tri Dharma of Higher Education is to do community service (PKM). Currently, PKM activities carried out by teaching staff of the Ubhara Jaya Faculty of Psychology are developing / strengthening communities with the ultimate goal of developing psychological and social well-being. This community service activity was carried out at the Asiana Social Welfare Foundation located in Pengalengan. The methods of this service activity are Game / role play, seminars, Drawing and telling. Based on the evaluation results, the participants really liked the activities carried out and hoped that they could be carried out continuously.

Keywords - Community development, psychological well-being, social well-being

PENDAHULUAN

Pengembangan masyarakat (*community development*) merupakan konsep dasar yang digunakan sejak lama dengan penggunaan istilah yang bervariasi. Menurut Gilbert dan Specht (1981) pengembangan masyarakat atau lebih dikenal dengan istilah *community organization* atau *community development (CO/CD)*, adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk pengembangan suatu komunitas. Aktivitas pengembangan masyarakat bertumpu pada usaha secara bersama untuk memperbaiki kehidupan bersama. Dalam hal ini, yang dilakukan adalah mengorganisir minat dan tujuan serta merencanakan kegiatan bersama guna memenuhi kebutuhan kelompoknya. Dalam hal ini, salah satu tujuan dari pengembangan masyarakat adalah membangun sebuah struktur masyarakat yang didalamnya terdapat kegiatan memfasilitasi tumbuhnya partisipasi secara demokratis pada saat terjadi pengambilan keputusan, serta masyarakat mempunyai akses kepada sumber daya, dan mampu mengontrol sumber daya serta struktur kekuasaan di masyarakat.

Menurut Twelvetress (1991) pengembangan masyarakat adalah “*the process of assisting ordinary people to improve their own communities by undertaking collective actions*”. Secara umum pengembangan masyarakat berkenaan dengan upaya pemenuhan kebutuhan orang-orang yang tidak beruntung atau tertindas, baik yang disebabkan oleh kemiskinan maupun oleh diskriminasi berdasarkan kelas sosial, suku, gender, jenis kelamin, usia dan kecacatan. Pernyataan tambahan mengenai sifat partisipatif dalam pengembangan atau pembangunan masyarakat adalah bahwa *community development* adalah proses menciptakan atau membentuk kembali struktur-struktur masyarakat manusia. Proses ini memungkinkan cara baru dalam menghubungkan dan mengatur kehidupan sosial serta memenuhi kebutuhan manusia. Dalam hal ini, kerja masyarakat dianggap sebagai aktivitas atau praktik individu yang berupaya memfasilitasi proses pengembangan masyarakat tersebut. Pengembangan Masyarakat bertujuan mencapai kondisi di mana transformasi sosial-budaya, politik, ekonomi, dan teknologi dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh masyarakat.

Terdapat tiga karakter umum dalam program pengembangan masyarakat: (1) berbasis masyarakat (*community-based*), di mana masyarakat berperan sebagai pelaku utama dalam perencanaan dan pelaksanaan program; (2) berbasis sumber daya lokal (*local resources-based*), yang memanfaatkan potensi sumber daya alam dan manusia setempat; dan (3) berkelanjutan (*sustainable*), yang kesemua hal tersebut berfungsi sebagai pemicu awal untuk pembangunan berkelanjutan. Tujuan utama program pengembangan masyarakat adalah meningkatkan kapasitas dan kesejahteraan masyarakat. Pengembangan kapasitas dilakukan melalui pemberdayaan masyarakat agar mampu melakukan transformasi ekonomi, teknologi, dan sosial-budaya. Penguatan ini biasanya difokuskan pada institusi lokal yang berkembang di masyarakat, agar dapat menjadi pusat kepentingan masyarakat yang mampu bekerja sama dengan pemerintah dan sektor swasta untuk membangun struktur masyarakat yang lebih baik. Penguatan yang dilakukan bentuknya dapat bermacam-macam dari yang sifatnya fisik dan ada juga yang sifatnya psikologis. Dalam hal ini, penulis ingin membahas penguatan dan pengembangan masyarakat dari aspek psikologis, khususnya kesejahteraan psikologis dan sosial bagi para anggota komunitas di Pengalengan.

Kesejahteraan Psikologis menurut Ryff (1989) adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Kesejahteraan psikologis terdiri dari 6 dimensi, yaitu: 1) Penerimaan diri berarti individu menerima sepenuhnya dirinya sendiri, baik kondisi di masa lalu maupun saat ini. 2) Hubungan positif berarti individu mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan semua orang dari berbagai latar belakang. 3) Kemandirian adalah kondisi di mana seseorang dapat menentukan sikap dan perilakunya sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain. 4) Tujuan hidup, di mana seorang individu perlu memiliki tujuan hidup yang dapat mengarahkan kehidupannya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. 5) Penguasaan lingkungan, dengan sikap dan perilaku yang menerima diri sendiri, kemampuan menjalin

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

hubungan interpersonal yang fleksibel dan positif, memiliki kemandirian sikap, dan tujuan hidup, individu tersebut diharapkan mampu menguasai lingkungannya, sehingga tidak takut menghadapi lingkungan maupun perubahan yang terjadi karena sudah memiliki keyakinan dalam dirinya. 6) Pertumbuhan dan pengembangan pribadi, di mana dengan memiliki semua dimensi kesejahteraan psikologis, individu diharapkan dapat terus berkembang dan mengembangkan dirinya. Dengan berkembangnya kesejahteraan psikologis pada diri individu, maka diharapkan individu akan dapat melakukan pertumbuhan dan pengembangan dirinya secara optimal.

Hal ini seperti yang dibahas pada berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat memunculkan kebahagiaan (Rahmatika & Mangundjaya, (2023). kepuasan kerja (Herzberg, F. 1968) maupun menjadikan pribadi yang tangguh (Kobasa, S. C. 1979). Berdasarkan keterangan tersebut diatas, diharapkan berbagai kegiatan yang diberikan dapat membantu menumbuhkan kesejahteraan psikologis mereka.

Sementara itu, peneliti sosial Corey Keyes (1998) adalah salah satu peneliti di bidang kesejahteraan psikologis, memperluas model kesejahteraan psikologis dari Carol Ryff (Ryff & Keyes, 1995) dengan kesejahteraan sosial. Kesejahteraan sosial dalam bidang psikologi. Keyes (1998) adalah evaluasi subjektif terhadap keadaan kehidupan pribadi dan fungsi dalam masyarakat. Kesejahteraan sosial (Keyes, 1998) terdiri dari lima indikator yang menunjukkan sejauh mana individu menghadapi tantangan sosial dan menavigasi realitas sosial. Lima indikator tersebut adalah sebagai berikut: a) Integrasi sosial adalah perasaan menjadi bagian dari komunitas dan masyarakat berdasarkan penilaian kualitas hubungan tersebut, b) Penerimaan sosial adalah pengakuan terhadap konstruk sosial berdasarkan kualitas positif tertentu dari suatu kelompok, c) Kontribusi sosial adalah penilaian terhadap nilai dan kontribusi pribadi kita kepada masyarakat atau komunitas., d) Aktualisasi sosial merujuk pada evaluasi kita terhadap potensi dan evolusi masyarakat. E) Koherensi sosial melibatkan minat terhadap dunia dan penilaian terhadap organisasi, operasi, dan kualitas masyarakat. Lebih lanjut, (Cicognani et al., 2014). menyatakan bahwa secara umum, kesejahteraan sosial dapat didefinisikan sebagai pengembangan dan pemeliharaan interaksi positif dengan orang lain dan dengan komunitas lokal dan global. individu dan sosial Kondisi ini terutama dinilai melalui ukuran subjektif dan individual, di mana orang menilai kualitas interaksi tersebut menurut persepsi mereka sendiri (Cicognani, Martinengo, Albanesi, Piccoli, & Rollero, 2014). Keyes (1998) merujuk pada konstruksi ini sebagai kesehatan atau kesejahteraan sosial yang positif, yang dipandang terutama mewakili fenomena publik. Dari sudut pandang ini, kesejahteraan difokuskan pada tugas sosial yang dihadapi orang dewasa dalam hidup mereka dan bagaimana mereka menyeimbangkan dunia

Kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kesejahteraan sosial, karena dengan liam dimensi yang terdapat pada kesejahteraan psikologis khususnya hubungan positif maka seseorang juga akan dapat mengembangkan kesejahteraan sosial. Untuk itu, kegiatan yang akan dilakukan dalam kaitannya dengan pengembangan dan penguatan komunitas adalah dengan cara mengembangkan kesejahteraan psikologis dan sosial bagi komunitas di Pengalengan.

METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode yang telah direncanakan oleh semua dosen yaitu:

a. *Game/ role play*

Adalah metode penyuluhan berbentuk permainan gerak yang di dalamnya terdapat sistem, tujuan dan juga melibatkan unsur keceriaan. Beberapa keunggulan menggunakan metode role play adalah mampu menumbuhkan semangat serta rasa kebersamaan melalui pembelajaran yang menyenangkan.

b. Seminar

cara penyampaian informasi berdasarkan hasil penelitian yang diikuti dengan kegiatan diskusi oleh seluruh warga belajar dibawah bimbingan sumber belajar

c. *Drawing and telling*

kegiatan kegiatan membentuk citra, dengan menggunakan banyak pilihan teknik dan alat dan menceritakannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan kegiatan adalah masyarakat disekitar Pangalengan yang dikoordinir oleh *Asiana Community Welfare* terdiri dari: a) Lansia sebanyak 20 orang, b) Orang tua anak - anak 19 orang, dan c) Anak-anak pra sekolah 19 orang

Materi dalam acara Pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

- 1) *Brain Gym*: Merupakan jenis senam yang melibatkan gerakan harmonis yang memicu otak, baik otak kiri maupun otak kanan guna memperlambat fungsi penurunan intelektual. Aktivitas ini dilakukan dengan berkelompok dengan cara: 1) gerakan silang, 2) Angka 8 Tidur, 3) Coretan Ganda, 4) Abjad 8Gajah (The Elephant), 5) Putaran Leher (Neck Rolls), 6) Olengan Pinggul (The Rocker), 7) Pernafasan Perut (Belly breathing), dan 8) Mengisi Energi
- 2) Stunting dan Parenting, aktivitas ini dilakukan dengan orang tua dengan cara seminar, yaitu fasilitator duduk bersama dengan peserta dan membahas mengenai kiat-kiat menjalankan peran sebagai orang tua (parenting) antara lain adalah sebagai berikut: a) Kiat-kiat membangun rasa percaya diri pada anak b) Beri perhatian yang positif, c) Hindari membandingkan anak dengan saudaranya. d) Beri pujian yang tulus, e) Hindari marah dan mengejek anak, f) Tunjukkan contoh yang baik, g) Ajarkan anak untuk mendengarkan. dan h) Sebut nama anak saat memanggil.
- 3) *Latihan Motorik (Motoric Exercise)*: Merupakan aktivitas yang membutuhkan kemampuan motorik baik tangan, kaki dan tubuh. Aktifitas ini dibuat dengan berbagai versi dalam bentuk individu ataupun kelompok dengan anak – anak, Dalam hal ini kegiatan dilakukan dengan tujuan untuk melatih motorik kasar dan motorik halus. Secara umum kegiatan berjalan dengan lancar dan tertib, tujuan pelaksanaan retreat dan pengmas dapat tercapai dan terlaksana dengan baik, para peserta dapat menikmati kegiatan ini serta memperoleh manfaat nyata dalam pengembangan potensi diri dan kekerabatan.

Evaluasi untuk kegiatan *Brain-Gym* bagi lansia yang dilakukan dengan cara berdiskusi mengenai kegiatan yang dilakukan, apa pendapat mereka mengenai kegiatan, mengenai fasilitator, fasilitas, menurut Mangundjaya (2017) termasuk dalam evaluasi level 1 (satu) menunjukkan bahwa para peserta yaitu lansia yang mengikuti kegiatan *Brain-Gym* sangat menyukai kegiatan tersebut (Mangundjaya & Afriyen, 2024). Sementara itu, dalam kegiatan diskusi stunting dan parenting, pemahaman mengenai pola asuh yang tepat untuk mencegah serta mengatasi stunting ternyata juga penting, tidak hanya bagi orang tua yang sudah memiliki anak usia dini tetapi juga bagi remaja yang akan memulai kehidupan baru mereka dalam merawat dan mengasuh anak ketika memasuki fase pernikahan. Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwasannya untuk mencegah meningkatnya angka stunting maka dapat dilakukan upaya melalui pemberian pengetahuan mengenai gizi pada anak untuk mencegah stunting serta memperhatikan anak pada usia 2-3 tahun yang mana merupakan masa anak mulai bersosialisasi dan bahkan masuk pendidikan anak usia dini (Paud). Selain itu, Kusuma & Nuryanto (2013) menyebutkan pada usia ini anak mengalami perkembangan kognitif dan motorik, sehingga kondisi fisik harus terjaga dengan baik agar perkembangan motorik maupun kognitif tidak terganggu. Pada latihan motorik (*motoric exercise*) hasilnya dapat diketahui bahwa perkembangan motorik pada anak dapat dilatih melalui kegiatan fisik yang dapat diamati langsung. Kegiatan yang diberikan untuk mengembangkan motorik anak juga terlihat telah sesuai dengan tahapan perkembangan yang telah ditetapkan oleh para pakar.



Gambar 1.
Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Pengembangan komunitas memiliki manfaat tidak hanya bagi komunitas itu sendiri menjadi lebih efektif dan berdaya guna, juga untuk para anggota komunitas meningkatkan wacana, pengetahuan dan keterampilan juga bagi para pelaku pengabdian masyarakat dalam hal ini para Dosen, yang telah dapat mengaplikasikan ilmunya pada masyarakat yang masuk dalam kegiatan di yayasan kesejahteraan sosial asiana. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan secara kondusif dan sesuai dengan rencana yang telah di susun oleh Dosen Psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cicognani, E., Martinengo, L., Albanesi, C., Piccoli, N., & Rollero, C. (2014). Sense of community in adolescents from two different territorial contexts: The moderating role of gender and age. *Social Indicators Research*, 119(3), 1663–1678.
- Herzberg, F. (1968). One more time: How do you motivate employees? *Harvard Business Review*.
- Gilbert, Neil dan Harry Specht (1981), "Introduction" dalam Neil Gilbert dan Harry Specht (eds), *Handbook of the Social Services*, New Jersey: Prentice-Hall, Halaman 1- 34
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*.
- Kusuma, K. E & Nuryanto. (2013). Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-3 Tahun (Studi Di Kecamatan Semarang Timur). *Journal of Nutrition College (Online)*, 2(4)
- Mangundjaya, W dan Afriyen, L.A (2024). Bermain Sebagai Sarana Pengembangan Kesejahteraan Fisik (*Physical Well-being*) pada para Lansia. *Jurnal Pengabdian Sosial*, Volume 1, No. 7, Tahun 2024, hal: 661-666. DOI:
- Mangundjaya, W. L. H. (2017). *Pelatihan dan Pengembangan Karyawan*. Jakarta: Swascita Publishing.
- Noviasty, R., Indriani, M., Rahayu, F., & Firdaus. (2020). Eduwhap Remaja Siap Cegah Stunting Dalam Wadah Kumpul Sharing Remaja. *Logista - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(2), 494-501.
- Rahmatika, A & Mangundjaya, W (2023). Kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor kebahagiaan pada karyawan PT X di Bekasi Utara. *Ezra Science Bulletin* Vol. 1, No. 2 (July - December) 2023, hal 108-122
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- 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
- Twelvetress, A. 1991, *Community Work*, London: McMillan.