



PENYULUHAN DAN EDUKASI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (PWB) PADA WANITA PRA MENOPAUSE DAN MENOPAUSE DI MAJELIS TAKLIM AL HADAD

Oleh

Wenny Wulandari¹, Rindang Wahjuningtjas²

^{1,2} Universitas Indraprasta PGRI

E-mail: ¹wennyunindra.lecturer@gmail.com ²rindangwahjuning@gmail.com

Article History:

Received: 17-03-2023

Revised: 18-04-2023

Accepted: 23-04-2023

Keywords:

Menopause, Pra Menopause,
Psychological Well-being

Abstract: Masa menopause akan dialami oleh setiap wanita, menopause diartikan secara klinis sebagai fase seseorang yang tidak lagi mengalami menstruasi. Menjelang menopause tidak jarang seorang wanita akan dilanda kecemasan dan depresi, sehingga dibutuhkan suatu dukungan agar fase tersebut dapat dilalui dengan percaya diri yaitu dengan membentuk Psychological Well-being (PWB). PWB sangat dibutuhkan untuk wanita dalam menghadapi fase Pra menopause dan menopause agar dapat beradaptasi dengan lingkungannya, lebih percaya diri, memberikan kenyamanan, penghargaan dan dapat menerima kondisinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mendiskripsikan PWB pada wanita yang sedang berada difase pra menopause dan menopause. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik triangulasi. Hasil yang didapat bahwa jamaah majelis taklim Al Hadad telah memiliki faktor-faktor PWB yang baik ditunjukkannya dengan memiliki enam dimensi dari PWB antara lain self acceptance, positive relation with other, enviromental mastery, autonomy, personal grow dan purpose in live.

PENDAHULUAN

Menopause diartikan secara klinis sebagai fase dimana seorang wanita tidak mengalami menstruasi lagi, yang diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasinya lagi maka dinamakan wanita atau wanita yang sudah berada pada fase menopause yang kisaran usianya 55 tahun keatas, sedangkan masa 4-5 tahun sebelumnya masa menopause itu terjadi maka fase itu disebut masa pra menopause yang rentannng usianya sekitar 45-55 tahun.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami masa pra menopause dan menopause merasakan menopause sebagai gangguan atau masalah, bahkan gangguan menopause yang sering muncul disebabkan oleh kekuatiran terhadap hal-hal yang timbul menyertai berakhirnya masa reproduksi antara lain: perubahan fisik, perubahan psikis, perubahan fisik seperti sakit kepala, keluhan nyeri senggama, pendarahan pasca senggama, gejalak panas (hot flushes), kurang tenaga, berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot, vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, nyeri berkemih, dan munculnya beberapa penyakit degenerative.

Sesuai dengan data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause akan mengalami



peningkatan dari angka 107 juta jiwa menjadi 375 juta jiwa, kementerian RI memperkirakan Indonesia pada tahun 2020 telah mencapai 262,8 juta dengan jumlah wanita yang hidup dalam usia pra menopause dan menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun dan jumlah ini akan terus bertambah meningkat seiring dengan bertambahnya umur, rata-rata wanita memasuki masa menopause terjadi pada masa umur 51 awal, dan wanita baru dikatakan menopause apabila sudah satu tahun tidak mengalami menstruasi. Berdasarkan hasil dari permenkes nomor 28 tahun 2017 pasal 18 dalam peraturan tersebut menyampaikan bahwa bidan mempunyai kewenangan dalam memberikan konseling atau penyuluhan terhadap wanita tentang kesehatan reproduksi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan akibat yang ditimbulkan melalui konseling dan penyuluhan.

Sedangkan perubahan psikologisnya adalah seperti depresi, mudah tersinggung, mudah marah dan diliputi banyak kecemasan, sedangkan untuk pra menopause perubahan fisik negatif akan diikuti pula perubahan psikologisnya sehingga hal itu menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Berdasarkan tinjauan fisiologisnya kepastian reproduksi wanita hanya pada kisaran usia 52 sampai 58 dan pra menopause dibawah usia itu, menopause adalah fenomena patologi tetapi merupakan bagian yang normal dari penuaan dan maturasi, menstruasi berhenti karena ovarium tidak aktif lagi, organ-organ reproduksi menjadi mengecil, selain perubahan dalam sistem reproduksi yang mengurangi kadar estrogen perubahan multi aspek juga terjadi diseluruh tubuh wanita, perubahan ini termasuk neuroendokrinologis, biokimia, dan perubahan metabolic yang berkaitan dengan penuaan .

Sehubungan dengan terjadinya menopause pada wanita maka biasanya hal itu diikuti dengan berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek pada wanita tersebut; fisik, beberapa keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala dari menopause antara lain: Ketidak teraturan siklus haid, gejala rasa panas, kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat di malam hari, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk, dan munculnya beberapa penyakit.

Aspek psikologis ketika wanita mengalami menopause amat penting peranannya dalam kehidupan sosialnya terutama peranannya dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan kehilangan peran sebagai seorang wanita, beberapa gejala psikologis yang menonjol adalah ingatan menurun; kecemasan meliputi suasana hati yaitu mudah marah; perasaan sangat tegang; pikiran (yaitu pikiran keadaan yang tidak menentu seperti: khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, merasa tidak berdaya); motivasi seperti menghindari situasi; ketergantungan yang tinggi; ingin melarikan diri, lari dari kenyataan; Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti gugup, kewaspaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitatif /mengajak atau menghasut; mudah tersinggung; stress; depresi. Bagi wanita yang akan mengalami masa pra menopause atau menopause membutuhkan suatu dukungan yang kuat dan intens dari orang-orang terdekat sehingga pada fase tersebut dapat dilalui dengan percaya diri. Dalam hal ini faktor-faktor dalam *Psychological Well-being* sangat diperlukan untuk wanita yang berada pada fase ini sehingga mereka lebih percaya diri dan siap dalam beradaptasi dengan lingkungannya yang akan memberikan dampak kenyamanan, perhatian, penghargaan atau dapat menerima kondisinya ataupun kodratnya sebagai wanita.

Psychological Well-being merupakan berkaitan dengan seberapa baik seseorang mampu untuk berfungsi secara positif dalam hidupnya, keadaan psikologis wanita yang



sehat akan berpengaruh pada kehidupannya, pikiran positif akan membuat seseorang menjadi lebih bahagia (Well, 2010). Kusbadini & Suprapti (2014) mendefinisikan *Psychological Well-being* sebagai evaluasi seseorang menghadapi dirinya dan merupakan evaluasi terhadap pengalangan-pengalaman dirinya Ryff & Singer (2008). Dalam penelitian ini teori *Psychological Well-being* yang digunakan adalah teori dari Ryff & Singer (2008) yang mendefinisikannya sehingga keadaan perkembangan potensi nyata dari seseorang yang ditandai dengan 6 dimensi antara lain:

- a. *Self-acceptence*
- b. *Positive relation with other*
- c. *Enviromental mastery*
- d. *Autonomy*
- e. *Personal growth*
- f. *Purpose in live.*

Psychological Well-being merupakan model well-being yang multi dimentional yang dapat mendiskripsikan adanya evaluasi yang positif akan diri sendiri dan masa lalu (*self-acceptance*), adanya perasaan tumbuh dan berkembang sebagai manusia (*personal grow*), danya hubungan atau relasi yang berkualitas dengan orang lain (*positive relation with other*), kepercayaan akan adanya tujuan dan makna dalam hidup (*purpose in life*), kemauan agar dapat mengatur kehidupan dan dunia sekitarnya dengan efektif (*enviromental mastery*), serta adanya tekad dan kemauan yang kuat untuk menunjukkan keteguhan hati (*autonomy*), Ryff (dalam Kusbadini & Suprapti, 2014).

Sementara itu ada lima faktor yang berkaitan dengan *Psychological Well-being* individu antara lain: faktor demografis, faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup dan faktor keberagaman Ryff & Singer (2008).

Selain faktor-faktor tersebut diatas faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being* adalag sebagai berikut:

- a. Status sosial ekonomi meliputi: besarnya income (penghasilan), keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi, dan status sosial.
- b. Jaringan sosial yang diikuti dengan aktifitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan ataupun organisasi, kualitas dan kuatitas aktivitas yang dilakukan serta dengan siapa individu melakukan kontak sosial.
- c. Kompetensi pribadi yaitu kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari yang didalamnya terdapat kompetensi kognitifnya.
- d. Relegiusitas adalah hal yang berkaitan dengan transendens segala persoalan hidup kepada Tuhan, individu yang memiliki tingkat relegiusitas yang tinggi lebih mampu dalam memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna dan dapat terhindar dari stress dan depresi.
- e. Kepribadian yang banyak memiliki kompetensi pribadi dan sosial seperti penerimaan diri akan menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan coping skill yang efektif akan cenderung terhindar dari konflik dan stres.
- f. Jenis kelamin, wanita lebih enderung memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dihubungkan denhgan pola pikir yang berpengaruh pada aktifitas sosial yang dijalani karena wanita lebih mudah berekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain, karena wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial daripada laki-laki.



- g. Usia, dalam meneliti pengaruh usia terhadap perkembangan *Psychological Well-being* individu. Ryff (dalam Kusbadini & Suprapti, 2014) melakukan penelitian pada tiga kelompok yaitu usia dewasa muda, dewasa madya dan dewasa lanjut hasilnya menunjukkan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi mengalami peningkatan sesuai dengan bertambahnya usia.
- h. Budaya, Ryff & Singer (2008) menyatakan bahwa sistem nilai individualistic dianut oleh suatu masyarakat maka akan memberikan dampak *Psychological Well-being* pada tiap-tiap individu.

Batasan istilah *Psychological well - being*, kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, hal ini ditunjukkan dengan beberapa sikap yang mampu menerima diri apa adanya, mampu mengembangkan potensi dalam diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain kemandirian, memiliki tujuan dalam hidup, dan mampu mengontrol lingkungan eksternal.

Majelis Taklim berasal dari bahasa Arab yang merupakan sebutan untuk lembaga non-formal Islam yang memiliki kurikulum sendiri, diselenggarakan secara berkala dan teratur, serta diikuti oleh jamaah yang cukup banyak. Majelis taklim merupakan salah satu wadah masyarakat untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, adanya majelis taklim di tengah-tengah masyarakat bertujuan untuk membina dan mengembangkan kehidupan beragama dalam rangka membentuk masyarakat yang bertakwa kepada Allah SWT, menjadi taman rohani, ajang silaturahmi antara sesama muslim, dan menyampaikan gagasan-gagasan yang bermanfaat bagi pembangunan umat dan bangsa. Majelis taklim dibentuk untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran beragama di kalangan masyarakat Islam, meningkatkan amal ibadah masyarakat, mempererat tali silaturahmi, membina kader di kalangan umat Islam, serta membantu pemerintah dalam upaya membina masyarakat menuju ketakwaan dan mensukseskan program pemerintah di bidang pembangunan Keagamaan. Majelis Taklim Al Hadad Depok diikuti oleh sebagian besar ibu-ibu pengajian. Dimana setiap minggunya mengadakan kegiatan berupa pengajian, ceramah, sharing ilmu agama dan pengetahuan, santunan sosial, dan banyak kegiatan lain.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh tim pelaksana kepada ibu-ibu yang mengikuti kegiatan mingguan majelis taklim, mayoritas dari ibu-ibu tersebut kurang memahami tanda-tanda terjadinya menopause dan belum mengetahui juga apakah saat ini sudah memasuki masa pra menopause atau menopause. Sebagian dari ibu-ibu juga ada yang menganggap tanda-tanda psikologi dan fisiologis yang tampak merupakan gejala penyakit dan bukan dianggap sebagai tanda datangnya masa menopause, terutama mudah tersinggung dan marah, tidak teraturnya siklus haid, sering terjadi pusing dan keram perut, serta menurunnya hasrat seksual.

Kegiatan penyuluhan dan edukasi merupakan upaya yang dilakukan untuk memberikan informasi kepada anggota majelis taklim terkait suatu hal tertentu melalui rangkaian kegiatan yang dilakukan secara terarah untuk membantu menyelesaikan dan memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh. Menurut Subejo (2010), penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya. Lebih lanjut Suhardjo (2003), menyatakan bahwa penyuluhan adalah suatu upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif, yaitu rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana



dan terarah dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat dengan memperhitungkan faktor sosial ekonomi-budaya setempat. Sementara menurut Lucie (2005), penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku yang berkelanjutan, dimana perubahan yang dituntut tidak semata-mata karena penambahan pengetahuan saja, namun diharapkan juga adanya perubahan pada keterampilan sekaligus sikap mantap yang menjurus kepada tindakan atau kerja yang lebih baik, produktif, dan menguntungkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan bertujuan untuk mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dari keadaan yang ada. Perubahan kehidupan masyarakat tersebut mencakup setiap bidang, di segala segi, dan dalam semua lapangan.

Selain melakukan penyuluhan, tim juga menerapkan sistem edukasi non formal yang diharapkan dapat memberikan pengetahuan luas kepada anggota majelis taklim dari sisi pencerahan dan juga pengembangan kepribadian atau sisi psikologisnya agar memiliki tujuan hidup yang lebih baik lagi kedepannya. Menurut Fitriani (2011), mengartikan edukasi sebagai pendidikan yang diperoleh melalui belajar, dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak tahu mengatasinya sampai tahu solusinya. Berbeda lagi dengan pendapat Notoatmodjo (2012) pengertian edukasi adalah kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kepada masyarakat, individu ataupun kelompok. Dimana pesan tersebut bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih baik. Penjelasan lain menyatakan edukasi adalah suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat (Depkes RI, 2012 dalam keperawatan kesehatan komunitas).

Berdasarkan kondisi tersebut maka tim berkesempatan untuk dapat melakukan kegiatan penelitian dengan tema "Penyuluhan dan Edukasi *Psychological Well-being* (Kesejahteraan Psikologis) Pada Wanita Pra Menopause dan Menopause di Majelis Taklim Al Hadad".

METODE

Subjek Penelitian

Subjek atau informan terdiri sepuluh orang wanita yang terbagi lima wanita dengan kisaran usia 40 sampai 60 tahun di lingkungan Majelis Taklim Al Hadad Depok yang dalam fase pra menopause dan lima wanita dalam fase menopause yang sedang mengalami perubahan secara psikologisnya yaitu seperti depresi, mudah tersinggung, mudah marah, dan diliputi banyak kecemasan yang semuanya akan diikuti oleh perubahan fisik negative dan akan diikuti pula oleh perubahan psikologisnya.

Prosedur Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur yaitu peneliti berusaha memahami peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap individu dalam situasi tertentu, dalam penelitian ini peneliti ingin mendapatkan data dengan cara memahami pengalaman hidup manusia sebagai individu yang mengalaminya dalam keadaan yang sebenarnya, untuk memahami dan mendiskusikan tentang *Psychological Well-being* pada wanita yang berada pada fase pra menopause dan menopause.

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan dengan proses wawancara mendalam, observasi, dan



dokumentasi. Pedoman wawancara terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang mencakup setiap dimensi atau aspek-aspek dari Psychological Well-being menurut Ryff & Singer (2008).

Prosedur Pengambilan Data

Pada proses pengambilan data dimulai dengan meminta informan yang terdiri dari sepuluh orang wanita yang terbagi yaitu: lima orang wanita pra menopause dan lima wanita menopause yang sedang mengalami perubahan secara psikologisnya yaitu seperti depresi, mudah tersinggung, mudah marah, dan diliputi banyak kecemasan yang semuanya akan diikuti oleh perubahan fisik negatif dan akan diikuti pula oleh perubahan psikologisnya.

Analisis data

Berdasarkan tinjauan fisiologisnya kepastian reproduksi wanita hanya pada kisaran usia 52 samapai 58 tahun dan pra menopause dibawah usia itu. menopause adalah fenomena patologi tetapi merupakan bagian yang normal dari penuaan, menstruasi terhenti karena ovarium tidak aktif lagi, organ-organ reproduksi menjadi mengecil, selain perubahan reproduksi yang mengurangi kadar estrogen akan diikuti perubahan multi aspek yang terjadi diseluruh tubuh wanita, perubahan ini termasuk termasuk neuroendokrinologis, biokimia, dan perubahan metabolisme yang berkaitan dengan penuaan Psychological Well-being merupakan berkaitan dengan seberapa baik seseorang mampu untuk berfungsi secara positif dalam hidupnya, keadaan psikologis wanita yang sehat akan berpengaruh pada kehidupan, pikiran positif akan membuat seseorang menjadi lebih bahagia (Well, 2010). Dalam hal ini faktor-faktor dalam Psychological Well-being sangat diperlukan untuk wanita-wanita yang berada pada fase para menopause dan menopause sehingga mereka lebih percaya diri dan siap beradaptasi dengan lingkungannya yang akan memberikan dampak kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau dapat menerima kondisinya ataupun kodratnya sebagai wanita. Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

HASIL

Hasil dan pembahasan ini menggunakan teknik Triangulasi metode yang berdasarkan pada pengumpulan data dengan menggunakan gabungan dari beberapa metode antara lain wawancara, observasi dan dokumentasi.

a. Data Dan Hasil Penelitian

“Penyuluham dan Edukasi *Psychological Well-being* (Kesejahteraan psikologis) Pada Wanita Pra menopause dan Menopause di Majelis Taklim Al Hadad.

b. Wawancara

Berdasarkan dari hasil wawancara maka diketahui gejala-gejala yang muncul pada wanita pra dan menopause maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Dampak menopause terhadap kondisi fisik dan mental wanita yang mengalami menopause antara lain: badan menjadi ringan, penglihatan kabur, kulit berkering, kepala mudah pusing, linu-linu ditulang, sulit berjalan jarak jauh, berdebar-debar dan mulai gampang lupa, keluhan nyeri sengama, pendarahan pasca senggama, kurang



bertenaga, gejalak panas (*hot flusses*), vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, nyeri berkemih, dan munculnya penyakit degeneratif.

- 2) Dampak wanita menopause secara psikologisnya antara lain: depresi, mudah tersinggung, mudah marah, sensitif, diliputi banyak kecemasan, ingatan menurun, perasaan sangat tegang, pikiran tak menentu, sukar konsentrasi, pikiran kosong, merasa tidak berdaya, motivasi kurang, menghindari situasi, perilaku gelisah, gugup, dan stres.
- 3) Manifestasi secara klinis bagi wanita yang mengalami menopause antara lain: ketidakaturan siklus haid, gejalak rasa panas, kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat dimalam hari, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk, munculnya penyakit degeneratif

c. Observasi

Observasi dilakukan di lingkungan Majelis taklim AL hadad selama proses kegiatan majelis berlangsung yang bertempat di Kota Depok, Jawa Barat.

d. Dokumentasi



Gambar 1. Tim peneliti dan Ibu-ibu Majelis Taklim Al Hadad Depok

DISKUSI

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa jamaah muslimat majelis taklim Al Hadad adalah kumpulan ibu-ibu pengajian yang mayoritas wanita berusia antara 40 sampai 60 tahun yang secara fisik dan psikis memasuki masa-masa atau fase-fase pra menopause dan menopause yang secara klinis diartikan sebagai fase dimana seorang wanita tidak mengalami menstruasi lagi.

Gangguan menopause muncul disebabkan oleh kekhawatiran terhadap hal-hal yang timbul menyertai berakhirnya masa reproduksi tersebut. Perubahan fisik pada masa pra menopause dan menopause akan diikuti pula perubahan psikologisnya sehingga hal tersebutlah yang menjadi masalah dan yang perlu diperhatikan bagi wanita yang akan mengalami masa pra menopause dan menopause membutuhkan suatu dukungan yang kuat dan intens dari orang-orang yang terdekat sehingga mereka dapat melalui fase ini dengan percaya diri, dalam hal ini faktor kesejahteraan psikologis sangat diperlukan sehingga mereka merasa lebih percaya diri dan siap beradaptasi dengan lingkungannya dan dapat menerima kondisinya atau kodratnya sebagai wanita.

Mengingat masih banyaknya keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian



kepada masyarakat ini, maka penulis memberikan beberapa saran untuk dapat ditinjau ulang bagi pembaca, peserta majelis taklim, dan penulis lain yang ingin mengembangkan kegiatan ini, sebagaimana berikut:

1. Target utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bagaimana peserta majelis taklim dapat menerapkan faktor *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai permasalahan kedepannya, tidak hanya terkait pada masa pra menopause dan menopause saja. Dalam hal ini, penulis berharap kepada peserta untuk juga dapat menggunakan pemaknaan *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) sebagai jembatan untuk menyelesaikan permasalahan dan juga untuk meningkatkan kualitas hidup peserta terutama dalam kesiapan mentalnya.
2. Berdasarkan penerimaan yang disampaikan oleh para jamaah majelis taklim melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan maka dapat dirasakan dan dimaknai kegiatan pengabdian kepada masyarakat memenuhi sarannya dan memiliki kebermanfaatannya bagi mitra dan juga masyarakat namun diperlukan kegiatan-kegiatan berkelanjutan sebagai program pengabdian kepada masyarakat untuk dapat mengenai sasaran masyarakat lainnya.
3. Keterlibatan mahasiswa di dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri dan juga pengembangan karya ilmiah, oleh karena itu mahasiswa yang terlibat di dalam Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat membuat karya ilmiah sebagai lanjutan dari temuan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diikuti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat kepada ibu-ibu Majelis Taklim Al Hadad Kota Depok dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis jamaah majelis taklim Al Hadad sangat berfungsi secara positif dalam hidupnya dilihat dari keadaan wanita yang secara psikologis bahwa wanita yang sehat akan berpengaruh pada kehidupannya, pikiran yang positif akan membuat seseorang menjadi lebih bahagia, lebih percaya diri dan siapa beadaptasi dengan lingkungannya yang akan berdampak memberikan kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan penerimaan diri.

Secara keseluruhan jamaah majelis taklim Al Hadad telah memiliki faktor-faktor *Psychological Well-being* yang baik atau kesejahteraan psikologisnya terpenuhi dengan ditunjukkannya enam dimensi dari dari Ryff & Singer (2008), yaitu: *Psychological Well-being* ini antara lain memiliki: *self acceptance, positive relation with other, enviromental mastery, autonomy, personal grow* dan *purpose in live*. Jamaah majelis taklim juga menunjukkan perubahan positif dari perubahan pola pikir, banyak juga Jamaah yang merasa bertambahnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap para wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi masa pra menopause dan menopause sesuai dengan materi edukasi dan penyuluhan yang telah diberikan bersama Tim Pelaksana Pengabdian kepada masyarakat pada saat kegiatan Pengabdian kepada masyarakat berlangsung.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pelaksanaan dan penyelesaian laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada ibu-ibu Majelis Taklim Al Hadad Kota Depok tidak terlepas bantuan dari



berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada: Rektor dan rekan dosen Universitas Indraprasta PGRI yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Begitu pula kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Indraprasta PGRI yang telah memberikan izin pelaksanaan sehingga kegiatan dapat terlaksana. Terima kasih disampaikan pula kepada Ketua Yayasan Masjid Al Hadad yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penyuluhan dan edukasi PWB, dan tidak lupa ucapkan terimakasih kami tujukan kepada ibu-ibu peserta majelis taklim atas waktu yang telah diluangkan dan kerja sama baik, yang tulus ikhlas menerima pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Afida Rusyanti. (2007). *Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being wanita dewasa madya. Skripsi tidak diterbitkan*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah
- [2] Anastasia Sri Maryatmi. (2014). *Kepuasan kerja sebagai mediator pengaruh pengembangan karir dan job security terhadap well-being. Disertasi tidak diterbitkan*. Jakarta: Program Studi Doktor Ilmu Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
- [3] Baron, R.A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial (edisi 10)*. Jakarta: Erlangga
- [4] Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [5] Kusbaidini, W., & Suprapti, V. (2014). Psychological well being perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(2), 80–92. Retrieved from <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/106066>
- [6] Lucie, S. (2005). *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- [7] Notoatmodjo S. (2012). *Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [8] Ryff, C. D., & Singer, B. H. (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>
- [9] Subejo. (2010). *Penyuluhan Pertanian*. Jakarta: Extention.
- [10] Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- [11] Wardani, D. A. (2019). Hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>
- [12] Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-being*. New York: Nova Science Publishers.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN