Indonesian Collaboration Journal of Community Services
Vol. 3, No. 4, November 2023
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4
e-ISSN: 2807-3371 | p-ISSN: 2807-338X

PENERAPAN *AWARENESS TRAINING* UNTUK PENINGKATAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA KOMUNITAS SATRIA NUSANTARA SURABAYA

Miftakhul Jannah[*1], Riza Noviana Khoirunnisa[2], Satiningsih[3], Yohana Wuri Satwika[4], Navylia Tirta Kencana, Reza Asep Adi Purnomo[5]
[1,2,3,4]Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya (Lecturer Authors)
[5]Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya (Student Author)
Email: *miftakhuljannah@unesa.ac.id[1]*

Abstract
The Satria Nusantara (SN) Respiratory Arts Institute (LSP) is a martial arts college that develops the six human senses, where this institution was created as a form of defense of various traditional cultural values through pencak silat in order to achieve the goal of improving health and fitness as a form of physical endurance. and health promotion through exercise. However, apart from being physically healthy, mental health is also important. Psychological well-being is a healthy psychological condition, free from mental problems and functioning optimally. This is the background for the service team to provide training in the form of awareness training which aims to increase understanding of oneself and the behavior of others. This activity was held at LSP Satria Nusantara in Surabaya using lecture and direct practice methods. Participants in this training are all members of LSP Satria Nusantara. This activity lasted for 2 months. Through this activity, it is hoped that members of LSP Satria Nusantara Surabaya will be helped in their personal and social development.
Keywords: *Awareness Training, Psychological Well Being, Health*

Abstrak
Lembaga Seni Pernafasan (LSP) Satria Nusantara (SN) merupakan perguruan ilmu bela diri yang mengembangkan enam indra manusia, dimana lembaga ini tercipta sebagai bentuk pertahanan berbagai nilai budaya tradisional melalui pencak silat agar dapat mencapai tujuannya yakni dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran sebagai wujud ketahanan fisik dan promosi kesehatan dengan berolahraga. Namun, selain sehat secara fisik, kesehatan mental juga penting. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi psikis yang sehat, terbebas dari masalah mental dan berfungsi secara optimal. Hal ini melatarbelakangi tim pengabdian untuk memberikan pelatihan berupa awareness training yang bertujuan meningkatkan pemahaman akan diri sendiri dan perilaku orang lain. Kegiatan ini diselenggarakan di LSP Satria Nusantara yang berada di Surabaya dengan metode ceramah dan praktik langsung. Peserta dalam pelatihan ini adalah seluruh anggota LSP Satria Nusantara. Kegiatan ini berlangsung selama 2 bulan. Melalui kegiatan ini diharapkan anggota dari LSP Satria Nusantara Surabaya terbantu dalam mengembangkan perkembangan pribadi dan sosialnya.
Kata kunci: Pelatihan Kesadaran diri, Kesejahteraan Psikologis, kesehatan

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Lembaga Seni Pernafasan (LSP) Satria Nusantara (SN) merupakan perguruan ilmu bela diri yang mengembangkan enam indra manusia, dimana dalam penerapannya menggunakan tiga kekuatan yakni nafas, jurus, dan konsentrasi atau dzikir. Lembaga ini didirikan tepatnya di Yogyakarta pada tanggal 13 Agustus 1985. Sebelum menjadi Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara, lembaga ini dikenal sebagai Perguruan Beladiri Tenaga Ilmu Seni Pernafasan dari Yayasan amal usaha (Widohardhono et al., 2022). Lembaga ini terbentuk dari berbagai aliran ilmu yang kemudian disaring melalui aspek agama, pengetahuan, dan kesehatan dengan kemampuan bernalar, wawasan, percobaan, dan penelitian oleh Maryanto selaku pendiri Lembaga ini. Lahirnya Lembaga ini didasari akar budaya bangsa

Indonesia yang mengalami pengembangan dan akan mengalami penyempurnaan sehingga mencapai kesempurnaan dari tujuan yang diharapkan.

Maryanto dalam (Widohardhono et al., 2022) mengungkapkan , Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara merupakan suatu ilmu bela diri yang menunjukkan identitas budaya bangsa Indonesia, dimana mengkombinasikan antara gerak pada tubuh, pernafasan, serta konsentrasi sehingga melahirkan adanya sistem biolistrik dari tubuh dalam tahap optimal, terataur, dan kuat untuk mencapai tujuan utamanya yakni sanggup untuk membela dirinya sendiri yang diakibatkan karena beragam penyakit yang berbahaya dalam tubuh dan seranganyang muncul dari luar. Eksistensi Lembaga ini dapat dibuktikan dengan berdirinya berbagai cabang yang telah menyebar pada berbagai tempat dan wilayah yang ada di Indonesia, salah satunya di Surabaya. LSP SN (Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara) Surabaya resmi tergabung ke dalam Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI) pada tahun 2022. Lembaga ini tercipta sebagai bentuk pertahanan berbagai nilai budaya tradisional melalui pencak silat agar dapat mencapai tujuannya yakni dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran sebagai wujud ketahanan fisik dan promosi kesehatan dengan berolahraga.

Sesuai dengan jargonnya, LSP SN melakukan latihan guna mewujudkan kesembuhan, meningkatkan kesehatan dan persaudaraan dengan dengan para anggota (Widohardhono et al., 2022). Namun, adanya jargon tersebut perlu untuk dikaji secara mendalam melalui pengukuran yang bersifat objektif, salah satunya dengan mengukur suatu aspek dalam psikologis seperti kesejahteraan psikologis. Adanya pengukuran ini dilakukan agar diketahuinya kondisi kesejahteraan psikologis yang berasal dari latihan rutin yang telah dijalankan. Tetapi, pada kenyataannya terdapat para anggota LSP SN Surabaya yang tidak ingin dilakukan pengukuran.

Menurut hasil survei Badan Pusat Statistika tahun 2022 terdapat beberapa tempat atau wilayah yang ada di Indonesia yang dengan keluhan mengenai Kesehatan mental, dimana keluhan tertinggi berada pada wilayah Gorontalo, Daerah Istimewa Yogyakarta, serta Jawa Tengah. Adanya data tersebut membuktikan masih ada masyarakat yang tidak dapat merasakanefek dari kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi psikis yang sehat, terbebas dari masalah mental dan berfungsi secara optimal (Ryff, 2013; Wahyuni & Maulida, 2019). Kesejahteraan psikologis adalah bentuk dari evaluasi kognitif dan afektif individu atas hidupnya (Morales-Rodríguez et al., 2020; Awaliyah & Listiyandini, 2017). Lebih jauh, Diener mengungkapkan kesejahteraan psikologis terdiri dari komponen afek positif dan negatif. Adapun yang termasuk ke dalam komponen positif ini adalah kebahagiaan, kepuasan hidup dan perasaan positif (Diener et al., 2017; Kushlev et al., 2020). Afek positif yang tinggi membantu individu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, hal ini dapat membantu individu memiliki kesehatan fisik yang optimal (Diener & Chan, 2011; Kushlev et al., 2020). Artinya, individu dengan tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup dan perasaan positif yang tergolong tinggi akan memiliki kesehatan fisik yang baik. Hal ini dibuktikan dengan berbagai studi longitudinal dan eksperimental yang mengungkapkan bahwa kesehatan fisik yang baik dapat mempengaruhi

Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 318-326
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.139

kesejahteraan psikologis individu (Kushlev, et al., 2020). Individu yang merasa hidupnya bahagia dan senang cenderung memiliki usia yang panjang (Diener et al., 2017; Kushlev et al., 2020), kesehatan mengenai kardiovaskular yang dimiliki juga lebih baik dan meningkat (Boehm et al., 2012; Kushlev et al., 2020) dan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat (Marsland et al., 2006; Kushlev et al., 2020). Karena hal ini, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan, baik dalam jangka waktu pendek maupun dalam jangka waktu panjang pada berbagai indikator objektif.

Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis terhadap anggota LSP Satria Nusantara Surabaya perlu adanya upaya yang dapat mendukung, salah satunya melalui awareness training. Awareness training dapat dikatakan sebagai suatu model pelatihan yang memiliki kelebihan dapat menumbuhkan pemahaman akan diri individu sendiri serta perilaku yang muncul dari orang lain agar mampu menunjang anggota LSP Satria Nusantara Surabaya dalam mengembangkan dan meningkatkan perkembangan pribadi serta sosialnya. Pada dasarnya kesadaran diri (self awareness) adalah bentuk kesadaran diri dari individu guna menerima, memahami, dan mengelola berbagai kemampuan dalam kemajuan hidup pada masa yang akan datang (Mistretta et al., 2017; Sari et al., 2019). Adanya awareness training ini pertama kali diperkenalkan oleh William Schutz (Taufiq et al., 2019; Pratiwi & Deni, 2022)sebagai metode pemahaman individu dengan menitikberatkan akan pentingnya pelatihan interpersonal.

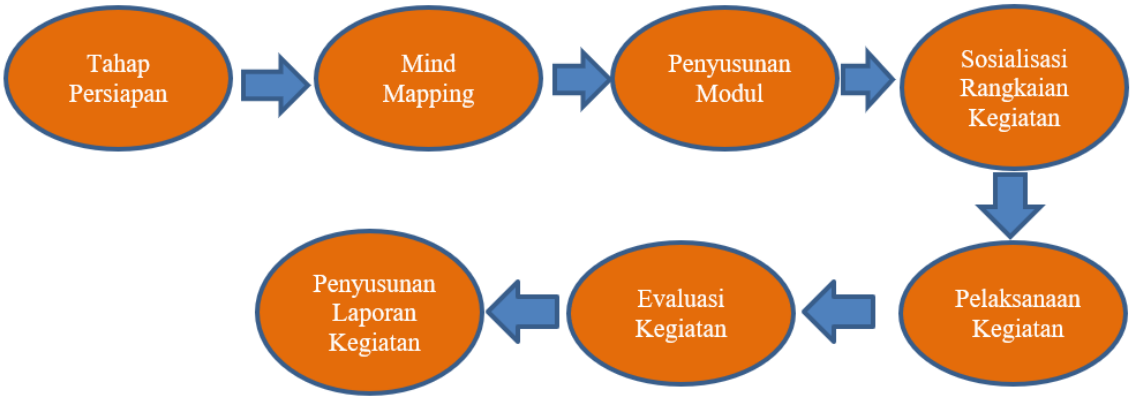
Tujuan diadakannya pengabdian masyarakat ini ialah agar dapat meningkatkan *psychological well being* sebagai wujud dari dari bagian dari sehat berdasarkan definisi dari WHO, yaitu sehat fisik, psikologis, dan sosial. Guna untuk itu perlu adanya upaya yang dapat mendukung, salah satunya melalui *awareness training*. *Awareness training* merupakan suatu model pelatihan yang memiliki kelebihan dapat meningkatkan pemahaman akan diri sendiri dan perilaku orang lain sehingga mampu membantu anggota dari LSP Satria Nusantara Surabaya dalam menumbuhkan perkembangan pribadi dan sosialnya.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini memakan waktu selama 6 bulan, yakni berlangsung pada bulan Juni tahun 2023 hingga bulan November 2023. Peserta kegiatan pelatihan ini adalah anggota komunitas Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara wilayah Surabaya. Pengabidan ini menggunakan pendekatan pelatihan psikologis (Chusniyah et al., 2022) dengan cara memberikan pelatihan kesadaran diri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dilakukan secara offline dengan pendekatan langsung, sehingga terjadi interaksi yang dilakukan secara langsung diantara pemateri dengan audiens yakni pengurus LSP SN Surabaya khususnya di bidang Kepelatihan yang nantinya diharapkan dapat diteruskan untuk dilakukan kepada seluruh anggotanya. Agar pelatihan ini dapat sukses, digunakan metode demonstrasi dalam proses pelaksanannya. Metode demonstrasi merupakan suatu penyajian

yang dilakukan dengan cara menapilkan peraga untuk mempertunjukkan atau memperagakan suatu hal agar audiens mengetahui proses, situasi, dan materi yang yang akan disampaikan (Endayani et al., 2020; Fince et al., 2015).

Dalam prosesnya, pengabdian ini juga dilakukan dengan melewati beberapa tahapan, yakni :



Gambar 1. Tahapan Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Rangkaian tahapan pelaksanaan berdasarkan pada gambar 1 adalah :

Tabel 1. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Deskripsi
Persiapan	Koordinasi antar anggota tim	Kegiatan berkumpul bersama seluruh anggota tim PKM, serta menentukan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk kedepannya
Mind Mapping	Pengembangan materi pelatihan	Pengembangan dan pencarian titik pusat materi pelatihan yang akan digunakan, serta menentukan pedoman dalam perancangan modul
Penyusunan Modul	Proses penyusunan modul	Proses penyusunan materi pelatihan yang dikemas lebih sistematis dan rinci
	Persiapan alat dan bahan yang sekiranya dibutuhkan	Persiapan dari alat dan bahan yang akan dibutuhkan saat proses pelatihan
Sosialisasi Rangkaian Kegiatan	Pemberian arahan kepada target	Proses pemberian arahan untuk persiapan dan penyesuaian diri target
Pelaksanaan Kegiatan	Pelaksanaan *trainning*	Proses terselenggaranya rangkaian kegiatan yang telah disusun
Evaluasi Kegiatan	Evaluasi terhadap pelaksanaan PKM	Penentuan dan penilaian terhadap keberhasilan program
Penyusunan Laporan Kegiatan	Penyusunan laporan kegiatan PKM	Penyusunan dan penetapan laporan kegiatan PKM yang telah dilaksanakaan

Program pengabdian ini sudah berjalan sesuai dengan rangkaian tahapan yang telah direncanakan dan diuraikan dalam penjelasan diatas.

Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 318-326
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.139

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Pengukuran *psychological well being* dilakukan sebelum dan seesudah kegiatan *awareness training*. Adapun hasil tertulis pada tabel berikut :

Tabel 1. Skor Psychological Well Being. Kategori dan Status Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Responden	Pre tes	Kategori	Pos tes	Kategori	Status
1	3	Rendah	4	Sedang	Naik
2	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
3	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
4	3	Rendah	5	Tinggi	Naik
5	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
6	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
7	3	Rendah	4	Sedang	Naik
8	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
9	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
10	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
11	3	Rendah	4	Sedang	Naik
12	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
13	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
14	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
15	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
16	3	Rendah	4	Sedang	Naik
17	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
18	3	Rendah	5	Tinggi	Naik
19	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
20	3	Rendah	5	Tinggi	Naik
21	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
22	3	Rendah	4	Sedang	Naik
23	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
24	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
25	3	Rendah	5	Tinggi	Naik
26	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
27	3	Rendah	5	Tinggi	Naik
28	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
29	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
30	5	Tinggi	5	Tinggi	Tetap
31	3	Rendah	4	Sedang	Naik
32	2	Sangat Rendah	5	Tinggi	Naik
33	4	Sedang	5	Tinggi	Naik
34	3	Rendah	4	Sedang	Naik
35	3	Rendah	4	Sedang	Naik

Mengacu pada tabel 1 di atas menunjukkan sejumlah 23 responden yang mengalami kenaikan skor *psychological well being*. Hal ini menunjukkan persentase 65,7%, makna responden mengalami peningkatan *psychological well being* sesudah mengikuti *awareness training*.

Peningkatan *psychological well being* melalui awareness training memiliki empat tipe perkembangan yang akan dibutuhkan untuk melaksanakan kemampuan dari individu agar dapat utuh, yaitu 1) fungsi dari tubuh, 2) fungsi personal, yakni akuisisi dari pengetahuan dan kemampuan berpikir logis pengalaman, dan kreatif dan integrasi intelektual, 3) perkembangan secara interpersonal, serta 4) adanya hubungan dari individu dengan suatu institusi sosial, budaya masyarakat, serta organisasi sosial. Oleh karena itu, *awareness training* adalah suatu penerapan model pembelajaran yang memiliki tujuan guna meningkatkan kesadaran manusia.

Oleh karena itu, dengan diterapkannya *awareness training* pada Komunitas Satria Nusantara Surabaya maka akan menjadi suatu pembelajaran yang memiliki tujuan guna meningkatkan kesadaran dari manusia. Sehingga, dengan diterapkannya pelatihan ini maka akan membantu membangkitkan suatu motivasi yang ada dalam diri mereka, agar mereka mau untuk bergerak menghadapi tantangan dengan usaha dan menumbuhkan tekad dalam mengejar tujuan mereka (Nurhayati et al., 2023).

Tinjauan hasil yang dicapai adalah ikhtisar yang timbul dari kegiatan ini antara lain: (1) Seluruh peserta pelatihan memahami tentang *awareness training* sebagai upaya untuk meningkatan *psychological well being. (2)* Seluruh peserta pelatihan dapat menguasai dan mempraktekkan tentang *awareness training* sebagai upaya untuk meningkatan *psychological well being*

Gambar 1. Dokumentasi penerapan pelatihan

Evaluasi penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini didasarkan pada data kepuasan responden sebagai berikut

Tabel 2. Evaluasi Penyelenggaraan Kegiatan PKM

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	30	85,71
Baik	5	14,27
Jumlah	35	100

Berdasarkan pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa penyelenggaraan kegiatan pengabdian dalam bentuk health awareness training termasuk dalam kategori sangat baik. Data menunjukkan bahwa

Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 318-326
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.139

30 responden atau 85,71% memberikan penilaian penyelenggaraan kegiatan pengabdian berlangsung sangat baik.

Sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan dari psikologis anggota LSP Satria Nusantara Surabaya perlu adanya upaya yang dapat mendukung, salah satunya melalui *awareness training*. *Awareness training* dikatakan sebagai suatu model pelatihan yang memiliki kelebihan dapat membantu menumbuhkan pemahaman akan dirinya sendiri serta perilaku dari orang lain yang dapat membantu anggota dari LSP Satria Nusantara Surabaya dalam menguraikan dan mengembangkan perkembangan pribadi dan sosialnya. Pada dasarnya kesadaran diri (*self awareness*) adalah bentuk kesadaran diri dari individu guna memahami, menerima, dan mengelola berbagai kemampuan dalam kemajuan hidup di masa depan (Mistretta et al., 2017; Sari et al., 2019). Adanya awareness training ini pertama kali diperkenalkan oleh William Schutz (Pratiwi & Deni, 2022; Taufiq et al., 2019) sebagai metode pemahaman individu dengan menitikberatkan akan pentingnya pelatihan interpersonal. Pada penerapannya, awareness training memiliki empat tipe perkembangan yang akan dibutuhkan untuk melaksanakan kemampuan dari individu agar dapat utuh, yaitu 1) fungsi dari tubuh, 2) fungsi personal, yakni akuisisi dari pengetahuan dan kemampuan berpikir logis pengalaman, dan kreatif dan integrasi intelektual, 3) perkembangan secara interpersonal, serta 4) adanya hubungan dari individu dengan suatu institusi sosial, budaya masyarakat, serta organisasi sosial. Oleh karena itu, awareness training adalah suatu penerapan model pembelajaran yang memiliki tujuan guna meningkatkan kesadaran manusia.

Oleh karena itu, dengan diterapkannya *awareness training* pada Komunitas Satria Nusantara Surabaya maka akan menjadi suatu pembelajaran yang memiliki tujuan guna meningkatkan kesadaran dari manusia. Sehingga, dengan diterapkannya pelatihan ini maka akan membantu membangkitkan suatu motivasi yang ada dalam diri mereka, agar mereka mau untuk bergerak menghadapi tantangan dengan usaha dan menumbuhkan tekad dalam mengejar tujuan mereka (Nurhayati et al., 2023).

Gambar 2. Dokumentasi penerapan pelatihan

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul penerapan *awareness training* untuk peningkatan *psychological well-being* pada komunitas satria nusantara di Kota Surabaya ini dilaksanakan secara offline dalam jangka waktu 6 bulan. Kegiatan pengabdian ini menghasilkan manfaat pada mitra, yakni dibuktikan dengan terselesaikannya masalah yang terjadi pada komunitas, seperti meningkatnya

kesadaran dan pemahaman diri komunitas mengenai kesejahteraan psikologis, serta didapatkannya pemahaman serta perubahan pada kondisi fisik setelah dilakukan pelatihan. Saran bagi berbagai pihak yang berkontribusi, dapat menjalankan kegiatan ini secara berkala, tentunya dengan harapan manfaat dapat terus terasa bagi berbagai pihak terkait.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA, LPPM UNESA dan LSP SN Surabaya atas dukungan dalam penerapan "Awareness Training untuk Peningkatan Psychological Well-being pada Komunitas Satria Nusantara Surabaya." Kerja sama ini telah memberi nilai tambah yang besar dalam kegiatan ini, dan kami berharap hasilnya akan bermanfaat bagi masyarakat Surabaya. Terima kasih atas bimbingan, sumber daya, dan kesempatan berharga ini, yang telah menjadi landasan bagi program pengabdian kepada masyarakat kami dan program berkelanjutan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, *5*(2), 89–101. https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498

Boehm, J. K., Vie, L. L., & Kubzansky, L. D. (2012). The Promise of Well-Being Interventions for Improving Health Risk Behaviors. *Current Cardiovascular Risk Reports*, *6*(6), 511–519.

Chusniyah, T., Widasmara, D., Noorrizki, R. D., Bisri, M., Yunus, M., Farida, I. A., Wahyu, A. M., & Ariskasari, T. Y. (2022). Pelatihan berbasis Psikologis untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Orang yang Pernah Mengalami Kusta (OYPMK). *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(6), 1499–1510. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i6.11628

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Appl Psychol Heal Well-Being*, *3*(1), 1–43. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Appl Psychol Heal Well-Being*, *9*(2), 133–167. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/aphw.12090

Endayani, T., Rina, C., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Al - Azkiya : Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, *5*(2), 150–158. https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v5i2.2155

Fince, Ramadhan, A., & Gagaramusu, Y. (2015). Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Penyebab Benda Bergerak di Kelas I SD Kecil Pangi Kecamatan Parigi Utara Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, *3*(1), 1–22.

Kushlev, K., Drummond, D. M., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Million Americans. *Appl Psychol Heal Well-Bein*, *12*(1), 166–187. https://doi.org/10.1111/aphw.12178

Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., & Diener, E. (2020). Does Happiness Improve Health? Evidence From a Randomized Controlled Trial. *Psychol Sci*, *31*(7), 1–15. https://doi.org/10.1177/0956797620919673

Marsland, A. L., Cohen, S., Rabin, B. S., & Manuck, S. B. (2006). Trait positive affect and antibody response to hepatitis B vaccination. *Brain Behav Immun*, *20*(3), 261–269. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2005.08.009

Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., & Hoyer, K. A. K. D. (2017). Collegiate

athletes' expectations and experiences with mindful sport performance enhancement. *J Clin Sport Psychol*, *11*(3), 201–221. https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0043

Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *Int J Environ Res Public Health*, *17*(13), 1–20. https://doi.org/10.3390/ijerph17134778

Nurhayati, Inriati Lewa, Mulimat, Muh. Akdan, & Indarwati. (2023). Training on the Implementation of Storytelling Learning with the Animation Film Method for PAUD Teachers in Bontoa Maros District. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(3), 773–780. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i3.14738

Pratiwi, D. D., & Deni, A. S. (2022). Dampak Awareness Training Berbantu Ice Breaking dan Gaya Kognitif pada Kemampuan Pemecahan Masalah. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, *6*(1), 30–42.

Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, *83*(1), 2013.

Sari, P., Utami, F. P., & Khusana, I. K. A. (2019). Experiential Learning Model and Awareness Training Model to Increase Student Multicultural Competence. *KONSELI J Bimbing Dan Konseling*, *6*(1), 167–174. https://doi.org/10.24042/kons.v6i2.5211

Taufiq, A. U., Kartina, & Djafar, H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Awareness Training terhadap Motivasi Belajar Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, *7*(1), 10–16. https://doi.org/10.24252/jpf.v7i1.5184

Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight Jurnal Bimbing Dan Konseling*, *8*(2), 173–180. https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.082.08

Widohardhono, R., Jannah, M., & Sugiman. (2022). Awareness Training Sebagai Upaya Pengukuran Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 150–159. https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i2.190