

SEMINAR PEREMPUAN BERDAYA DAN BERKARYA: MENJADI IBU HEBAT, ANAK SEHAT BERPRESTASI

EMPOWERED AND CREATIVE WOMEN SEMINAR: BECOMING A GREAT MOTHER, ACHIEVING HEALTHY CHILDREN

Dian Novita Siswanti^{1*}, Muh. Daud², Novita Maulidya Jalal³, Eka Sufartianinsih Jafar⁴, Adinda Maulidya Khaerunnisa⁵

^{1*,2,3,4,5} Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: dian.novita@gmail.com., novitamaulidyajalal@unm.ac.id

Abstrak : Perempuan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, khususnya melalui perannya sebagai ibu dalam keluarga. Namun, tuntutan peran ganda dan tekanan sosial di era digital berpotensi memengaruhi kualitas pengasuhan dan kesejahteraan psikologis ibu. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran perempuan dalam pengasuhan anak melalui seminar "*Perempuan Berdaya dan Berkarya: Menjadi Ibu Hebat, Anak Sehat Berprestasi*". Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-edukatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan refleksi diri. Kegiatan dilaksanakan pada 19 Desember 2025 dengan melibatkan perempuan, khususnya ibu, sebagai peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait pola asuh yang efektif, pentingnya kesehatan anak, serta peran ibu dalam mendukung prestasi akademik anak. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya self-care dan manajemen peran ganda. Program ini tidak hanya memberikan dampak pada aspek kognitif, tetapi juga afektif dan perilaku peserta. Dengan demikian, seminar ini efektif sebagai upaya pemberdayaan perempuan dan berpotensi meningkatkan kualitas pengasuhan serta perkembangan anak secara berkelanjutan.

Kata Kunci: perempuan berdaya, berkarya, ibu hebat, anak sehat, berprestasi

Abstract: Women play a strategic role in shaping the quality of human resources, particularly through their role as mothers in the family. However, the demands of dual roles and social pressures in the digital era have the potential to impact the quality of parenting and the psychological well-being of mothers. This community service program aims to improve women's knowledge, skills, and awareness in childcare through the seminar "*Empowered and Creative Women: Becoming Great Mothers, Healthy, Achieving Children.*" The method used is a participatory-educational approach through interactive lectures, group discussions, case studies, and self-reflection. The activity was held on December 19, 2025, involving women, especially mothers, as participants. Evaluation results showed an increase in participants' understanding of effective parenting patterns, the importance of child health, and the role of mothers in supporting children's academic achievement. Furthermore, participants also demonstrated an increased awareness of the importance of self-care and dual role management. This program not only impacted cognitive aspects, but also affective and behavioral aspects of participants. Thus, this seminar is effective as an effort to empower women and has the potential to improve the quality of parenting and child development in a sustainable manner.

Keywords: empowered women, creative, great mothers, healthy children, achievers

Article History:

Received	Revised	Published
18 Maret 2026	10 Mei 2026	15 Mei 2026

Pendahuluan

Perempuan memiliki peran strategis dalam pembangunan sumber daya manusia, terutama dalam konteks keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat. Dalam perspektif psikologi perkembangan dan pendidikan, ibu merupakan figur utama yang berperan dalam pembentukan karakter, kesehatan, dan prestasi anak. Kualitas pengasuhan yang diberikan oleh ibu sangat menentukan arah perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun sosial (Bronfenbrenner, 1979). Oleh karena itu, pemberdayaan perempuan, khususnya ibu, menjadi salah satu langkah penting dalam meningkatkan kualitas generasi masa depan.

Fenomena sosial saat ini menunjukkan bahwa perempuan menghadapi tantangan yang semakin kompleks, terutama dalam menjalankan peran ganda sebagai ibu dan individu yang juga berkontribusi di ranah publik. Tuntutan untuk menjadi “ibu ideal” sering kali memicu tekanan psikologis, seperti stres pengasuhan dan kelelahan emosional atau parental burnout (Mikolajczak et al., 2019). Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kualitas pengasuhan dan kesejahteraan psikologis ibu, yang pada akhirnya turut memengaruhi perkembangan anak.

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial turut memberikan pengaruh signifikan terhadap pola pengasuhan dan persepsi diri perempuan. Di satu sisi, media digital membuka akses informasi yang luas terkait parenting dan kesehatan anak, namun di sisi lain juga dapat memunculkan tekanan sosial berupa perbandingan sosial (social comparison) yang berlebihan (Festinger, 1954). Hal ini berpotensi menurunkan self-esteem ibu dan meningkatkan kecenderungan self-objectification, terutama pada perempuan (Fredrickson & Roberts, 1997).

Dalam konteks kesehatan anak, peran ibu sangat krusial dalam memastikan tumbuh kembang yang optimal. Pola asuh yang responsif dan suportif terbukti berkorelasi positif dengan kesehatan fisik dan mental anak, serta pencapaian akademik mereka (Baumrind, 1991). Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang suportif cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, motivasi belajar yang tinggi, serta kemampuan adaptasi sosial yang optimal.

Lebih lanjut, keterlibatan ibu dalam pendidikan anak juga berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua, khususnya ibu, dalam aktivitas akademik anak seperti mendampingi belajar dan memberikan dukungan emosional, memiliki hubungan positif dengan konsep diri akademik dan prestasi siswa (Hill & Tyson, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan anak tidak hanya ditentukan oleh faktor sekolah, tetapi juga oleh kualitas interaksi dalam keluarga.

Namun demikian, tidak semua perempuan memiliki akses yang memadai terhadap edukasi parenting dan pengembangan diri. Kesenjangan pengetahuan ini menjadi salah satu faktor yang menghambat optimalisasi peran perempuan dalam keluarga. Oleh karena

itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang dapat memberikan edukasi, pelatihan, serta ruang refleksi bagi perempuan untuk mengembangkan kapasitas dirinya.

Program pengabdian kepada masyarakat melalui seminar bertema “Perempuan Berdaya dan Berkarya: Menjadi Ibu Hebat, Anak Sehat Berprestasi” menjadi salah satu upaya strategis dalam menjawab kebutuhan tersebut. Seminar ini dirancang sebagai media edukasi dan pemberdayaan perempuan dengan pendekatan psikologis dan edukatif, yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam pengasuhan anak dan pengelolaan diri.

Kegiatan seminar ini juga sejalan dengan konsep empowerment dalam psikologi komunitas, yang menekankan pada peningkatan kontrol individu terhadap kehidupannya melalui akses terhadap informasi, sumber daya, dan dukungan sosial (Zimmerman, 2000). Dengan meningkatkan kapasitas ibu, diharapkan akan tercipta lingkungan keluarga yang lebih sehat, harmonis, dan mendukung perkembangan optimal anak.

Lebih jauh, pendekatan preventif melalui edukasi parenting dalam program ini diharapkan dapat mengurangi berbagai permasalahan psikososial pada anak, seperti rendahnya motivasi belajar, masalah perilaku, hingga gangguan kesehatan mental. Investasi pada peningkatan kualitas pengasuhan merupakan langkah jangka panjang dalam membangun generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

Dengan demikian, program seminar ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan perempuan sebagai ibu, tetapi juga memiliki dampak luas terhadap kualitas generasi mendatang. Oleh karena itu, pelaksanaan program pengabdian ini menjadi relevan dan penting sebagai bagian dari upaya pembangunan manusia yang berkelanjutan.

Metode

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran perempuan, khususnya ibu, dalam pengasuhan anak yang optimal. Pendekatan ini mengacu pada prinsip *community-based intervention*, di mana peserta tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, refleksi, dan berbagi pengalaman (Zimmerman, 2000). Kegiatan ini dirancang dalam bentuk seminar interaktif yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari analisis kebutuhan (*need assessment*) yang dilakukan melalui observasi awal dan wawancara singkat dengan calon peserta atau pihak mitra. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi perempuan dalam pengasuhan dan pengembangan diri. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim pengabdian menyusun materi seminar yang relevan, meliputi konsep ibu berdaya, kesehatan anak, serta strategi meningkatkan prestasi anak. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip perencanaan program berbasis kebutuhan masyarakat agar intervensi menjadi lebih efektif dan tepat sasaran (Furr, 2000).

Pelaksanaan seminar dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus. Ceramah digunakan untuk menyampaikan konsep-konsep teoritis secara sistematis, sementara diskusi kelompok bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif dan pertukaran pengalaman antar peserta. Studi kasus digunakan untuk melatih kemampuan pemecahan masalah dalam situasi nyata terkait pengasuhan anak.

Kombinasi metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta karena melibatkan proses belajar aktif (*active learning*) (Knowles et al., 2015).

Selain itu, program ini juga dilengkapi dengan refleksi diri yang bertujuan untuk membantu peserta menginternalisasi materi yang diperoleh. Peserta diminta untuk mengevaluasi pola pengasuhan yang telah dilakukan serta merancang rencana tindakan (*action plan*) yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan reflektif ini penting dalam proses perubahan perilaku karena mendorong kesadaran diri dan komitmen terhadap perubahan (Kolb, 1984).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program seminar bertema “*Perempuan Berdaya dan Berkarya: Menjadi Ibu Hebat, Anak Sehat Berprestasi*” telah dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2025 dengan menghadirkan narasumber utama, Ibu Dr. Dian Novita Siswanti, S.Psi., M.Psi., M.Si., Psikolog. Seminar ini diikuti oleh perempuan, khususnya ibu, dengan latar belakang sosial yang beragam. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta, yang ditunjukkan melalui tingkat kehadiran tinggi serta partisipasi aktif selama sesi berlangsung.



Gambar 1. Kegiatan Seminar oleh Narasumber

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait konsep pengasuhan yang efektif dan berbasis psikologis. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan secara signifikan. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya peran ibu dalam mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak, sejalan dengan teori ekologi perkembangan yang menempatkan keluarga sebagai lingkungan utama bagi anak (Bronfenbrenner, 1979).

Dalam sesi materi, narasumber menekankan pentingnya keseimbangan antara peran domestik dan pengembangan diri perempuan. Diskusi yang berkembang menunjukkan bahwa banyak peserta sebelumnya mengalami kebingungan dalam mengelola peran ganda sebagai ibu dan individu yang ingin tetap produktif. Setelah mengikuti seminar, peserta melaporkan peningkatan kesadaran akan pentingnya self-care dan manajemen stres, yang merupakan faktor penting dalam mencegah kelelahan emosional atau *parental burnout* (Mikolajczak et al., 2019).

Selain itu, pemahaman peserta terkait pola asuh yang tepat juga mengalami peningkatan. Sebelum seminar, sebagian peserta cenderung menerapkan pola asuh otoriter atau permisif tanpa disadari. Melalui pemaparan materi dan studi kasus, peserta mulai memahami pentingnya pola asuh otoritatif yang menekankan keseimbangan antara kontrol dan kehangatan, yang terbukti efektif dalam mendukung perkembangan anak (Baumrind, 1991).

Dari aspek kesehatan anak, peserta memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya pola hidup sehat, termasuk nutrisi, kebersihan, serta stimulasi perkembangan yang sesuai usia. Diskusi interaktif menunjukkan bahwa sebagian peserta sebelumnya kurang memperhatikan aspek stimulasi psikologis anak, seperti komunikasi efektif dan pemberian dukungan emosional. Setelah seminar, peserta menunjukkan komitmen untuk lebih aktif dalam mendampingi tumbuh kembang anak.

Dalam konteks prestasi anak, seminar ini juga memberikan pemahaman bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh dukungan keluarga. Peserta menyadari pentingnya keterlibatan ibu dalam aktivitas belajar anak, seperti memberikan motivasi, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, serta membangun komunikasi yang positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik anak (Hill & Tyson, 2009).

Hasil diskusi kelompok menunjukkan bahwa seminar ini juga berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman antar peserta. Banyak peserta yang merasa terbantu dengan adanya kesempatan untuk saling bertukar cerita dan solusi terkait permasalahan pengasuhan. Pendekatan ini memperkuat aspek dukungan sosial, yang merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Cohen & Wills, 1985).

Dari sisi pemberdayaan perempuan, kegiatan ini berhasil meningkatkan rasa percaya diri peserta dalam menjalankan perannya sebagai ibu. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga motivasi untuk terus berkembang dan berkarya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan *psychological empowerment* pada perempuan (Zimmerman, 2000).

Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu yang menyebabkan tidak semua pertanyaan peserta dapat terjawab secara mendalam. Selain itu, variasi tingkat pendidikan peserta juga memengaruhi kecepatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Hal ini menjadi catatan penting untuk perbaikan program di masa mendatang, seperti penyesuaian metode penyampaian dan durasi kegiatan.

Secara keseluruhan, program seminar ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta terkait pengasuhan anak dan pemberdayaan diri. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa

peningkatan pemahaman, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas pengasuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, program serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas jangkauannya agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat melalui seminar “*Perempuan Berdaya dan Berkarya: Menjadi Ibu Hebat, Anak Sehat Berprestasi*” terbukti efektif sebagai intervensi edukatif berbasis komunitas dalam meningkatkan kapasitas perempuan, khususnya ibu, dalam menjalankan peran pengasuhan yang optimal. Melalui pendekatan partisipatif-edukatif yang melibatkan ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi diri, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan peserta terkait pola asuh yang tepat, pentingnya kesehatan anak, dan dukungan terhadap prestasi akademik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, disertai perubahan sikap menuju pengasuhan yang lebih responsif dan suportif. Selain itu, seminar ini juga berkontribusi pada penguatan aspek pemberdayaan psikologis perempuan, termasuk kesadaran akan pentingnya self-care dan manajemen peran ganda. Meskipun terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan, secara keseluruhan program ini memberikan dampak positif yang tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas pengasuhan dan perkembangan anak secara berkelanjutan, sehingga layak untuk direplikasi dan dikembangkan pada skala yang lebih luas.

Referensi

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29–49. <https://doi.org/10.1080/01933920008411450>
- Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment. *Developmental Psychology*, 45(3), 740–763. <https://doi.org/10.1037/a0015362>
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating training programs: The four levels* (3rd ed.). Berrett-Koehler.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.

- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). Springer.