

Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga di Nagari Toboh Ketek

Erianjoni Erianjoni^{1*}, Alfajri Yusra², Yurni Suasti³, Fatmariza Fatmariza⁴,
Erniwati Erniwati⁵, Chici Cania Afdani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: erianjonisosologi@gmail.com.

Abstrak

Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga dalam memperkuat ketahanan keluarga melalui sosialisasi pola asuh positif dan manajemen stres. Metode pelaksanaan meliputi analisis kebutuhan, sosialisasi, pembentukan kelompok dukungan ibu, serta pendampingan dan evaluasi pre-post test mengukur pengetahuan dalam pola asuh positif dan manajemen stres. Hasil menunjukkan bahwa sebelum sosialisasi sebagian besar peserta belum memahami pola asuh positif 78% dan sering mengalami stres dalam pengelolaan keluarga 65%. Setelah mengikuti program, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai pola asuh positif capaian 85%. Kemampuan mengelola stres juga meningkat menjadi 72%. Selain itu, terbentuk kelompok dukungan ibu yang dinilai bermanfaat oleh peserta sebagai ruang berbagi pengalaman dan penguatan sosial. Program pemberdayaan ini dapat meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dan berkontribusi pada penguatan ketahanan keluarga di tingkat nagari.

Kata Kunci: Kesejahteraan; Ketahanan keluarga; Manajemen keluarga; Pemberdayaan; Pola asuh.

Abstract

This community service program aims to increase the knowledge of housewives in strengthening family resilience through the socialization of positive parenting and stress management. The implementation method includes needs analysis, socialization, the formation of mothers' support groups, and mentoring and pre-post-test evaluations measuring knowledge in positive parenting and stress management. The results showed that before the socialization, most participants did not understand positive parenting 78% and often experienced stress in managing their families 65%. After participating in the program, there was a significant increase in participants' understanding of positive parenting, reaching 85%. The ability to manage stress also increased to 72%. In addition, mothers' support groups were formed, which participants considered useful as a space for sharing experiences and social empowerment. This empowerment program can increase the capacity of housewives and contribute to strengthening family resilience at the village level.

Keywords: Empowerment; Family Management; Family Resilience; Parenting; Welfare.

How to Cite: Erianjoni, E. et al. (2025). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga di Nagari Toboh Ketek. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(4), 1378-1383.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

Pendahuluan

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian individu (Auliarrahma et al., 2024). Dalam lingkungan keluarga, peran ibu rumah tangga sangatlah krusial, tidak hanya sebagai pengelola rumah tangga tetapi juga sebagai pendidik utama bagi anak-anak (Idhar, 2023). Ketahanan keluarga yang baik akan berdampak positif pada kesejahteraan anggota keluarga, khususnya dalam membangun generasi yang sehat secara fisik dan emosional (Mutmainah et al., 2023). Namun, perubahan sosial dan ekonomi saat ini menuntut keluarga untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan, seperti tekanan ekonomi, perubahan pola asuh, dan meningkatnya kebutuhan akan dukungan psikologis dalam keluarga.

Pengaturan pendidikan pertama dan paling berpengaruh bagi anak-anak, memberikan pendidikan moral dan karakter dasar sebelum sekolah formal dimulai dari orang tua, terutama ibu, berfungsi sebagai panutan, menanamkan nilai-nilai dan perilaku yang membentuk kepribadian dan kecerdasan sosial anak (Harahap et al., 2024). Disiplin dan pembangunan karakter, pendidikan keluarga memainkan peran penting dalam mengembangkan karakter disiplin anak. Hal ini dicapai melalui aturan rumah yang konsisten, memodelkan perilaku yang baik, dan melibatkan anak-anak dalam perjanjian dan tanggung jawab (Achmad et al., 2024). Keluarga bertanggung jawab untuk memberikan nilai-nilai moral dan agama, yang penting untuk perkembangan etika anak-anak. Ini termasuk partisipasi dalam kegiatan sosial dan keagamaan yang memperkuat nilai-nilai komunitas (Hidayat, 2024).

Ketahanan keluarga, ditandai dengan komunikasi yang efektif, pemecahan masalah, dan manajemen sumber daya, sangat penting untuk kesejahteraan subjektif anak-anak (Syaidah et al., 2024). Keluarga yang tangguh membina lingkungan yang mendukung kepuasan hidup dan kesehatan emosional anak. Keluarga modern sering menghadapi tantangan ekonomi yang dapat menekan dinamika keluarga dan mempengaruhi kualitas pengasuhan dan interaksi keluarga. Manajemen sumber daya keuangan yang efektif merupakan komponen ketahanan keluarga yang dapat mengurangi tekanan ini (Brajša-Žganec et al., 2024).

Peran yang berkembang dalam keluarga, termasuk meningkatnya partisipasi perempuan dalam angkatan kerja, memerlukan adaptasi dalam gaya pengasuhan dan tanggung jawab keluarga. Pergeseran ini memerlukan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga untuk menjaga lingkungan yang mendukung anak-anak. Ketika keluarga menavigasi perubahan ini, ada peningkatan kebutuhan akan dukungan psikologis untuk mengatasi gangguan komunikasi dan konflik yang dapat berdampak negatif pada perkembangan anak (Agayeva, 2021).

Sementara keluarga tetap menjadi institusi penting untuk perkembangan anak, tantangan yang ditimbulkan oleh perubahan sosial dan ekonomi modern mengharuskan keluarga untuk beradaptasi dan memperkuat ketahanan mereka (Supriatna et al., 2024). Namun, masih banyak ibu rumah tangga yang menghadapi kendala dalam menjalankan peran ini, baik karena keterbatasan pengetahuan, minimnya keterampilan parenting, maupun akses terbatas pada dukungan sosial dan pendidikan nonformal (Yanis et al., 2024). Pemberdayaan ibu rumah tangga menjadi langkah penting untuk mengoptimalkan potensi mereka dalam memperkuat fungsi keluarga.

Program pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga dalam mendukung ketahanan keluarga. Kegiatan-kegiatan seperti edukasi pola asuh dan manajemen stres. Dengan adanya program ini, diharapkan ibu rumah tangga tidak hanya mampu menjalankan peran dengan lebih efektif tetapi juga berperan aktif dalam menjaga stabilitas dan kesejahteraan keluarga di tengah tantangan zaman. Melalui pemberdayaan ini, ketahanan keluarga diharapkan semakin kuat, sehingga keluarga dapat berfungsi sebagai tempat pembinaan utama bagi anak-anak dan menjadi benteng pertama dalam menghadapi berbagai tantangan sosial. Pada akhirnya, ketahanan keluarga yang baik akan berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih harmonis dan sejahtera.

Metode Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Nagari Toboh Ketek, Kecamatan Enam Lingsung, Kabupaten Padang Pariaman, dengan sasaran utama 30 orang ibu rumah tangga sebagai peserta yang memiliki peran strategis dalam pengasuhan anak dan pengelolaan keluarga. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pemberdayaan ibu rumah tangga dalam meningkatkan ketahanan keluarga melalui observasi, wawancara mendalam, dan diskusi kelompok (Romdona et al., 2025). Pengukuran pre-test dan post-test juga dilakukan untuk menilai perubahan kemampuan peserta menggunakan angket. Pelaksanaan kegiatan ini dirancang agar mencakup proses pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan kolaborasi yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur (Beri et al., 2025). Beberapa tahapan diuraikan sebagai berikut.

Analisis Kebutuhan Peserta

Tahap awal dilakukan observasi, wawancara dan pengisian angket informal dengan ibu rumah tangga untuk mengidentifikasi kebutuhan utama terkait pola asuh, manajemen stres, komunikasi keluarga, dan penguatan peran ibu dalam ketahanan keluarga. Hasil analisis kebutuhan menjadi dasar penyusunan materi dan strategi pendampingan.

Penyusunan Materi

Tim pengabdian menyusun materi sosialisasi yang mencakup: (1) pola asuh positif. (2) manajemen stres dan regulasi emosi. (3) teknik komunikasi efektif dalam keluarga. (4) penguatan peran ibu dalam menjaga stabilitas keluarga. Materi disusun secara aplikatif dan mudah dipahami, dilengkapi contoh kasus yang relevan dengan konteks nagari.

Pelaksanaan Sosialisasi

Pelatihan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi. Pada sesi pola asuh, peserta dilibatkan dalam role play untuk mengidentifikasi praktik pengasuhan efektif dan tidak efektif. Sementara pada sesi manajemen stres, peserta melakukan latihan relaksasi dan teknik kontrol emosi.

Pembentukan Kelompok

Setelah pelatihan, dibentuk kelompok dukungan ibu rumah tangga yang berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman, konsultasi informal, dan wadah pemantauan perkembangan praktik pengasuhan di rumah. Kelompok ini difasilitasi oleh tim dan perangkat nagari.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan melalui kunjungan lapangan, diskusi berkala, dan dokumentasi perkembangan peserta. Evaluasi dilakukan dengan mengisi angket untuk melihat peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga terkait penerapan pola asuh, manajemen stres dan komunikasi keluarga.

Dokumentasi dan Pelaporan

Penyusunan laporan kegiatan, dokumentasi, serta publikasi hasil pengabdian dalam bentuk artikel ilmiah dan rekomendasi kebijakan pemerintahan desa. Laporan ini dikirimkan ke pihak terkait, seperti Lembaga penelitian dan pengabdian Universitas Negeri Padang serta mitra Perangkat Desa.

Hasil dan Pembahasan

Program pemberdayaan ibu rumah tangga dalam meningkatkan ketahanan keluarga di Nagari Toboh Ketek dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan pendampingan yang melibatkan 30 orang ibu rumah tangga sebagai peserta. Secara umum, program menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pola asuh, manajemen stres, dan komunikasi keluarga.



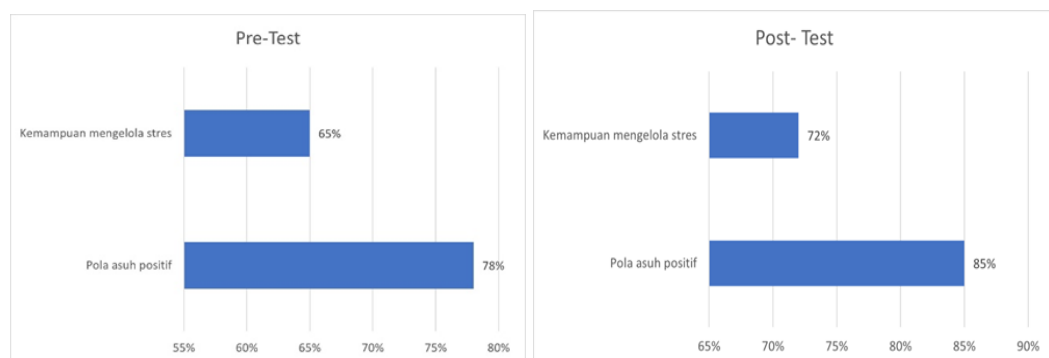
Gambar 1. Sambutan Ketua Pengabdian dan wali nagari kepada peserta kegiatan pengabdian

Respons masyarakat terhadap kegiatan sosialisasi dapat dikategorikan sangat positif. Antusiasme peserta tampak dari banyaknya mengikuti kegiatan sosialisasi. Diskusi berlangsung dinamis, dengan adanya interaksi dua arah antara narasumber dan peserta. Kegiatan dimulai dari memberikan materi oleh pemateri kepada peserta kegiatan yang dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pemberian materi oleh Prof. Dr. Isnarmi Moeis, M.Pd. MA

Materi yang disosialisasikan berfokus pada pola asuh berbasis nilai lokal dan parenting positif, peserta memahami pentingnya penerapan pola asuh demokratis dan empatik. Selain itu peserta mampu mengidentifikasi strategi pengasuhan yang lebih tepat dalam mendukung perkembangan anak, terutama dalam mengatasi masalah perilaku. Selain itu peserta memperoleh keterampilan mengelola emosi dan stres dalam menghadapi masalah keluarga. Terjadi peningkatan komunikasi harmonis di keluarga, peserta melaporkan adanya perubahan positif dalam pola komunikasi dengan pasangan dan anak-anak. Selain itu terbentuk kelompok ibu yang saling mendukung dan bertukar pengalaman dalam pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga. Peserta menyatakan program ini meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mereka dalam menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga.



Gambar 3. Hasil pre-test dan post-test

Hal ini terlihat dari hasil pre–post sederhana pada Gambar 3 menunjukkan perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan, yang meliputi pemahaman pola asuh positif serta kemampuan mengelola stres. Pada tahap pre-test, 78% peserta belum memahami konsep pola asuh positif, sedangkan 65% peserta mengaku sering mengalami stres dalam menjalankan peran domestik dan pengasuhan. Setelah pelaksanaan pelatihan dan pendampingan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kedua indikator. Hasil post-test menunjukkan bahwa pemahaman peserta terhadap pola asuh positif meningkat menjadi 85%. Pada aspek kemampuan mengelola stres, hasil post-test menunjukkan bahwa 72% peserta merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan tekanan dalam keluarga. Meskipun peningkatannya tidak sebesar pada aspek pola asuh, perubahan ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi, teknik pernapasan, dan strategi regulasi emosi yang diberikan dalam pelatihan mulai memberikan dampak positif terhadap keseharian peserta. Hal ini diperkuat oleh pengalaman peserta yang menyatakan lebih tenang menghadapi konflik dan mampu mengurangi respons emosional terhadap pasangan maupun anak.

Pembahasan

Hasil program menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas ibu rumah tangga dalam pola asuh, manajemen stres, dan komunikasi keluarga berkontribusi langsung pada penguatan ketahanan keluarga. Temuan ini sejalan dengan (Masten & Palmer, 2019) yang menegaskan bahwa pengasuhan efektif melalui kedekatan emosional, disiplin positif, dan komunikasi empatik merupakan fondasi penting dalam membangun resiliensi anak. Peningkatan pemahaman peserta terkait pola asuh demokratis dan penerapan nilai lokal memperlihatkan bahwa intervensi sederhana namun terarah dapat mengubah praktik pengasuhan menjadi lebih adaptif dan suportif.

Kemampuan peserta dalam mengelola stres juga meningkat setelah mengikuti pelatihan, sejalan dengan temuan (Khafidhoh, 2021) bahwa manajemen stres merupakan elemen kunci ketahanan keluarga karena membantu menjaga stabilitas emosional dalam menghadapi tekanan domestik maupun sosial.

Pelatihan relaksasi dan regulasi emosi yang diberikan terbukti efektif mengurangi respons reaktif peserta, serta memperbaiki hubungan intrafamilial melalui kontrol diri yang lebih baik.

Selain itu, pembentukan kelompok dukungan ibu memperkuat aspek ketahanan sosial dalam keluarga. Literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang resilien (Orte et al., 2019). Kelompok ini menjadi ruang belajar bersama, berbagi pengalaman, dan saling menguatkan, sehingga mendorong ibu rumah tangga lebih percaya diri dalam menjalankan perannya. Hal ini juga sesuai dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya kohesi dan komunikasi terbuka dalam keluarga (Slezáčková & Sobotková, 2017).

Perubahan positif pada pola komunikasi keluarga semakin menegaskan bahwa kombinasi pelatihan pengasuhan, manajemen stres, dan dukungan sosial mampu menciptakan dinamika keluarga yang lebih sehat. Peningkatan kemampuan ibu dalam berdialog dengan pasangan dan anak-anak mengurangi potensi konflik, serta memperkuat fungsi keluarga sebagai ruang pengasuhan yang stabil. Dengan demikian, program pemberdayaan ini efektif karena menyoroti aspek personal dan sosial yang saling terkait dalam membangun ketahanan keluarga.

Kesimpulan

Program Pengabdian Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga memberikan dampak positif bagi peningkatan kapasitas ibu rumah tangga dalam berbagai aspek, termasuk pola asuh, manajemen stres. Melalui sosialisasi dan edukasi terhadap pola asuh positif, ibu rumah tangga mampu meningkatkan pemahaman dan penerapan pengasuhan yang mendukung perkembangan anak secara optimal. Pengetahuan dalam pengelolaan manajemen stres juga membantu peserta dalam menjaga stabilitas emosional dan keharmonisan keluarga, yang merupakan kunci dalam membangun ketahanan keluarga di tengah tantangan sosial. Pemberdayaan ibu rumah tangga berperan signifikan dalam memperkuat ketahanan keluarga. Keberlanjutan dan pengembangan program sangat penting agar lebih banyak keluarga dapat merasakan manfaatnya dan beradaptasi dengan baik terhadap perubahan sosial yang terus berkembang.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan penghargaan yang tinggi dan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Padang yang telah membiayai pengabdian ini dengan nomor kontrak pengabdian: 2175/UN35.15/PM/2024.

Daftar Pustaka

- Achmad, F. R., Oktavia, R., Anggraeni, R., Zahra, S., & Hasanah, U. (2024). Membangun Karakter Disiplin Pada Anak Melalui Pendidikan Keluarga. *Jurnal Pena Karakter: Jurnal Pendidikan Anak dan Karakter*, 6(1), 16-23.
- Agayeva, G. S. G. (2021). Relationships in the Family and Their Influence on the Formation of the Child's Personality. *International Journal of Innovative Technologies in Economy*, (1), 411909.
- Auliarrhama, N. I., Solihah, C., Yulianah, Y., & Mulyana, A. (2024). Orientasi Pembentukan Karakter Individu yang Beretika: Peran Strategis Keluarga. *Jurnal Parenting dan Anak*, 1(3), 14-14.
- Beri, D., Ofianto, O., Febriani, E. A., Wafiyah, E. I., Yusra, A., & Sudiar, O. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pendampingan Pengelolaan Sampah di Nagari Sulit Air Kabupaten Solok. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 814-822.
- Brajša-Žganec, A., Džida, M., & Kučar, M. (2024). Family resilience and children's subjective well-being: A two-wave study. *Children*, 11(4), 442.
- Harahap, W. D., Nirwana, H., & Sukma, D. (2024). Education in the Family According to Ki Hadjar Dewantara. *Mahir: jurnal ilmu Pendidikan dan pembelajaran*, 3(2), 287-291.
- Hidayat, A. (2024). Pentingnya Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan bagi Siswa. *Analysis*, 2(2), 370-376.
- Idhar, I. (2023). Peran Ibu Rumah Tangga dalam Mewujudkan Pendidikan Akhlak Anak Usia Dini di Desa Soro. *Fashluna*, 4(1), 66-77.
- Khafidhoh, I. (2021). Pemberdayaan keluarga dalam peningkatan ketahanan keluarga melalui structural family counseling. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(1), 21.
- Masten, A. S., & Palmer, A. R. (2019). *Parenting to promote resilience in children*. In *Handbook of parenting (pp. 156-188)*. Routledge.

-
- Mutmainah, N. F., Saharuddin, E., Utsany, R., & Warastri, A. (2023). Peran Pemberdayaan Masyarakat dalam Penguatan Ketahanan Keluarga. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 538-551.
- Orte, C., Ballester, L., Amer, J., & Vives, M. (2019). Building family resilience through an evidence-based program: Results from the Spanish strengthening families program. *The Family Journal*, 27(4), 409-417.
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara dan kuesioner. *Jisosepol: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39-47.
- Slezackova, A., & Sobotkova, I. (2016). *Family resilience: Positive psychology approach to healthy family functioning*. In *The Routledge international handbook of psychosocial resilience* (pp. 379-390). Routledge.
- Supriatna, E., Nurjaman, K., Sulastri, L., Pikri, F., & Sari, A. L. (2024). Mengubah Konflik Menjadi Harmoni: Pendekatan Baru dalam Penguatan Ketahanan Keluarga di Indonesia. *Indonesian Journal of Studies on Humanities, Social Sciences and Education*, 1(2), 110-130.
- Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T. (2024). Pencegahan Kekerasan terhadap Anak: Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(1), 46-59.
- Yanis, A., Nasution, J. E., & Suparman, N. S. (2024). Pendampingan Keterampilan Parenting Dalam Menyemai Kasih Sayang Pada Program Pendidikan Nonformal di Indragiri Hulu. *Irfani*, 20(2), 227-246.