



# Model Pengembangan Strategi Perempuan Tangguh Dan Bahagia: Implikasi Pemberdayaan lingkup Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanudin (UNHAS)

Besse Hardianti<sup>1,\*</sup>, Hapsah<sup>2</sup>, Andi Masyita Irwan<sup>2</sup>, Hartati Tamti<sup>3</sup>, Muralia Husti<sup>2</sup>, Rina Agustina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Almarisah Madani, Sulawesi Selatan, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Hasanuddin, Sulawesi Selatan, Indonesia

<sup>3</sup>Institute Balik Diwa of Maritime Technology and Business, Sulawesi Selatan, Indonesia

## Informasi Artikel

### Sejarah Artikel:

Submit: 27 Agustus 2025

Revisi: 29 Agustus 2025

Diterima: 25 September 2025

Diterbitkan: 30 September 2025

## Kata Kunci

Strategi, Perempuan, Tangguh, Bahagia, Dharma wanita

## Correspondence

E-mail: bessehardianti@univeral.ac.id\*

## A B S T R A K

Pengabdian ini mengembangkan model strategi untuk membentuk perempuan tangguh dan bahagia dalam lingkup Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanuddin (Unhas). Hal ini berkaitan dengan kendala terhadap bagaimana merancang dan mengimplementasikan model pemberdayaan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan perempuan di organisasi tersebut. Model yang dikembangkan bertujuan mengintegrasikan pendekatan pemberdayaan psikologis, sosial, dan kultural guna meningkatkan kesejahteraan anggota Dharma Wanita. Fokus utama adalah memperkuat ketangguhan mental dan emosional serta menciptakan kebahagiaan melalui peningkatan kapasitas diri, dukungan komunitas, dan pengelolaan stres. Metode pendekatan menggunakan teknik partisipatif untuk menggali kebutuhan dan potensi anggota. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi yang melibatkan pelatihan pengembangan diri, fasilitasi jejaring sosial, dan program kesejahteraan berkelanjutan efektif dalam memberdayakan perempuan agar mampu menghadapi tantangan dan meraih kualitas hidup yang lebih baik. Implikasi model ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program pemberdayaan dan kesejahteraan perempuan di organisasi sejenis.

### Abstract

*This community service project develops a strategic model to foster resilient and happy women within the Dharma Wanita Persatuan at Hasanuddin University (Unhas). It addresses the challenge of designing and implementing a comprehensive and sustainable empowerment model to enhance the well-being of women in the organization. The developed model integrates psychological, social, and cultural empowerment approaches aimed at strengthening mental and emotional resilience and promoting happiness through capacity building, community support, and stress management. The participatory method is employed to explore members' needs and potentials. Results indicate that strategies involving self-development training, social network facilitation, and ongoing welfare programs effectively empower women to face challenges and achieve a better quality of life. This model is expected to serve as a reference for developing empowerment and well-being programs for women in similar organizations.*

This is an open access article under the CC-BY-SA license



## 1. Pendahuluan

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu pilar utama dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi yang memiliki urgensi strategis dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kesehatan mental. Kegiatan pengabdian tidak hanya

bertujuan untuk memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, tetapi juga sebagai sarana transfer ilmu dan pemberdayaan yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, pengabdian kepada masyarakat menjadi penting untuk menjembatani kesenjangan antara dunia akademik dan kebutuhan riil masyarakat, sekaligus memperkuat peran perguruan tinggi sebagai agen perubahan sosial[1]

Penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan perempuan melalui strategi yang membangun ketangguhan mental dan kebahagiaan berkontribusi pada peningkatan kapasitas psikologis, sosial, politik, dan ekonomi mereka, terutama di lingkungan yang masih dipengaruhi oleh norma budaya tradisional yang membatasi peran perempuan[2]. Ketangguhan dan kebahagiaan perempuan juga penting untuk mengatasi trauma dan stigma sosial, misalnya pasca kekerasan berbasis gender, sehingga mendukung proses pemulihan dan pemberdayaan diri. Sementara itu, kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis mendukung proses pemulihan dengan menciptakan kondisi mental yang positif, yang esensial untuk pemberdayaan diri dan reintegrasi sosial[3]. Selain itu, edukasi dan pemberdayaan perempuan melalui strategi ini juga membantu mengurangi stigma negatif yang seringkali menjadi penghalang utama korban dalam mengakses dukungan hukum, sosial, dan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang ketangguhan dan kebahagiaan tidak hanya memperkuat individu perempuan, tetapi juga mempercepat proses rehabilitasi serta mendorong partisipasi aktif mereka dalam kehidupan sosial dan ekonomi yang lebih bermakna[4].

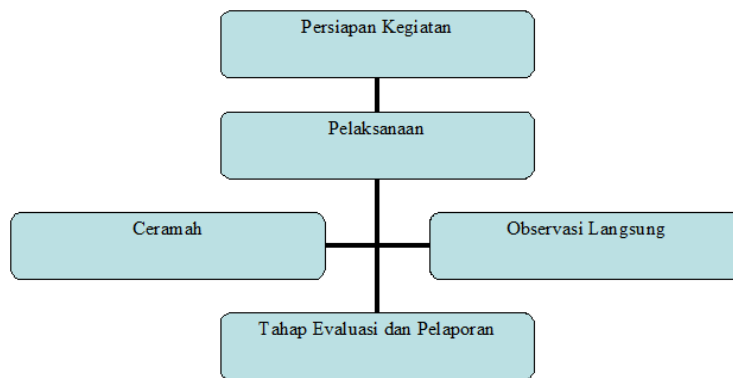
Selain itu, partisipasi aktif perempuan dalam berbagai program dan implementasi strategi pemberdayaan meningkatkan peluang keberhasilan pembangunan berkelanjutan dan kesejahteraan masyarakat luas[5]. Oleh karena itu, pengembangan strategi perempuan tangguh dan bahagia tidak hanya berdampak pada individu perempuan, tetapi juga pada kemajuan sosial dan ekonomi komunitas secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari pengabdian kepada masyarakat lingkup perempuan dalam organisasi yang tergabung dalam Dharma Wanita Persatuan (DWP) lingkup Universitas Hasanuddin (UNHAS) ini adalah untuk mengembangkan model dan strategi yang efektif dalam memberdayakan perempuan sasaran, meningkatkan kapasitas mereka melalui pendekatan psikologi, yang sesuai dengan kebutuhan ibu-ibu dan keluarganya. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan Kesehatan, kebahagiaan dan kesejahteraan serta kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gedung Lembaga Penjaminan Mutu dan Pengembangan Pendidikan Alamat LPMPP Lantai Dasar Perpustakaan Pusat Jl. Perintis Kemerdekaan KM 10 Kampus Unhas Tamalanrea Makassa (LPMPP). Yang dihadiri 131 peserta baik, penasehat, pengurus dan anggota Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanuddin.

Pelaksanaan pada rabu, tanggal 13 Agustus 2025 dengan sasaran utama perempuan anggota Dharma Wanita Persatuan Unhas. Teknik pengabdian yang digunakan meliputi ceramah dan observasi langsung, untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai kebutuhan dan kondisi kelompok sasaran. Penyajian dilakukan secara naratif, dilengkapi dengan tabel untuk memudahkan pemahaman dan evaluasi dampak pengabdian.



**Gambar 1.** Metode Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan: Merancang materi ceramah dan instrumen observasi untuk menjaring data yang diperlukan.
2. Tahap Pelaksanaan melibatkan dua teknik utama:
  - a. Ceramah: Untuk transfer pengetahuan secara naratif.
  - b. Observasi Langsung: Untuk memperoleh data empiris mengenai kondisi dan kebutuhan peserta.
3. Tahap Evaluasi & Pelaporan: Menganalisis dampak kegiatan dan menyusun laporan hasil pengabdian, yang disajikan secara naratif dan didukung oleh tabel untuk kejelasan penyampaian.

Dalam pelaksanaan kegiatan yang memerlukan alat dan bahan, spesifikasi perangkat yang digunakan antara lain laptop Macbook dan proyektor, untuk presentasi, serta bahan pendukung seperti modul pelatihan cetak dan leaflet edukasi yang disiapkan sesuai kebutuhan program. Pendekatan metodologis ini mengacu pada praktik pengabdian yang sistematis dan partisipatif guna memastikan relevansi, efektivitas, serta keberlanjutan hasil bagi pemberdayaan perempuan dalam organisasi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Jumlah peserta yang menghadiri kegiatan rutin organisasi DWP-Unhas yang diselenggarakan pada tanggal 13 Agustus 2025 sebanyak 131 orang anggota dan pengurus serta masyarakat lingkup Unhas. Dalam pemberian materi pada pertemuan tersebut, disebutkan bahwa ibu dalam keluarga sangat erat perannya dalam Kesehatan seluruh anggota keluarganya. ketangguhan psikologis memungkinkan mereka untuk beradaptasi dan mengatasi berbagai tekanan dan tantangan hidup secara efektif, termasuk stres, trauma, dan beban peran ganda dalam keluarga dan karier[6]. Ketangguhan ini berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional, sehingga perempuan dapat mempertahankan kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan meskipun menghadapi situasi sulit. Selain itu, perempuan yang tangguh cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih adaptif dan dukungan sosial yang kuat, yang membantu mengelola stres dengan lebih baik dan mempercepat proses pemulihan dari trauma maupun tekanan psikologis. Dengan demikian, ketangguhan kesehatan mental perempuan tidak hanya penting bagi kesejahteraan individu, tetapi juga berkontribusi pada keberlangsungan peran sosial dan produktivitas mereka secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan[6].

Selain itu dalam pengabdian yang diberikan dalam bentuk ceramah dan diskusi terbuka, di berikan penjelasan mengapa wanita harus bahagia karena kebahagiaan berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi hidup, dan kemampuan mereka untuk menjalankan peran sosial serta personal secara optimal. Kebahagiaan mendukung kesehatan mental yang kuat, memperkuat ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup, serta mempercepat proses pemulihan dari

trauma atau pengalaman negatif, termasuk kekerasan berbasis gender[7]. Selain itu, wanita yang bahagia cenderung memberikan dampak positif pada keluarga dan komunitasnya, karena mereka lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan berkontribusi pada pembangunan sosial yang berkelanjutan[3]. Oleh karena itu, kebahagiaan wanita bukan hanya penting bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi kemajuan masyarakat secara keseluruhan. Berikut manfaat dan strategi yang diberikan.

**Tabel 1.** tabel manfaat pemberian model strategi perempuan untuk tangguh dan bahagia untuk keluarga

| Aspek Manfaat                                    | Deskripsi Manfaat  | Referensi     |
|--|--|---------------|
| Peningkatan Ketangguhan Mental dan Emosional     | Membantu perempuan mengelola stres, trauma, dan stigma sosial, terutama pasca kekerasan berbasis gender, sehingga mendukung pemulihan dan pemberdayaan diri. | [8],[9], [10] |
| Peningkatan Kemandirian Ekonomi                  | Melalui pelatihan keterampilan kewirausahaan, dan pengelolaan usaha mikro, perempuan memperoleh sumber penghasilan berkelanjutan                             | [11]          |
| Peningkatan Kesejahteraan Keluarga               | Strategi ini berdampak positif pada kesejahteraan keluarga dengan memperkuat peran perempuan dalam pengasuhan dan pengelolaan sumber daya keluarga           | [11],[12]     |
| Penguatan Jaringan Sosial dan Dukungan Komunitas | Mendorong partisipasi aktif perempuan dalam komunitas, memperkuat jejaring sosial yang menjadi sumber dukungan psikologis dan ekonomi.                       | [13]          |

**Tabel 2:** Strategi menjaga kesehatan mental Perempuan

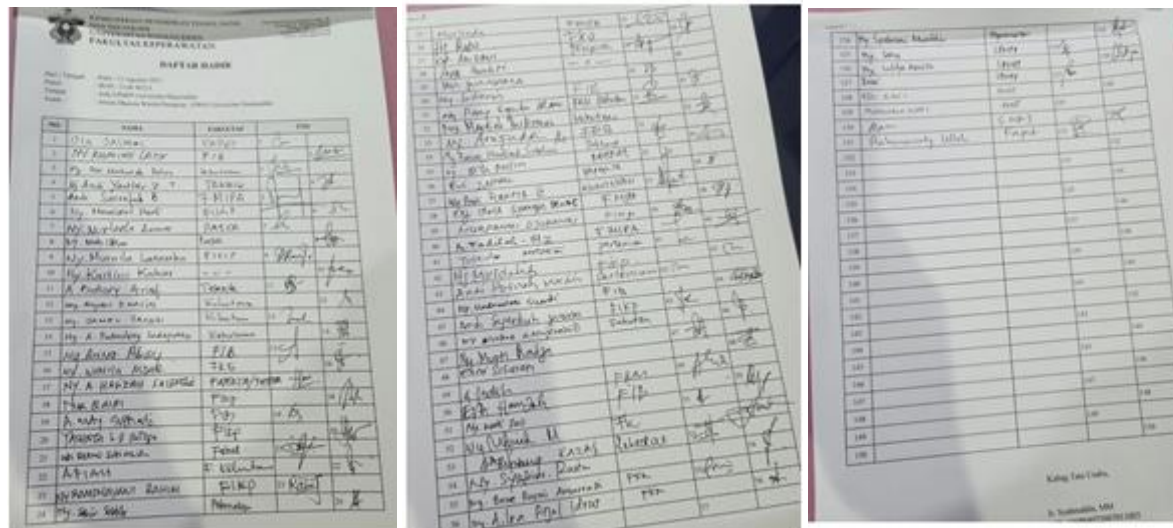
| Strategi                                     | Deskripsi  | Manfaat Utama  |
|--|--|--|
| Pengembangan Ketangguhan Psikologis          | Meningkatkan harga diri, efikasi diri, dan kemampuan mengelola emosi untuk menghadapi stres dan trauma | Mengurangi kecemasan dan stres, memperkuat daya tahan mental.        |
| Penerapan Coping Adaptif                     | menggunakan strategi coping berfokus pada pemecahan masalah dan pencarian dukungan sosial.             | Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi burnout         |
| Penguatan Self-Compassion dan Regulasi Emosi | Melatih cognitive reappraisal dan mengurangi ekspresi supresi dalam mengelola emosi                    | Meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi dampak negatif.         |
| Pemaknaan Hidup (Meaning in Life)            | Menumbuhkan makna dan tujuan hidup yang positif dan bermakna.  | Meningkatkan kebahagiaan dan ketangguhan dalam menghadapi tantangan. |
| Dukungan Sosial dan Lingkungan Kondusif      | Membangun jejaring sosial dan lingkungan yang mendukung kesehatan mental perempuan.                    | Memperkuat ketahanan psikologis dan kesejahteraan subjektif.         |

Hasil positif yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian kepada perempuan dalam lingkup DWP-Unhas dalam mengenali dirinya agar menjadi tangguh dan bahagia menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kemandirian. Melalui pelatihan dan edukasi yang bersifat partisipatif, perempuan mampu mengidentifikasi potensi dan kapasitas diri sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup serta mandiri secara sosial dan ekonomi. Selain itu, penguatan jejaring sosial dan dukungan komunitas menjadi aspek penting yang memperkuat ketangguhan mental dan emosional perempuan. Keterampilan kewirausahaan dan literasi keuangan yang diperoleh juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dan kebahagiaan mereka secara menyeluruh. Lebih jauh, keterlibatan

aktif perempuan dalam program pemberdayaan menempatkan mereka sebagai agen perubahan yang berperan strategis dalam pembangunan sosial-ekonomi di lingkungannya. Secara psikososial, pengabdian ini mampu mengurangi beban psikologis sekaligus meningkatkan motivasi dan kualitas hidup perempuan secara berkelanjutan. Dengan demikian, pengabdian kepada perempuan dalam konteks pengenalan diri berperan penting dalam pemberdayaan holistik yang meliputi aspek psikologis, sosial, dan ekonomi, sehingga mendukung terciptanya perempuan yang tangguh dan bahagia serta berdaya secara berkelanjutan[7].



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 3. Absensi Kegiatan

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian berupa pemberian model strategi menjadi perempuan tangguh dan bahagia dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan ketahanan mental, kemandirian, dan kesejahteraan psikososial perempuan. Strategi yang dipaparkan akan mendukung perempuan mengenali potensi diri, mengelola stres dan tekanan hidup, serta memperkuat dukungan sosial yang berkelanjutan. Selain itu, pemberdayaan melalui strategi ini berkontribusi pada

peningkatan partisipasi perempuan dalam berbagai aspek kehidupan sosial dan ekonomi, sehingga mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik dan berkelanjutan.

### Ucapan Terimakasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Dekan fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang telah membantu dalam bantuan finansial kegiatan rutin bulanan Ibu-Ibu yaitu Dharma wanita Persatuan Universitas Hasanuddin.

### Daftar Pustaka

- [1] S. Wibawa, "Tridharma perguruan tinggi (pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat)," *Disampaikan Dalam Rapat Perencanaan Pengawasan Proses Bisnis Perguruan Tinggi Negeri Yogyakarta*, vol. 29, pp. 01-15, 2017.
- [2] I. Indah, "Peran-peran perempuan dalam masyarakat," *Academic Journal of Social Sciences and Political Sciences*, vol. 5, no. 2, p. 28495, 2013.
- [3] M. Patnani, "Kebahagiaan pada perempuan," *Jurnal Psikogenesis*, vol. 1, no. 1, pp. 56-64, 2012.
- [4] N. Ramdhani, S. Wimbarti, and Y. F. Susetyo, *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. Yogyakarta: UGM Press, 2018.
- [5] Y. C. Yoedo, "Ketangguhan menuju kesetaraan (r)," 2008.
- [6] A. R. Nugroho, B. Sagena, and C. M. Setyabudi, "Peran ketangguhan mental dalam memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis," *Innovation: Journal of Social Science Research*, vol. 4, no. 3, pp. 13738-13748, 2024.
- [7] S. P. Suwijik and Q. A'yun, "Pengaruh kesehatan mental dalam upaya memperbaiki dan mengoptimalkan kualitas hidup perempuan," *Journal of Feminism and Gender Studies*, vol. 2, no. 2, pp. 109-123, 2022.
- [8] M. K. Adventinawati, "Pencegahan kesehatan mental dalam upaya mengurangi stigma kesehatan mental di masyarakat," *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial dan Humaniora*, vol. 2, no. 1, pp. 110-116, 2025.
- [9] T. Pradisya, "Hubungan stres dan kesehatan mental: Analisis multidisipliner," *Literature Notes*, vol. 1, no. 1, 2025.
- [10] N. A. R. Nugroho, "Dinamika psikologis pada individu dengan trauma masa lalu," *Maliki Interdisciplinary Journal*, vol. 2, no. 6, pp. 565-571, 2024.
- [11] H. Hastuti, I. Tamsir, W. O. Vindi, and L. Leni, "Peningkatan peran perempuan dalam upaya mendorong kemandirian ekonomi keluarga melalui pelatihan kewirausahaan," *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, vol. 2, no. 1, pp. 10-16, 2022.
- [12] F. A. Zahro, "Dampak kemandirian ekonomi perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga bagi kesejahteraan keluarga (Studi kasus klien sasaran program usaha ekonomi produktif di Pusat Pelayanan Terpadu Perempuan dan Anak 'Rekso Dyah Utami' Yogyakarta)," 2012.
- [13] M. Syafar, "Modal sosial komunitas dalam pembangunan sosial," *Lembaran Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 1-22, 2017.