



## **Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat**

journal homepage:  
<http://pijarpemikiran.com/>



# **Implementasi Manajemen Keluarga Untuk Mewujudkan Keluarga Sehat dan Bahagia**

**Asri Zahrotun Nazibah<sup>1</sup>, Dewi Anggraini<sup>2</sup>, Febriyanti<sup>1</sup>, Gusliana<sup>4</sup>,  
Muhammad Yasir Habibie<sup>5</sup>**

12345 Universitas Pamulang

[nazibahzahro@gmail.com](mailto:nazibahzahro@gmail.com)<sup>1</sup>, [dewianggi19@gmail.com](mailto:dewianggi19@gmail.com)<sup>2</sup>, [febriyantifebi441@gmail.com](mailto:febriyantifebi441@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[gusliana.iyang1971@gmail.com](mailto:gusliana.iyang1971@gmail.com)<sup>4</sup>, [yasirbibi.yh@gmail.com](mailto:yasirbibi.yh@gmail.com)<sup>5</sup>

### **Kata kunci:**

Manajemen Keluarga,  
Keluarga Sehat,  
Keluarga Bahagia,  
Pemberdayaan  
Masyarakat,  
Kesejahteraan  
Keluarga, Ketahanan  
Keluarga.

### **Abstrak**

Pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Ciater memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam pelaksanaan manajemen keluarga yang efektif. Hal ini dianggap sebagai dasar untuk menciptakan keluarga yang sehat dan bahagia. Keluarga sering mengalami kesulitan dalam mengelola sumber daya akibat tekanan kehidupan modern yang tinggi, yang akhirnya berdampak pada kesehatan dan keharmonisan di dalamnya. Metode yang digunakan dalam program ini mencakup edukasi interaktif, pelatihan praktis, serta pendampingan. Materi yang diajarkan berfokus pada tiga pilar utama manajemen keluarga, yaitu: (1) Pengelolaan Waktu dan Peran, (2) Pengelolaan Keuangan Keluarga, dan (3) Manajemen Konflik serta Komunikasi yang Efektif. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa warga Kelurahan Ciater memperoleh pemahaman baru tentang cara berperilaku lebih teratur untuk mendukung kesehatan dan keharmonisan keluarga, serta merupakan langkah penting menuju keluarga yang lebih kuat, sehat, dan bahagia.

## **Pendahuluan**

Masyarakat saat ini menghadapi berbagai isu sosial yang rumit, yang memerlukan tindakan bersama, mencakup berbagai masalah mulai dari kesehatan masyarakat hingga ketahanan ekonomi dan sosial. Dalam konteks sosial, keluarga berfungsi sebagai unit terkecil sekaligus landasan utama yang bertanggung jawab untuk membentuk karakter, nilai-nilai, dan kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan di masyarakat (Muslih & Qomar, 2021). Tingkat partisipasi dan kontribusi individu dalam ruang publik sangat ditentukan oleh kualitas kepemimpinan yang diterima dalam lingkungan keluarga, yang merupakan salah satu lembaga dasar dalam masyarakat. Manajemen keluarga yang harmonis menjadi aspek penting untuk menjaga stabilitas dan keseimbangan dalam keluarga (Sholeh, M. I. 2023).

Keluarga memiliki fungsi utama yang tidak hanya meliputi pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dan mental, serta menciptakan suasana harmonis yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan keluarga (Ras, A. , Nuvida, R. A. F. , dkk, 2024). Kesejahteraan ini ditandai oleh kemampuan keluarga dalam mengatur sumber daya, membangun ketenangan (sakinah), dan mencapai tujuan bersama dalam hidup

(Ilham, 2022). Keluarga yang sejahtera dan bahagia memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan ekonomi negara. Rumah tangga yang harmonis memiliki potensi besar dalam mendukung pertumbuhan ekonomi. Oleh karena itu, peningkatan ekonomi di berbagai lapisan masyarakat, baik bawah, menengah, maupun atas, sangat bergantung pada peningkatan kualitas rumah tangga. Setiap keberhasilan, tanpa terkecuali, dimulai dari sebuah keluarga kecil (Marzuki, I. , & Udi, A. Q. A. 2023).

Untuk mencapai taraf kehidupan keluarga yang ideal, diperlukan adanya manajemen keluarga yang efisien. Manajemen keluarga dapat didefinisikan sebagai proses terstruktur yang mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian sumber daya di dalam keluarga—seperti waktu, energi, finansial, dan emosional—dalam rangka memaksimalkan pencapaian tujuan keluarga (Kusharyati, I. , dkk 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan sumber daya yang efektif, terutama dalam hal manajemen keuangan rumah tangga, memiliki hubungan positif yang signifikan dengan peningkatan ketahanan keluarga serta pemenuhan kebutuhan dasar secara berkelanjutan (Mubarok, M. F. , dkk 2025). Meski demikian, penerapan manajemen keluarga seringkali menghadapi berbagai tantangan, terutama di daerah perkotaan padat seperti Kelurahan Ciater, Tangerang Selatan. Ciri-ciri wilayah perkotaan sering kali disertai dengan tekanan ekonomi tinggi dan tuntutan profesional yang besar, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara dunia kerja dan kehidupan pribadi. Hal ini seringkali mengarah pada masalah serius: pengelolaan waktu yang tidak efisien, ketidakjelasan dalam pembagian peran, dan meningkatnya kemungkinan konflik antaranggota keluarga (Kusnanto, S. P. , dkk, 2025). Kurangnya pengetahuan praktis dalam mengatur aspek-aspek ini menjadi salah satu penghalang utama bagi keluarga di Ciater untuk mencapai status keluarga yang sehat dan bahagia secara optimal. Ini menjadi alasan utama pentingnya penelitian ini.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penerapan Manajemen Keluarga untuk Menciptakan Keluarga Sehat dan Bahagia di Kelurahan Ciater Tanggerang Selatan” ini dilakukan dalam bentuk diskusi dan ceramah yang diikuti dengan sesi tanya jawab. Sekitar 30 warga hadir dalam acara ini, bersama beberapa perwakilan dari kelurahan serta sejumlah dosen dari UNPAM, didukung oleh beberapa mahasiswa. Berikut adalah tahapan atau langkah-langkah dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat:

1. Ketua pengabdi mengadakan pertemuan dengan pihak kelurahan ciater untuk membahas izin dan kerjasama dalam mengadakan acara kegiatan PKM ini
2. Tim PKM menghubungi pihak kelurahan ciater untuk melakukan koordinasi mengenai peserta pelatihan dan waktu pelaksanaan kegiatan.
3. Tim PKM mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
4. Tim PKM menyiapkan materi.
5. Pelaksanaan kegiatan, yang dibuka oleh pihak kelurahan ciater, kepala magister manajemen pendidikan dan ketua pelaksana sebagai perwakilan.
6. Penyerahan sertifikat kepada kelurahan ciater sebagai symbol kerja sama antara universitas pamulang dengan kelurahan ciater.
7. Narasumber memberikan materi berupa “implementasi manajemen keluarga untuk meujudkan keluarga sehat dan bahagia” oleh pemateri
8. Tim PKM melakukan diskusi dan tanya jawab kepada masyarakat kelurahan ciater
9. Kegiatan ini diakhiri dengan Tim PKM mengadakan quiz dan permainan yang interaktif kepada masyarakat kelurahan ciater yang dibawakan oleh mahasiswa

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen dari Universitas Pamulang bertujuan untuk memenuhi salah satu aspek dari Tri Dharma perguruan tinggi. Ada beberapa cara yang digunakan dalam kegiatan tersebut dengan tema “penerapan manajemen keluarga untuk mencapai keluarga yang sehat dan bahagia” untuk warga di Kelurahan Ciater. Sebelum kegiatan dimulai, tim sudah melakukan persiapan yang matang agar program ini dapat berjalan dengan baik menurut rencana yang telah disusun. Langkah awal yang dilakukan adalah menyiapkan berbagai alat dan materi yang diperlukan.

Pertama, tim PkM menghadapi proses audiensi dan pengajuan izin kepada pemerintah kelurahan Ciater untuk melaksanakan program tersebut. Pihak kelurahan setuju, karena mereka menganggap kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat. Pada tanggal 13 November 2025, tim akhirnya melaksanakan PkM tersebut. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sesuai dengan tujuannya yaitu untuk menyampaikan informasi tentang “penerapan manajemen keluarga untuk mencapai keluarga yang sehat dan bahagia”, yang diharapkan dapat menambah wawasan mengenai model intervensi manajemen keluarga di area perkotaan. Secara praktis, hasil dari kegiatan ini dapat menjadi masukan kebijakan bagi pemerintah daerah untuk merancang program pemberdayaan keluarga yang efektif dan berkelanjutan. PkM ini diadakan di Kelurahan Ciater yang terletak di Jl. H. Nawawi RT/RW. 004/009, Kelurahan Ciater, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, dengan kode pos

15317.



Kami berharap Masyarakat juga melalui implementasi manajemen keluarga ini, masyarakat mampu membangun keluarga yang lebih teratur, harmonis, dan penuh kebahagiaan. Dengan pengelolaan waktu, komunikasi, dan keuangan yang lebih baik, setiap keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang sehat, saling mendukung, dan kuat menghadapi tantangan kehidupan modern. Semoga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan sehingga menjadi fondasi bagi terciptanya keluarga yang sehat, bahagia, dan sejahtera.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut: Implementasi manajemen keluarga (meliputi pengelolaan finansial, waktu/peran, dan konflik) terbukti menjadi strategi yang sangat efektif dan esensial dalam mewujudkan keluarga sehat dan bahagia. Penerapan yang terstruktur dan konsisten menghasilkan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik (melalui perencanaan gizi dan pengurangan stres) serta meningkatkan keharmonisan dan kebahagiaan keluarga (melalui

komunikasi terbuka dan penyelesaian konflik yang konstruktif). Dengan demikian, manajemen keluarga berfungsi sebagai fondasi kuat untuk menciptakan ketahanan dan kesejahteraan keluarga yang berkelanjutan.

## **Daftar Pustaka**

- Beddu, M. J., Mas'ari, A., & Yanti, N. (2024). Implementasi Pengelolaan Penghidupan Keluarga Sakinah. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 14(2), 131-140. Yustikasari, V., & Hamdi,
- Ilham, I. (2022). Efektivitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Keluarga Harmonis Bagi Calon Pengantin Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Nanggalo Kota Padang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat).
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Kusharyati, I., Zahid, M., & Nurhadi, A. (2024). I MANAJEMEN KELUARGA BERDASARKAN AL-QUR'AN DAN HADIS. *AL-FIKRAH: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, 7(1), 89-104.
- Kusnanto, S. P., Gudiatto, C., Kom, M., Pd, S. S., Torimtubun, H., & SS, S. J. (2025). *Resiliensi Keluarga dan Pendidikan Anak SD: Perspektif Sosial dan Kultural di Wilayah Terpencil*. Uwais Inspirasi Indonesia 1-124.
- Marzuki, I., & Udi, A. Q. A. (2023). Urgensi aspek ekonomi dalam perspektif keluargahukum Islam dan hukum positif. *Jurnal Preferensi Hukum*, 4(1), 103-113.
- Mubarok, M. F., Maimun, M., & Zaelani, A. Q. (2025). Implementasi Ketahanan Keluarga dan Implikasinya terhadap Keharmonisan Keluarga (Studi di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Provinsi Lampung). *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 3373-3382.
- Muslih, N., & Qomar, M. (2021). Peran Keluarga dalam Pembentukan Karakter dan Implikasinya pada Ketahanan Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 150-165.
- Ras, A., Nuvida, R. A. F., Sumilah, D. A., Rahim, H., & Nurlela, A. (2024). Analisis Peran Orang Tua Dalam Optimalisasi Fungsi-Fungsi Keluarga di Desa Lattekko Kabupaten Bone. *Jurnal Neo Societal*, 9(4), 161-177.
- Sholeh, M. I. (2023). Sinergi Hukum Keluarga Islam Dan Manajemen Pendidikan Dalam Membangun Generasi Berkualitas Dan Harmoni Keluarga Islami. *JURISY: Jurnal Ilmiah Syariah*, 3(2), 23-46.