JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 6, No. 2, 2026
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2026 The Author(s)

Efektifitas Pelatihan *Online* Keluarga Samara Ditinjau dari Aspek Kedokteran untuk Menyiapkan Generasi Unggul

Farida Juliantina Rachmawaty[1], Umatul Khoiriyah[2]
[1,2]Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Penulis Korespondensi:
Farida Juliantina Rachmawaty
farida.juliantina@uii.ac.id

Abstrak

Keluarga Sakinah Mawaddah wa Rohmah merupakan dambaan individu yang menikah. Menikah merupakan sunnah Rasulullah s.a.w. yang berperan penting akan terbentuknya generasi penerus unggul dan berakhlak mulia. Saat ini banyak individu lebih berfokus pada pemenuhan tuntutan hidup dan karier sehingga kurang mempersiapkan diri dalam membangun keluarga. Pembentukan keluarga yang tidak didasari pemahaman yang memadai berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, seperti konflik keluarga, perceraian, kenakalan remaja, penggunaan gadget secara berlebihan untuk hal negatif dan penyalahgunaan narkoba. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu yang akan menikah dan keluarga muda dalam mewujudkan keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah (samara) melalui pendekatan aspek kedokteran, sehingga nantinya akan terbentuk generasi yang unggul. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan daring "School of Parenting Keluarga Samara" bagi masyarakat Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan sekitarnya. Pelatihan terdiri atas 15 pertemuan, meliputi 12 sesi penyampaian materi dan 3 sesi demonstrasi. Narasumber merupakan orang yang kompeten di bidangnya. Evaluasi dilakukan menggunakan pre- test dan post-test, dengan persetujuan peserta melalui informed consent. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji dependent t-test. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test ($p < 0,05$), yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Pelatihan daring School of Parenting Keluarga Samara dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait aspek kedokteran yang diperlukan untuk membangun keluarga yang tangguh.

Kata kunci: *pelatihan online, keluarga Samara, aspek kedokteran, generasi unggul*

Pendahuluan

Secara fitrah setiap individu menginginkan dapat memasuki jenjang pernikahan dengan pendamping yang diidamkan, mendapatkan keturunan yang unggul dan dapat mewujudkan keluarga yang sakinah mawadah warahmah. Sayangnya kebanyakan individu disibukkan dengan mengejar karier demi memenuhi kebutuhan hidup yang lebih baik, tetapi di sisi lain, sangat minim mempersiapkan diri dan memiliki pengetahuan untuk mewujudkan sebuah keluarga yang baik dan harmonis. Banyak keluarga dibentuk hanya berdasar pengalaman yang diterima tanpa mengetahui benar salahnya atau kondisi yang ideal. Akibatnya banyak dijumpai perceraian, perseteruan keluarga dan kenakalan remaja, penggunaan narkoba dan lain-lain yang sering membuat hati miris. Sebagaimana banyak diberitakan di media surat kabar ataupun elektronik.

Kasus perceraian di wilayah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta masih tinggi. Selama bulan Januari- Agustus 2020 Pengadilan Sleman mencatat 1.157 permohonan

Copyright © 2026 The Author(s)

cerai yang terdiri atas 282 permohonan cerai talak dan 875 lainnya adalah cerai gugat (Wardani,2020). Kasus klitih yang dilakukan remaja juga masih banyak terjadi. Awal tahun 2020, polisi menciduk 10 pelaku klitih, sebagian pelaku masih berstatus pelajar SMA (Hadi, 2020).

Dilatarbelakangi hal tersebut, kegiatan "Pelatihan Online Keluarga Sakinah Mawaddah Warohmah (Samara) Ditinjau dari Aspek Kedokteran untuk Menyiapkan Generasi Unggul" dimaksudkan untuk memberi dasar awal pada individu-individu yang akan berkeluarga atau calon orang tua atau keluarga muda mewujudkan fondasi rumah tangganya agar sakinah mawadah warohmah dan terbentuk generasi unggul sesuai yang diharapkan. Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa wilayah Kabupaten Sleman memiliki kasus perceraian kategori tinggi, dan beberapa permasalahan keluarga lainnya. Jika secara spesifik, rumusan permasalahan di wilayah kabupaten Sleman, yaitu:

1. Kasus perceraian masih tinggi
2. Kenakalan remaja/pelaku klitih masih bermunculan
3. Belum adanya program khusus yang sistematis di masa pandemi ini yang mudah diakses oleh masyarakat.
4. Perlunya peningkatan wawasan mengenai keluarga Samara di wilayah Sleman.

Metode Pelaksanaan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka perlu dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan memberikan penguatan terhadap fungsi keluarga yaitu dalam bentuk pemberian materi yang terkait pengetahuan dan upaya membentuk keluarga yang tangguh. Konsep pelatihan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mengacu pada karakter keluarga tangguh menurut De Frain dan Asay (2007) :

1. Apresiasi dan afeksi (setiap anggota keluarga dapat memberikan apresiasi dan memberikan perhatian terhadap anggota keluarga lainnya)
2. Komunikasi efektif (keterbukaan setiap anggota keluarga menjadi kunci dasar komunikasi dalam keluarga, sehingga tidak ada prasangka antara satu anggota keluarga dengan lainnya terutama dalam konteks komunikasi suami istri).
3. Komitmen terhadap keluarga (setiap anggota keluarga mengetahui dan bertanggung jawab terhadap hak dan kewajiban masing-masing baik sebagai suami, istri ataupun anak).
4. Menikmati waktu bersama (meluangkan waktu untuk kegiatan bersama anggota keluarga dapat mengokohkan ikatan cinta antar anggota keluarga).
5. Spiritual well being (kondisi spiritual anggota akan menentukan ketangguhan keluarga dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan menjadi dasar karakteristik yang lain).
6. Mampu mengelola masalah atau konflik (keluarga mampu mengatasi berbagai permasalahan dan krisis yang terjadi. Perbedaan dan pertentangan dapat terjadi, namun keluarga dapat mengatasi hal tersebut dengan baik).

Rancangan kegiatan dengan memberikan materi untuk calon pengantin (individu yang siap/ akan menikah dan juga kepada keluarga muda. Subyek pada pengabdian ini adalah masyarakat Sleman dengan fokus subyek calon pengantin (usia siap nikah) dan keluarga baru. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi:

Kriteria inklusi:

1. Warga Sleman atau berdomisili di wilayah Sleman
   a. Laki-laki maupun perempuan
   b. Usia 18-35 tahun
   c. Bersedia bergabung dalam grup
   d. Menandatangani surat kesediaan
   e. Mengikuti kegiatan minimal 80%
   f. Mengerjakan pre test dan post test
2. Kriteria eksklusi
   a. Jumlah pre test atau post test tidak lengkap
   b. Pre test dan post yang dikerjakan kurang dari 80%

Dalam penelitian ini jumlah subyek yang digunakan minimal 40 orang sesuai dengan kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi. Subyek direkrut melalui grup WhatsApp dengan membuat tautan bergabung ke grup untuk peserta yang berminat dan memenuhi syarat.

Peserta yang tergabung dalam grup WhatsApp dan memenuhi syarat serta bersedia mengikuti program diminta untuk menandatangani informed consent. Peserta mendapatkan materi setiap dua pekan sekali selama enam bulan. Total pertemuan yang diselenggarakan ada lima belas kali pertemuan yang terdiri dari paparan materi sebanyak dua belas kali pertemuan dan tiga kali demo perawatan bayi (demonstrasi dan video). Paparan materi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan wawasan calon pengantin dan keluarga baru. Dengan pengetahuan tersebut, para peserta diharapkan dapat menciptakan keluarga yang harmonis dan menjadi keluarga samara. Para peserta juga diharapkan dapat menyelesaikan masalah ketika terdapat konflik-konflik dalam rumah tangganya.

Pemateri berasal dari dosen di internal Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia, maupun dari eksternal yang merupakan para pakar di bidang keluarga dan parenting. Adapun materi yang diberikan meliputi:

1. Materi
   a. Fitrah berkeluarga
   b. Pernikahan barokah
   c. Serba serbi keluarga baru
   d. Membangun komunikasi dan komitmen
   e. Kesehatan Jiwa Keluarga
   f. Merencanakan buah hati
   g. Agar anak mudah diarahkan
   h. Masa-masa emas
   i. Mengoptimalkan potensi anak
   j. Generasi Robbani
   k. Menyusun menu keluarga
   l. Problematika keluarga & solusinya

2. Demo
   a. Perawatan bayi baru lahir
   b. Menyusui yang benar agar ASI lancar
   c. Pijat bayi

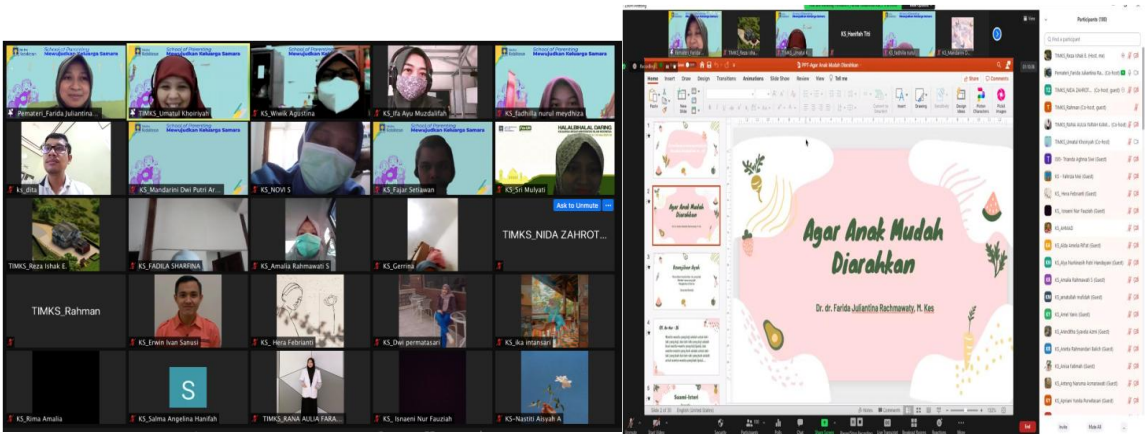
Copyright © 2026 The Author(s)

Hasil dan Pembahasan

Semua kegiatan berjalan lancar dan hampir semua terlaksana sesuai sesuai jadwal yang direncanakan. Beberapa sesi pertemuan, berubah jadwal pelaksanaannya karena menyesuaikan dengan ketersediaan waktu pemateri. Semua pemateri yang dijadwalkan dapat hadir dan mengisi sesuai topik yang telah direncanakan oleh panitia.

Konsep pelatihan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat mengacu pada karakter keluarga tangguh yang dikembangkan oleh De Frain dan Asay (2007) telah selesai dilaksanakan dengan baik, peserta aktif berperan dalam diskusi. Subyek yang terlibat pada kegiatan ini diperluas tidak hanya meliputi masyarakat Sleman namun juga wilayah DIY dan sekitarnya karena banyak peminat dari luar kriteria awal. Peserta yang berminat dimasukkan dalam grup WhatsApp. Terdapat 2 grup karena banyaknya peserta yang tertarik mengikuti kegiatan ini . Sebelum pelaksanaan kegiatan, peserta yang telah bergabung di grup WhatsApp. diminta untuk menandatangani informed consent.

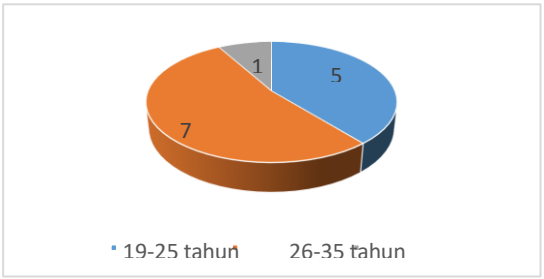
Peserta mendapatkan materi setiap dua pekan selama enam bulan (dua belas pertemuan) dan tiga kali demo perawatan bayi, sehingga keseluruhan ada lima belas kali pertemuan. Pengetahuan yang diberikan dimaksudkan untuk meningkatkan wawasan calon pengantin dan keluarga baru . Dengan pengetahuan tersebut peserta diharapkan dapat melakukan upaya untuk menciptakan keluarga keluarga samara, serta dapat menyelesaikan masalah ketika terdapat konflik-konflik dalam rumah tangganya.



Gambar 1. Pertemuan ke-5 seminar online

.

Jumlah peserta yang terdata mengikuti kegiatan dan mengisi pretest maupun posttest ada 146 peserta dengan distribusi peserta tampak pada Gambar 2, 3, 4 dan 5.



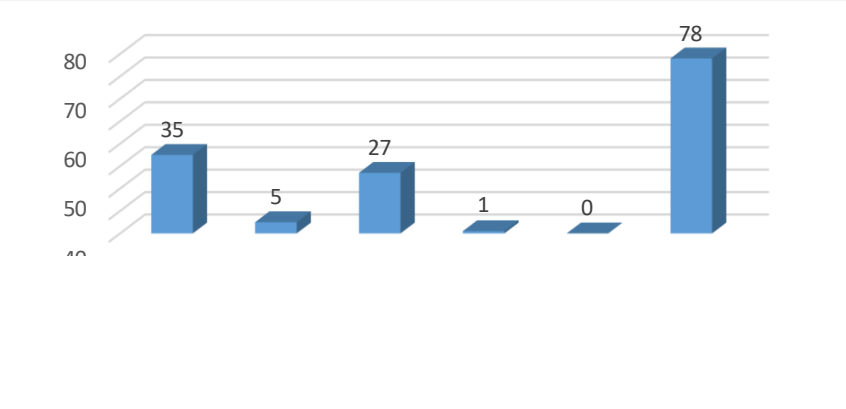
Gambar 2. Distribusi Peserta Berdasar Usia

`Gambar 2 menunjukkan bahwa mayoritas peserta berusia 26-35 tahun (77 orang), dan 57 orang berusia lebih dari 35 tahun. Hanya 12 peserta yang berusia antara 19-25 tahun



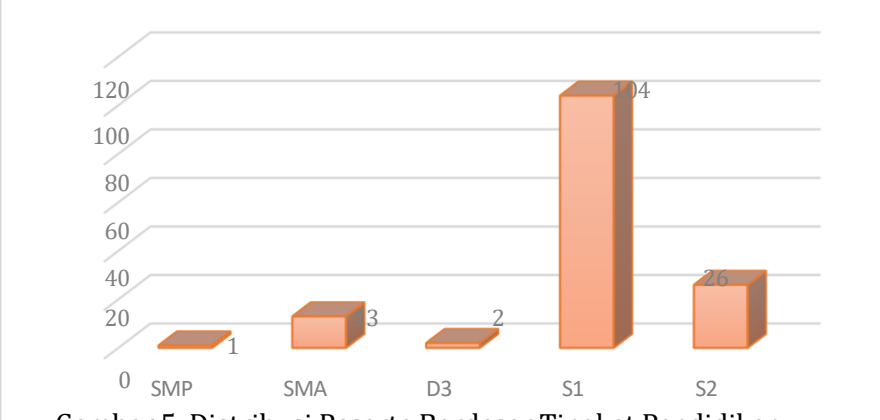
Gambar 3. Distribusi Peserta Berdasar Status Pernikahan

Peserta yang menikah maupun belum menikah jumlahnya hampir sama. Gambar 3 menunjukkan bahwa jumlah peserta yang sudah menikah ada 71 orang sedangkan yang belum menikah ada 75 orang.



Gambar 4. Distribusi Peserta Berdasar Asal Daerah

Gambar 4 menunjukkan bahwa tidak semua peserta berasal dari DIY. Hanya 68 peserta yang berdomisili ber-KTP DIY. Sebagian peserta bukan berasal di DIY (78 orang).



Gambar 5. Distribusi Peserta Berdasar Tingkat Pendidikan

Copyright © 2026 The Author(s)

Mayoritas peserta berpendidikan Strata 1 (104 orang), 16 orang berpendidikan S2 dan sisanya 16 orang berpendidikan dari SMP-D3 (Gambar 5). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memilik tingkat pendidikan yang baik.

Rangkuman peserta yang hadir mengikuti kegiatan dan mengisi pretest dan postest pada ke-15 pertemuan tersebut tampak seperti pada Tabel 1. Jumlah peserta tiap pertemuan jumlahnya berbeda-beda. Jumlah kehadiran terbanyak pada pertemuan 1 dan pertemuan 2, yaitu sebanyak 51 orang. Pada beberapa pertemuan seperti pertemuan 11 dan 12 jumlah peserta yang mengisi pretest dan posttest tidak sama. Hal tersebut disebabkan karena pengisian posttest dilakukan setelah kegiatan atau kelas ditutup, sehingga ada peserta yang lupa mengisi link posttest.

Tabel 1. Jumlah Pertemuan dan Peserta

Pertemuan	**Jumlah peserta**	
	Pre test	***Pos test***
1	51	51
2	51	51
3	40	40
4	27	27
5	23	23
6	26	27
7	30	30
8	23	23
9	21	20
10	15	15
11	20	21
12	20	16
Demo 1	36	28
Demo 2	21	17
Demo 3	21	19

Tabel 2 Menunjukkan rangkuman nilai pretest dan posttest beberapa pertemuan. Dari sampling pertemuan yang dipaparkan di Tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai posttest untuk 6 pertemuan yang di-sampling, reratanya lebih tinggi dari pada nilai pretest. Hasil uji beda juga menunjukkan bahwa capaian pengetahuan peserta setelah kegiatan berbeda signifikan dengan sebelum mengikuti kelas atau pertemuan.

Tabel 2. Analisa Hasil Pretest dan Posttest

Kegiatan	Jumlah Peserta	Nilai					
		Rerata	Tengah	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi	*Sig. Paired t-test*
Pretest 1	51	91,37	90	50	100	11,31	0,000
Posttest 1	51	96,07	100	70	100	6,65	
Pretest 2	51	77,45	80	40	100	14,4	0,000
Posttes 2	51	85,08	90	50	100	11,2	
Pretest 4	27	66,3	70	30	90	18,84	0,023
Posttest 4	27	76,3	80	40	90	14,71	
Pretest 6	26	80,38	80	40	100	16,36	0,001
Posttest 6	26	89,61	95	60	100	12,8	
Pretest 7	30	65,8	70	40	90	13,6	0,011
Posttest 7	30	74,51	80	10	100	22,18	
Pretest demo 1	28	72,85	80	40	40	14,36	0,000
Posttest demo 1	28	88,92	100	100	100	15,94	

*p<0,05

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa materi pelatihan berdampak pada peningkatan pemahaman peserta terkait aspek-aspek yang dibutuhkan dalam membangun keluarga samara. Keseluruhan kegiatan ini di desain berdasarkan pendekatan keluarga tangguh (Def rain & Asay, 2007). Materi yang diberikan berkaitan langsung dengan aspek yang dibutuhkan dalam mebangun karakter keluarga tangguh.

Keterkaitan antara materi yang diberikan dengan karakter keluarga tangguh menurut De Frain dan Asay (2007) adalah sebagai berikut:

Materi fitrah berkeluarga dan pernikahan barakah memberikan pemahaman mendasar terkait dasar nilai dan spiritualitas keluarga. Materi ini berkaitan dengan karakter pentingnya spiritual well being dalam keluarga. Keluarga yang memiliki fondasi spiritual yang kuat akan memiliki ketangguhan dalam menghadapi berbagai tantangan atau permasalahan (Suhartono & Faiz Naufal, 2022).

Materi serba-serbi keluarga baru serta materi membangun komunikasi dan komitmen membekali peserta terkait cara komunikasi yang baik dan penuh empati dalam keluarga terutama keluarga yang masih dalam fase-fase awal pernikahan. Komunikasi yang terbuka merupakan kunci membangun keluarga tangguh karena konflik dan berbagai permasalahan dapat terselesaikan jika masing-masing anggota keluarga mempunyai kemampuan komunikasi yang positif dan konstruktif (Nursalam et.al, 2025).

Materi kesehatan jiwa keluarga memperkuat ketangguhan dari aspek psikis yang berupa kesehatan mental dari setiap anggota keluarga Dukungan keluarga penting untuk mewujudkan kondisi psikis yang sejahtera karena menjadikan setiap anggota keluarga mampu mengidentifikasi stres, atau emosi dengan baik (Nurdiansyah & Ch, 2025).

Materi merencanakan buah hati, agar anak mudah diarahkan, dan masa-masa emas menyiapkan orang tua untuk memberikan pengasuhan yang terbaik. Pola asuh yang baik akan membentuk suasana keluarga yang kondusif dan akan semakin meningkatkan kualitas kebersamaan di keluarga (Chen et.al, 2019). Materi mengoptimalkan potensi anak dan generasi Rabbani memberikan dasar pemahaman kepada orang tua bahwa setiap anak itu punya keunikan dan karakteristik tersendiri. Orang tua perlu

Copyright © 2026 The Author(s)

mengapresiasi dan memfasilitasi pengembangan potensi tersebut dengan berdasar dengan nilai-nilai spiritual (Paisal, 2021). Pendekatan ini akan menjadikan anak semakin percaya diri dan membentuk identitas keluarga yang berdasar nilai nilai spiritual.

Materi menyusun menu keluarga juga berkontribusi dalam membentuk ketangguhan keluarga. Gizi yang berkualitas akan menunjang kesehatan fisik yang dibutuhkan dalam menunjang kesehatan psikis yang pada akhirnya akan membentuk kestabilan emosi dan kemampuan menghadapi stres (Uter et.al, 2018).

Materi problematika keluarga dan solusinya memberikan dasar pengetahuan terkait kemampuan menyelesaikan masalah di keluarga. Kemampuan ini akan menjadikan keluarga yang tangguh karena salah satu ciri keluarga tangguh yaitu mampu mengatasi konflik (Masri, 2024).

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta terkait materi-materi yang diberikan selama kegiatan. Hasil ini merupakan sebuah indikasi bahwa para peserta telah cukup memahami dasar pembentukan keluarga tangguh yang berdasar nilai-nilai keislaman sehingga pada akhirnya dapat tercapai keluarga samara.

Simpulan

Kegiatan dapat berlangsung dengan baik, hasil pre test dan post test menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, kegiatan seminar daring ini efektif dan memberi dampak yang positif bagi masyarakat dan banyak keluarga yang dapat mewujudkan keluarga yang sakinah mawadah warohmah (samara). Agar keikutsertaan peserta dapat konsisten, materi dapat dibagi menjadi beberapa tahap pelaksanaan. Misal dari lima belas pertemuan dapat dibagi menjadi tiga sesi dengan masing- masing sesi lima pertemuan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Dekan Faklutas Kedokteran Universitas Islam Indonesia yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan ini melalui skema “Hibah Pengabdian Masyarakat Terpadu FK UII”. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh peserta dan pembicara pada kegiatan “School of parenting Keluarga Samara”.

Referensi

Chen, Y., Haines, J., Charlton, B.M. Van deerWeele, TJ.(2019). Positive parenting improves multiple aspects of health and well-being in young adulthood. Nat Hum Behav 3, 684–691. https://doi.org/10.1038/s41562-019-0602-x

DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. Marriage & Family Review, 41(1/2), 1–10

Hadi, U. (2020, Januari 10). Aksi barbar 10 orang pelaku klitih di Sleman. detikNews. https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4854604/aksi-barbar-10-orang-pelaku-klitih- di-sleman

Masri, M. (2024). Konsep Keluarga Harmonis Dalam Bingkai Sakinah, Mawaddah, Warahmah. Jurnal Tahqiqa : Jurnal Pemikiran Hukum Islam, 18(1), 109–123. https://doi.org/10.61393/tahqiqa.v18i1.219

Nurdiansyah, P. P. D., & Ch, M. (2025). Keseimbangan Peran Keluarga pada Remaja Generasi Sandwich dalam Mewujudkan Kesehatan Mental yang Optimal. As-Syar I:

Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga , 7(3), 27 –. https://doi.org/10.47467/as.v7i3.8001

Nursalam, N., Swastiningsih, Selamat Ginting, Yuri Alfrin Aladdin, & Rara Nareswari Dewanti. (2025). Family Communication In Conflict: Analysis Through Robert Bales' Theory. Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia, 10(1), 173–188. https://doi.org/10.25008/jkiski.v10i1.1181

Paisal, J. (2021). Peran Dakwah Dalam Keluarga Dan Relevansinya Bagi Pembentukan Karakter Anak . Al-Qadha : Jurnal Hukum Islam Dan Perundang-Undangan, 8(1), 50-66. https://doi.org/10.32505/qadha.v8i1.2726

Suhartono, & Faiz Naufal. (2022). Konsep Pendidikan Pernikahan dalam Mempersiapkan Keluarga Sakinah Mawadah Wa Rahmah . At Turots: Jurnal Pendidikan Islam, 3(2 Desember), 188–197. https://doi.org/10.51468/jpi.v3i2.79

Utter J, Larson N, Berge JM, Eisenberg ME, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. Prev Med. Aug;113:7-12. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.05.006. Epub 2018 May 7. PMID: 29746973; PMCID: PMC6309329.

Wardhani, C. M. (2020, September 7). Pengadilan Agama Sleman terima 1157 permohonan cerai. Tribun Jogja. https://jogja.tribunnews.com/2020/09/07/pengadilan-agama-sleman-terima-1157-permohonan-cerai