

## Pemberdayaan Perempuan melalui Refleksi Diri dan Coaching di Lingkungan Profesional

Nurmayanti Zain<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Teknik Elektro, Universitas Cokroaminoto Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan KM.11 Tamalanrea Makassar, Indonesia

E-mail: [nurmayanti.zain@ucm-si.ac.id](mailto:nurmayanti.zain@ucm-si.ac.id)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2134>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 06 August 2025

Revised: 12 August 2025

Accepted: 18 August 2025

#### Kata Kunci:

Coaching, Pemberdayaan Perempuan, Kesadaran, Kepemimpinan Autentik.

#### Keywords:

Coaching, Women Empowerment, Self-Awareness, Authentic Leadership.

### ABSTRACT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kontribusi keilmuan dalam rangka memperingati Hari Kartini melalui program Journey to The Authentic & Empowered Self, yang dilaksanakan pada 29 April 2025 di Fiber Room, Telkom Regional 5 Plaza Telkom Indonesia, Kota Makassar. Sasaran kegiatan adalah perempuan profesional dari lingkup Srikandi Telkom Group Kawasan Timur Indonesia (KTI), dengan fokus pada penguatan kesadaran diri, dukungan sesama perempuan (She for She), dan transformasi peran melalui coaching serta refleksi nilai Kartini. Metode pelaksanaan mencakup pemaparan reflektif, diskusi interaktif, latihan kesadaran diri, dan sesi group coaching berbasis dukungan emosional. Hasil menunjukkan peningkatan kesadaran peserta terhadap nilai keautentikan diri dalam interaksi sosial emosional. Sebanyak 85% peserta mengaku lebih memahami kebutuhan personal yang sering terabaikan. Peserta juga menunjukkan antusiasme terhadap kepemimpinan yang berbasis empati. Program ini memperkuat kapasitas individu dan mendorong terciptanya budaya kerja yang suportif. Kegiatan ini mencerminkan pengabdian kepada masyarakat berbasis pendekatan psikososial yang transformatif dan kontekstual bagi perempuan profesional.

*This community service program was conducted to commemorate Kartini Day through the initiative Journey to The Authentic & Empowered Self, held on April 29, 2025, at the Fiber Room, Telkom Regional 5 Plaza Telkom Indonesia, Makassar. The program targeted professional women of the Srikandi Telkom Group in Eastern Indonesia (KTI), with a focus on enhancing self-awareness, strengthening peer support (She for She), and promoting role transformation through coaching and reflection on Kartini's values. Activities included reflective presentations, interactive discussions, self-awareness exercises, and group coaching based on emotional support. Results showed increased participant awareness of authentic self-values in social-emotional interactions. Around 85% of participants reported better recognition of their personal needs. They also expressed strong interest in empathy-based leadership and proposed continuity of such programs. This initiative strengthened individual capacity and encouraged the development of a supportive and inclusive work culture. It serves as a model of psychosocial, transformative community engagement for professional women.*



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

**How to Cite:** Nurmayanti Zain (2025). Pemberdayaan Perempuan melalui Refleksi Diri dan Coaching di Lingkungan Profesional, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2134>

### PENDAHULUAN

Perempuan dalam dunia profesional menghadapi tantangan multiperan yang kompleks, seperti menyeimbangkan tuntutan pekerjaan, peran keluarga, dan kebutuhan aktualisasi diri. Ketegangan antara

ekspektasi sosial dan keaslian identitas menjadi isu yang sering dihadapi perempuan dalam posisi kepemimpinan (Okimoto & Brescoll, 2020, p.5). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengembangan kepemimpinan perempuan yang autentik membutuhkan ruang untuk refleksi, dukungan emosional, dan penguatan kesadaran diri (Bierema, 2021, p.9; Ely, Ibarra, & Kolb, 2020, p.403).

Program Journey to The Authentic & Empowered Self merupakan respon terhadap kebutuhan tersebut, dengan pendekatan psikososial berbasis refleksi, coaching, dan nilai-nilai lokal Kartini. Program ini juga mengangkat semangat She for She, yaitu solidaritas dan dukungan sejawat antarperempuan dalam konteks profesional, yang terbukti memperkuat kepemimpinan empatik dan partisipatif (Simmons & Granleese, 2023, p.95; Shore, Cleveland, & Sanchez, 2022, p.7).

Menurut Sahoo dan Sharma (2022, p.225), kepemimpinan autentik yang dibangun melalui coaching mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi perempuan di tempat kerja. Selain itu, pendekatan berbasis refleksi diri dan pelatihan kesadaran telah terbukti mendorong transformasi peran dan memperkuat kapasitas adaptif dalam menghadapi tekanan kerja (Day & Dragoni, 2020, p.140).

Kegiatan pengabdian ini menyasar komunitas perempuan profesional Srikandi Telkom Group Kawasan Timur Indonesia (KTI), dengan harapan dapat membentuk budaya kerja yang lebih suportif dan inklusif. Dengan pendekatan transformatif yang kontekstual dan berbasis nilai budaya lokal, kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan terhadap penguatan kapasitas perempuan di era profesional yang semakin kompleks dan dinamis (Morley & Crossouard, 2021, p.1173; Offermann & Basford, 2022, p.881).

## **METODE**

### ***Jenis Penelitian***

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus partisipatif, yang berfokus pada eksplorasi pengalaman perempuan profesional dalam kegiatan penguatan kesadaran diri dan kepemimpinan melalui program "Journey to The Authentic & Empowered Self". Pendekatan ini digunakan untuk memahami secara mendalam respons peserta terhadap intervensi berbasis refleksi dan coaching dalam konteks sosial nyata (Creswell & Poth, 2018).

### ***Waktu dan Tempat Kegiatan***

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 29 April 2025, bertempat di Fiber Room, Telkom Regional 5 Plaza Telkom Indonesia, Kota Makassar. Lokasi ini dipilih berdasarkan pertimbangan aksesibilitas dan keberadaan komunitas perempuan profesional yang menjadi sasaran kegiatan.

### ***Sasaran dan Subjek Kegiatan***

Sasaran kegiatan adalah perempuan profesional anggota Srikandi Telkom Group Kawasan Timur Indonesia (KTI), yang merupakan komunitas perempuan dari berbagai divisi di lingkungan Telkom Group wilayah Indonesia Timur. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini dengan latar belakang pekerjaan manajerial, teknis, dan administratif.

### ***Teknik Perolehan Subjek***

Pemilihan subjek kegiatan dilakukan dengan pendekatan purposive, yakni berdasarkan keterlibatan aktif dalam komunitas Srikandi Telkom dan kesediaan mengikuti program secara penuh. Metode purposive sampling umum digunakan dalam penelitian kualitatif berbasis aksi sosial atau program intervensi komunitas (Creswell & Poth, 2018, p.158).

### ***Prosedur Pelaksanaan***

Kegiatan dirancang dalam format semi-terstruktur dan berlangsung dalam empat tahap:

1. Pembukaan dan orientasi program, termasuk penyampaian nilai reflektif Hari Kartini.
2. Pemaparan reflektif dan diskusi interaktif terkait keautentikan diri, multiperan perempuan, dan nilai kepemimpinan empatik.
3. Latihan kesadaran diri menggunakan metode guided self-reflection untuk menumbuhkan kesadaran personal atas kebutuhan, perasaan, dan nilai diri (Bierema, 2021).
4. Sesi group coaching dengan pendekatan relasi sejawat (She for She) yang mendorong dialog setara, empati, dan dukungan emosional antarpeserta (Sahoo & Sharma, 2022).

### ***Data dan Instrumen***

Data yang diperoleh berupa data kualitatif yang dikumpulkan melalui:

1. Formulir umpan balik tertulis (feedback form) berupa pertanyaan reflektif terbuka,
  2. Catatan fasilitator selama sesi berlangsung,
  3. Observasi non-partisipatif, khususnya ekspresi afektif dan keterlibatan peserta dalam proses diskusi.
- Instrumen yang digunakan meliputi panduan refleksi, lembar evaluasi naratif, dan format observasi terbuka.

#### **Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

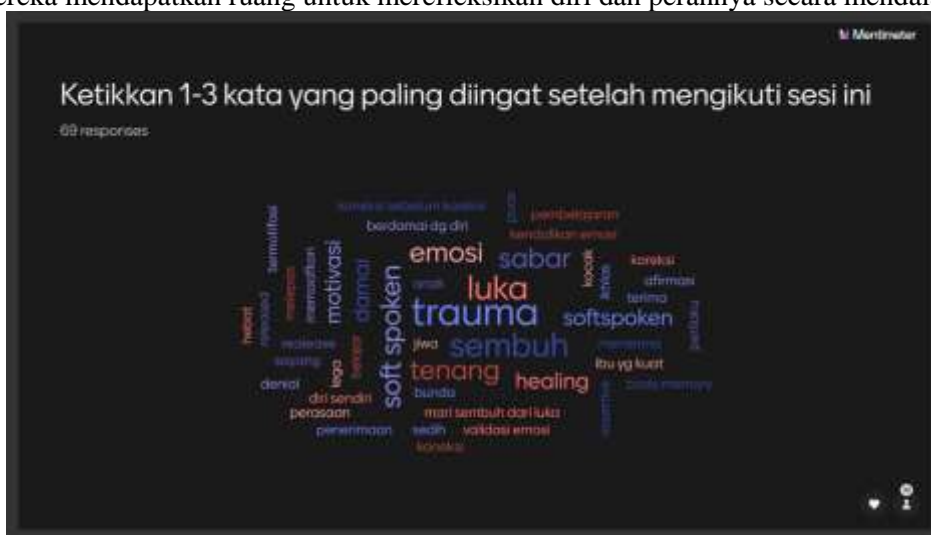
Data dikumpulkan pada saat kegiatan berlangsung secara real-time. Teknik pengumpulan data mengacu pada metode kualitatif deskriptif, yakni pengumpulan narasi dan refleksi peserta tanpa manipulasi.

Data dianalisis dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola makna dalam narasi peserta, khususnya terkait pengalaman keautentikan diri, kesadaran kebutuhan personal, dan keterhubungan sosial. Teknik ini sejalan dengan model thematic content analysis dalam pendekatan psikososial (Braun & Clarke, 2021).

Interpretasi hasil mengacu pada tujuan kegiatan, yakni peningkatan kesadaran diri dan penguatan kepemimpinan perempuan berbasis empati dan refleksi. Validitas diperkuat melalui triangulasi data dari observasi, refleksi peserta, dan catatan fasilitator.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 40 peserta dari komunitas Srikandi Telkom Group Kawasan Timur Indonesia (KTI). Respons peserta sangat positif, ditunjukkan oleh keterlibatan aktif dalam sesi refleksi dan diskusi terbuka. Banyak peserta menyampaikan bahwa ini adalah kali pertama mereka mendapatkan ruang untuk merefleksikan diri dan perannya secara mendalam.



**Gambar 1.** Refleksi Diri Peserta Setelah Mengikuti Sesi

Berdasarkan observasi langsung serta evaluasi pasca-kegiatan, lima dampak utama berhasil diidentifikasi sebagai berikut:

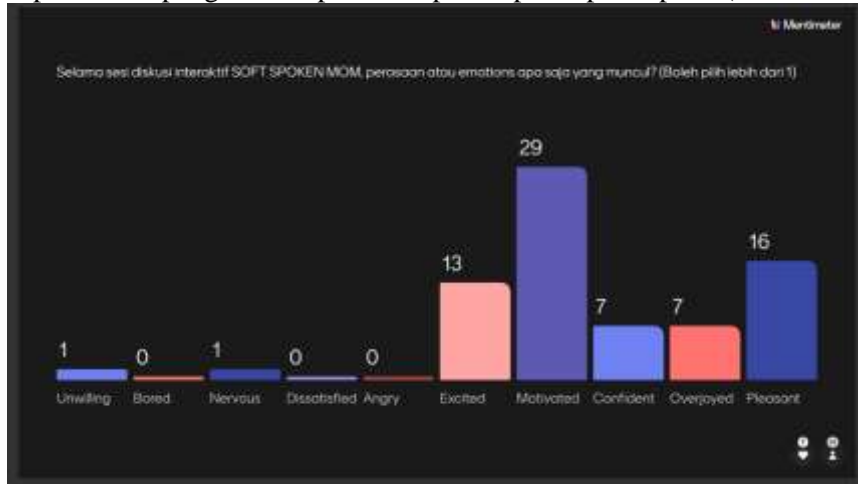
1. **Peningkatan Kesadaran Diri**  
Sebanyak 85% peserta mengaku lebih mampu mengenali dan menghargai kebutuhan personal setelah mengikuti kegiatan ini. Coaching yang berorientasi pada refleksi terbukti efektif dalam mengaktifkan kesadaran diri dan mendukung kesejahteraan emosional (Sahoo & Sharma, 2022).
2. **Refleksi terhadap Authentic Leadership**  
Konsep kepemimpinan berbasis nilai diri dan bukan ekspektasi eksternal menjadi temuan reflektif utama. Pendekatan ini mendukung perkembangan otentisitas perempuan dalam peran profesional yang kompleks (Offermann & Basford, 2022; Sahoo & Sharma, 2022).
3. **Terbangunnya Relasi “She for She”**  
Latihan saling validasi antar peserta membentuk jejaring dukungan emosional yang kuat. Hal ini relevan dengan model peer-support yang memperkuat keberdayaan perempuan di tempat kerja (Simmons & Granleese, 2023).

4. Komitmen Aksi Personal

Peserta menuliskan aksi nyata sebagai bentuk komitmen transformatif pasca-kegiatan. Tindakan ini memperkuat modal psikologis dan menjadi indikator keberhasilan pendekatan coaching reflektif (Lord et al., 2021).

5. Kebutuhan Ruang Reflektif Berkelanjutan

Peserta mengusulkan keberlanjutan program ini secara berkala, mengindikasikan urgensi pengembangan komunitas reflektif di tempat kerja. Program pendampingan jangka panjang dinilai lebih berdampak dalam penguatan kapasitas kepemimpinan perempuan (McGowan et al., 2022).



**Gambar 2.** Testimoni Peserta Setelah Mengikuti Sesi

Temuan ini menegaskan efektivitas pendekatan berbasis coaching dan refleksi nilai-nilai perempuan dalam penguatan kapasitas personal. Model kepemimpinan berbasis empati dan kesadaran autentik menjadi kebutuhan nyata dalam membangun budaya kerja yang inklusif, suportif, dan adaptif terhadap kompleksitas peran perempuan di dunia profesional (Morley & Crossouard, 2021; Offermann & Basford, 2022).

Lebih jauh, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial yang berbasis nilai budaya lokal dan pengalaman kolektif dapat menjadi strategi kontekstual yang efektif dalam mendukung pemberdayaan perempuan profesional di era modern (Gilligan & Snider, 2020; Sandberg & Grant, 2020).



**Gambar 3.** Dokumentasi Foto Pembicara dan Pelaksana Kegiatan



**Gambar 4.** Dokumentasi Foto Peserta Kegiatan.

#### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menjadi ruang reflektif yang efektif bagi perempuan profesional dalam meningkatkan kesadaran diri, memperkuat dukungan antarperempuan, dan mengeksplorasi model kepemimpinan berbasis empati. Pendekatan berbasis coaching, diskusi interaktif, dan latihan kesadaran diri terbukti mampu menghadirkan dampak nyata terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai kebutuhan personal serta nilai keautentikan diri yang selama ini terabaikan dalam peran ganda dan rutinitas profesional. Sebagian besar peserta menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap keberlanjutan program serupa, serta merespons positif terhadap pendekatan kepemimpinan reflektif yang lebih inklusif dan manusiawi.

Sebagai rekomendasi, program sejenis perlu dilakukan secara berkala sebagai bagian dari strategi penguatan kapasitas perempuan dalam lingkungan kerja. Selain itu, dibutuhkan kolaborasi lintas divisi untuk menciptakan ekosistem profesional yang suportif, empatik, dan mendorong pertumbuhan kepemimpinan perempuan yang autentik dan berdaya dalam menghadapi kompleksitas peran sosial dan organisasi.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian sekaligus penyusunan dan penulisan artikel ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Srikandi Telkom Group Kawasan Timur Indonesia (KTI) atas kolaborasi dan partisipasi aktif dalam kegiatan “Journey to The Authentic & Empowered Self – She for She” yang dilaksanakan dalam rangka memperingati Hari Kartini 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada manajemen Telkom Regional 5 atas dukungan fasilitas serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

#### **REFERENSI**

- Bierema, L. L. (2021). Women’s leadership development: What does coaching have to do with it? *Advances in Developing Human Resources*, 23(1), 7–18. <https://doi.org/10.1177/1523422320973399>
- Sahoo, S., & Sharma, R. (2022). Exploring authentic leadership and psychological capital in women managers. *Journal of Management Development*, 41(4), 220–236. <https://doi.org/10.1108/JMD-07-2021-0191>

- Simmons, C., & Granleese, J. (2023). Empathetic leadership and women's workplace wellbeing: A psychological lens. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 96(1), 89–108. <https://doi.org/10.1111/joop.12345>
- Eagly, A. H., & Chin, J. L. (2021). Diversity and leadership in a changing world. *The Leadership Quarterly*, 32(1), 101509. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2020.101509>
- Okimoto, T. G., & Brescoll, V. L. (2020). The social and professional penalties of women's assertiveness: A leadership identity perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(3), e12527. <https://doi.org/10.1111/spc3.12527>
- Ibarra, H., Ely, R., & Kolb, D. (2021). Women rising: The unseen barriers. *Harvard Business Review*, 99(4), 62–70.
- Shore, L. M., Cleveland, J. N., & Sanchez, D. (2022). Inclusive workplaces: A review and model. *Human Resource Management Review*, 32(2), 100833. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2021.100833>
- Day, D. V., & Dragoni, L. (2020). Leadership development: An outcome-oriented review based on time and levels of analysis. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 133–156. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-045526>
- Ely, R. J., Ibarra, H., & Kolb, D. M. (2020). Taking gender into account: Theory and design for women's leadership development programs. *Academy of Management Learning & Education*, 19(3), 398–411. <https://doi.org/10.5465/amle.2018.0048>
- Morley, L., & Crossouard, B. (2021). Women in higher education leadership: Absences and aspirations. *British Educational Research Journal*, 47(5), 1170–1187. <https://doi.org/10.1002/berj.3721>
- Offermann, L. R., & Basford, T. E. (2022). Inclusive leadership: Theory and research. *Journal of Organizational Behavior*, 43(6), 876–893. <https://doi.org/10.1002/job.2517>
- Kark, R., & Waismel-Manor, R. (2020). Leading by example: The case of female political leadership. *The Leadership Quarterly*, 31(3), 101309. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2019.101309>
- Sandberg, S., & Grant, A. (2020). *Option B: Facing adversity, building resilience, and finding joy*. Harvard Business Press.
- Lord, R. G., Day, D. V., Zaccaro, S. J., Avolio, B. J., & Eagly, A. H. (2021). Leadership in applied psychology: Three waves of theory and research. *Journal of Applied Psychology*, 106(4), 567–577. <https://doi.org/10.1037/apl0000908>
- Gilligan, C., & Snider, N. (2020). *The deepening darkness: Patriarchy, resistance, and democracy's future*. Cambridge University Press.