

## Empowered ME (Mother Empowers): Ibu Berdaya Dimulai dari Diri Sendiri

Puty Puar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543253&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Perempuan berdaya bisa diartikan sebagai perempuan yang memiliki kekuatan/kemampuan memilih atau mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri. Setelah menjadi ibu, tidak sedikit perempuan yang merasa kewalahan dengan adanya tambahan peran dalam hidupnya. Berbagai ekspektasi yang terbentuk di masyarakat dan hadir setiap saat melalui media sosial kerap membuat ibu semakin sulit memahami dirinya sendiri. Padahal pemahaman akan diri sendiri, peran, dan tujuan adalah dasar dari kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan. Ketika seorang ibu berdaya; merasa kuat, dan percaya diri akan pilihan hidupnya, ini akan menciptakan dampak positif bukan hanya bagi dirinya, tapi juga keluarga dan masyarakat; termasuk para perempuan di sekelilingnya. Buku berilustrasi ini diharapkan bisa menjadi teman bagi para perempuan termasuk ibu-ibu untuk lebih memahami dan memercayai diri serta menghargai proses bertumbuh dalam hidup. Terdapat pula beberapa templat yang dapat mengarahkan penyusunan prioritas, pengukuran kemajuan, dan refleksi diri.