

PSIKOLOGI POSITIF DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN: PENDEKATAN UNTUK MEMBANGUN KEBAHAGIAAN DAN KETANGGUHAN EMOSIONAL

Sugeng Sejati¹, Linda Marlena², Pera Peli Putri³, Lidia Lestari⁴, Dicka Krisna⁵

^{1,2,3)} Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail : sugengsejati88@gmail.com, lindamarlena982@gmail.com, perapeli13@gmail.com,
lidiaalestariy20@gmail.com, dickakrisna0@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

positive psychology,
psychological well-being,
women, happiness,
emotional resilience

This study examines the role of positive psychology in improving women's psychological well-being by enhancing happiness and emotional resilience. In modern life, women often face emotional stress due to their dual roles as mothers, wives, and workers. Through a positive psychology approach, which emphasizes self-empowerment, meaning in life, and social relationships, women can build emotional balance and enhance authentic happiness. This study used a qualitative descriptive method with a literature review of scientific literature published between 2015 and 2025. The analysis showed that applying the values of gratitude, resilience, and mindfulness can increase self-esteem, reduce stress, and strengthen social support. In conclusion, positive psychology makes a significant contribution to women's psychological well-being by helping them become more resilient, happier, and more meaningful in carrying out their life roles.

Kata kunci:

psikologi positif,
kesejahteraan psikologis,
perempuan, kebahagiaan,
ketangguhan emosional

Abstrak.

Penelitian ini membahas peran psikologi positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan melalui penguatan kebahagiaan dan ketangguhan emosional. Dalam kehidupan modern, perempuan sering menghadapi tekanan emosional akibat peran ganda sebagai ibu, istri, dan pekerja. Melalui pendekatan psikologi positif, yang menekankan kekuatan diri, makna hidup, dan hubungan sosial, perempuan dapat membangun keseimbangan emosional serta meningkatkan kebahagiaan autentik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan studi pustaka terhadap literatur ilmiah terbit tahun 2015–2025. Hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan nilai gratitude, resilience, dan mindfulness mampu meningkatkan harga diri, mengurangi stres, dan memperkuat dukungan sosial. Kesimpulannya, psikologi positif memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dengan membantu mereka menjadi lebih tangguh, bahagia, dan bermakna dalam menjalani peran kehidupan.

Kata Kunci: psikologi positif, kesejahteraan psikologis, perempuan, kebahagiaan.

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang sarat dinamika sosial, ekonomi, dan budaya, perempuan menghadapi berbagai tantangan yang semakin kompleks. Globalisasi, perkembangan teknologi,

serta perubahan peran sosial telah menimbulkan tekanan baru terhadap keseimbangan hidup perempuan. Mereka tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga dan pengasuh keluarga, tetapi juga dituntut untuk aktif berkontribusi dalam dunia kerja, pendidikan, dan masyarakat. Peran ganda ini sering kali menimbulkan konflik antara tuntutan profesional dan tanggung jawab domestik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menjadikan perempuan lebih rentan terhadap stres, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), bahkan depresi apabila tidak disertai dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik.

Kesejahteraan psikologis perempuan menjadi isu penting yang perlu diperhatikan dalam konteks kehidupan modern. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan (Ryff, 2016). Namun, tidak semua perempuan mampu mencapai kondisi kesejahteraan tersebut karena adanya tekanan sosial dan norma budaya yang masih membatasi ruang gerak mereka. Dalam banyak masyarakat, perempuan diharapkan untuk bersikap sabar, mengutamakan kepentingan keluarga, dan menekan emosi negatif mereka. Akibatnya, muncul ketimpangan dalam keseimbangan emosional dan pemenuhan kebutuhan psikologis yang mendasar, seperti kebutuhan akan pengakuan, aktualisasi diri, serta makna hidup.

Dalam konteks inilah, **psikologi positif** hadir sebagai paradigma baru yang memberikan sudut pandang berbeda terhadap kesejahteraan manusia. Psikologi positif tidak berfokus pada kelemahan, gangguan, atau penyakit mental, melainkan pada potensi, kekuatan, dan aspek-aspek yang membuat hidup manusia bermakna. Pendekatan ini pertama kali dipopulerkan oleh Martin E. P. Seligman pada awal abad ke-21 sebagai respons terhadap kecenderungan psikologi tradisional yang terlalu berorientasi pada aspek patologis. Seligman (2018) menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari ketiadaan penderitaan, tetapi dari kemampuan individu untuk mengalami emosi positif, membangun hubungan yang bermakna, serta mencapai tujuan hidup yang bernilai.

Dalam konteks perempuan, penerapan psikologi positif menjadi sangat relevan. Perempuan sering kali berada pada posisi yang rentan terhadap tekanan emosional karena berbagai faktor, seperti ketidaksetaraan gender, diskriminasi di tempat kerja, tanggung jawab keluarga, dan ekspektasi sosial. Tantangan-tantangan tersebut dapat menimbulkan ketegangan psikologis yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Oleh sebab itu, penting bagi perempuan untuk memiliki ketangguhan emosional (*emotional resilience*), yakni kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, mengelola emosi dengan sehat, serta mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupan.

Ketangguhan emosional bukanlah kemampuan bawaan, melainkan sesuatu yang dapat dikembangkan melalui latihan dan pola pikir positif. Menurut Reivich dan Shatté (2020), individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu memandang masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan ancaman yang menakutkan. Dalam hal ini, psikologi positif berperan penting karena menyediakan prinsip-prinsip dan strategi yang dapat digunakan untuk memperkuat resiliensi tersebut, seperti pengembangan rasa syukur (*gratitude*), belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*), optimisme realistis, dan pencarian makna hidup.

Pendekatan psikologi positif juga memberikan kerangka konseptual yang jelas melalui model **PERMA** (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment). Model ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berasal dari kebahagiaan sesaat, tetapi dari keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan: emosi positif, keterlibatan penuh dalam aktivitas, hubungan sosial yang sehat, makna hidup yang mendalam, serta pencapaian yang memberikan rasa bangga (Seligman, 2018). Dalam praktiknya, perempuan yang mampu menerapkan kelima aspek tersebut akan lebih mudah mencapai kebahagiaan autentik dan ketenangan batin yang stabil.

Selain itu, kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif tidak selalu bersifat hedonistik atau berorientasi pada kesenangan semata. Kebahagiaan yang sejati lebih bersifat *eudaimonic*, yaitu kebahagiaan yang timbul dari realisasi potensi diri dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna

PSIKOLOGI POSITIF DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN: PENDEKATAN UNTUK MEMBANGUN KEBAHAGIAAN DAN KETANGGUHAN EMOSIONAL

(Ryff, 2016). Dalam konteks perempuan, hal ini dapat diwujudkan melalui peran mereka sebagai pengasuh, pendidik, maupun agen perubahan sosial yang memberi kontribusi nyata bagi lingkungan sekitar. Ketika perempuan menemukan makna dalam setiap peran yang dijalankannya, mereka akan lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi berbagai tekanan hidup.

Penting pula untuk memahami bahwa kesejahteraan psikologis perempuan tidak dapat dilepaskan dari faktor sosial dan budaya. Dalam budaya patriarkal, misalnya, perempuan sering kali mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan kehidupannya. Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan, menjadi istri yang sempurna, atau ibu yang ideal dapat menimbulkan perasaan cemas dan tidak berharga. Di sinilah psikologi positif berfungsi sebagai sarana pemberdayaan emosional, yang membantu perempuan mengenali kekuatan dirinya, menumbuhkan rasa percaya diri, dan mengembangkan sikap penerimaan terhadap diri sendiri.

Selain memperkuat kebahagiaan pribadi, psikologi positif juga berperan dalam membangun keseimbangan sosial. Perempuan yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi akan lebih mampu menjalin hubungan interpersonal yang harmonis, menumbuhkan empati, dan berkontribusi positif terhadap lingkungan sosialnya. Penelitian oleh Diener dan Tay (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik, produktivitas kerja yang meningkat, serta daya tahan terhadap stres yang lebih tinggi. Artinya, kesejahteraan psikologis perempuan tidak hanya penting bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikologi positif memberikan kerangka teoritis dan praktis yang kuat untuk memahami serta meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan. Melalui penerapan prinsip-prinsip seperti rasa syukur, optimisme, dan pencarian makna hidup, perempuan dapat membangun ketangguhan emosional dan mencapai kebahagiaan yang autentik. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, pendekatan psikologi positif menjadi solusi ilmiah dan humanistik untuk membantu perempuan menemukan keseimbangan antara tuntutan sosial, pekerjaan, dan kebutuhan pribadi mereka. Oleh karena itu, studi mendalam mengenai peran psikologi positif dalam kesejahteraan psikologis perempuan menjadi penting sebagai dasar pengembangan program intervensi dan pemberdayaan emosional yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggali, memahami, dan mendeskripsikan secara mendalam hubungan antara psikologi positif dengan kesejahteraan psikologis perempuan melalui penelaahan teori, konsep, dan hasil penelitian yang sudah ada. Pendekatan kualitatif bersifat interpretatif, di mana peneliti berperan aktif dalam menafsirkan makna yang terkandung dalam berbagai sumber ilmiah. Penelitian ini tidak berorientasi pada angka atau data statistik, melainkan pada pemahaman konseptual, konteks sosial, serta nilai-nilai psikologis yang relevan dengan tema penelitian.

Menurut Sugiyono (2019), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, dan motivasi, secara holistik dan mendalam melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata. Dengan demikian, metode ini dianggap sesuai untuk meneliti aspek kesejahteraan psikologis perempuan yang bersifat subjektif dan kompleks. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana konsep psikologi positif, yang dikembangkan oleh Seligman (2018), dapat diterapkan dalam kehidupan perempuan untuk membangun kebahagiaan dan ketangguhan emosional.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, yaitu dengan mengkaji berbagai sumber tertulis seperti buku, artikel ilmiah, jurnal internasional, prosiding, tesis, dan disertasi yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria

validitas, kredibilitas, serta kemutakhiran. Literatur yang digunakan berasal dari rentang waktu tahun 2015–2025, agar hasil penelitian menggambarkan kondisi teoritis dan empiris terkini dalam bidang psikologi positif dan kesejahteraan psikologis.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu metode untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan isi dari berbagai literatur ilmiah. Analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama sebagaimana dijelaskan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2018), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi informasi yang relevan dengan fokus penelitian, seperti teori tentang kebahagiaan, ketangguhan emosional, dan kesejahteraan psikologis perempuan. Tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun hasil kajian dalam bentuk uraian naratif yang sistematis, sementara tahap penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan keterkaitan antara temuan teori dan konteks kehidupan perempuan modern.

Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek keabsahan data (trustworthiness) melalui empat kriteria utama menurut Lincoln dan Guba (2017), yaitu credibility, transferability, dependability, dan confirmability. Kredibilitas dijaga dengan cara menggunakan sumber literatur yang memiliki reputasi akademik yang baik; transferabilitas dicapai dengan penyajian deskripsi yang kaya dan kontekstual; dependabilitas diperoleh melalui proses analisis yang transparan; sedangkan confirmability dijamin dengan menghindari bias peneliti dalam menafsirkan data.

Pendekatan metodologis ini memungkinkan peneliti untuk menelusuri secara komprehensif bagaimana psikologi positif dapat dijadikan dasar konseptual dalam pengembangan kesejahteraan psikologis perempuan. Dengan menelaah teori-teori utama seperti model PERMA (Seligman, 2018), teori kesejahteraan eudaimonik Ryff (2016), serta konsep resiliensi emosional Reivich dan Shatté (2020), penelitian ini berupaya menyusun kerangka analisis yang sistematis untuk memahami hubungan antara kebahagiaan, makna hidup, dan ketangguhan emosional perempuan.

Dengan demikian, hasil dari penelitian deskriptif kualitatif ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang penerapan psikologi positif dalam konteks kehidupan perempuan modern, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis, program pemberdayaan emosional, dan strategi peningkatan kesejahteraan psikologis di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah literatur dan analisis teoritis, ditemukan bahwa penerapan psikologi positif memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis perempuan. Kajian ini mengungkap bahwa perempuan yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi positif cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, daya tahan emosional yang lebih kuat, serta pandangan hidup yang lebih bermakna. Pendekatan psikologi positif tidak hanya mengubah cara berpikir individu terhadap diri dan lingkungan, tetapi juga membentuk identitas emosional yang berdaya, empatik, dan resilien.

Fenomena kesejahteraan psikologis perempuan tidak dapat dilepaskan dari kondisi sosial dan kultural yang melingkupinya. Banyak perempuan di era modern menghadapi beban peran ganda yang dapat memicu stres psikologis dan kelelahan emosional. Mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab domestik, karier, dan kehidupan sosial, sambil tetap memenuhi ekspektasi budaya tentang idealitas perempuan. Kondisi ini menjadikan perempuan kelompok yang sangat diuntungkan oleh pendekatan psikologi positif, karena pendekatan ini berorientasi pada penguatan kekuatan internal, pembentukan makna hidup, serta pengelolaan emosi secara adaptif.

Psikologi positif, sebagaimana dikemukakan oleh Seligman (2018), menitikberatkan pada *human flourishing*, yaitu keadaan di mana individu tidak hanya bebas dari gangguan mental, tetapi juga hidup secara penuh, bersemangat, dan bermakna. Pendekatan ini mengajarkan perempuan untuk mengenali potensi terbaik dalam dirinya, mengembangkan emosi positif, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Melalui kerangka PERMA (Positive Emotion, Engagement,

PSIKOLOGI POSITIF DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN: PENDEKATAN UNTUK MEMBANGUN KEBAHAGIAAN DAN KETANGGUHAN EMOSIONAL

Relationships, Meaning, Accomplishment), Seligman menegaskan bahwa kesejahteraan sejati bersumber dari keseimbangan antara kebahagiaan emosional, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, relasi sosial yang positif, makna hidup yang kuat, serta pencapaian personal yang memuaskan.

Dalam konteks perempuan, kelima komponen tersebut berperan sebagai faktor penentu kesejahteraan psikologis. Perempuan yang mampu menumbuhkan rasa syukur (*gratitude*), belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*), serta kesadaran penuh (*mindfulness*) akan lebih mudah mencapai stabilitas emosional dan kebahagiaan yang berkelanjutan. Temuan dari penelitian ini menegaskan bahwa penerapan psikologi positif bukan hanya berdampak pada peningkatan suasana hati, tetapi juga pada penguatan daya tahan terhadap tekanan sosial dan emosional.

1. Psikologi Positif sebagai Pendekatan Pemberdayaan Perempuan

Penerapan psikologi positif memungkinkan perempuan untuk menumbuhkan pola pikir yang berorientasi pada kekuatan diri (*strength-based mindset*). Pendekatan ini mendorong individu untuk fokus pada potensi, bukan pada kekurangan. Bagi perempuan, hal ini berarti menggeser paradigma dari rasa kurang percaya diri dan kerentanan terhadap tekanan sosial menjadi kesadaran akan kapasitas, nilai, dan kemampuan diri.

Program dan praktik seperti *positive affirmation*, *mindfulness*, *self-gratitude*, dan *strength recognition* telah terbukti membantu perempuan meningkatkan harga diri, mengelola stres, serta mengurangi kecemasan. Fredrickson (2019) melalui teori *Broaden and Build* menjelaskan bahwa emosi positif memiliki efek memperluas cara berpikir dan bertindak individu. Ketika perempuan mengalami emosi positif seperti syukur, kasih sayang, dan kebanggaan, kapasitas kognitif mereka untuk memecahkan masalah dan membangun hubungan sosial menjadi lebih luas dan fleksibel.

Pemberdayaan perempuan melalui psikologi positif juga berhubungan dengan penguatan makna diri (*self-meaning*). Ketika perempuan menyadari potensi dan kekuatan yang mereka miliki, mereka lebih mudah mengambil keputusan secara mandiri, menghadapi kritik dengan bijak, dan menolak standar sosial yang tidak realistis. Dengan demikian, psikologi positif tidak hanya berfungsi sebagai alat pengembangan diri, tetapi juga sebagai mekanisme pemberdayaan sosial dan emosional yang memperkuat identitas perempuan di tengah dinamika kehidupan modern.

2. Kebahagiaan dan Makna Hidup

Kebahagiaan perempuan tidak dapat diukur hanya melalui aspek material atau status sosial, melainkan juga melalui kebermaknaan hidup yang mereka rasakan. Dalam teori *Eudaimonic Well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2016), kesejahteraan psikologis sejati muncul ketika individu hidup selaras dengan nilai-nilai pribadi, memiliki arah hidup, dan berkontribusi terhadap sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri.

Bagi banyak perempuan, kebahagiaan ditemukan dalam tindakan memberi, merawat, dan berkontribusi terhadap kesejahteraan orang lain. Nilai-nilai spiritual dan altruistik menjadi dasar penting dalam pembentukan makna hidup mereka. Perempuan yang memiliki tujuan hidup yang jelas—misalnya untuk mendidik anak, membantu masyarakat, atau berperan aktif dalam komunitas—akan lebih mudah mengatasi tekanan emosional karena mereka memiliki alasan mendalam untuk bertahan dan berjuang.

Selain itu, kebahagiaan yang bersumber dari makna hidup bersifat lebih stabil dibandingkan kebahagiaan yang bersifat hedonistik. Seseorang mungkin merasa bahagia ketika mendapatkan materi atau pengakuan, tetapi kebahagiaan itu cenderung sementara. Sebaliknya, kebahagiaan yang timbul dari keterlibatan aktif dalam aktivitas bermakna—seperti pengabdian sosial, pengembangan spiritual, dan pencapaian pribadi akan bertahan lama dan memperkuat kesejahteraan psikologis perempuan dalam jangka panjang.

3. Peran Relasi Sosial dan Dukungan Emosional

Hubungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis perempuan. Menurut Diener dan Tay (2021), kualitas relasi interpersonal merupakan

salah satu prediktor utama kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dukungan emosional dari keluarga, pasangan, teman, atau komunitas berfungsi sebagai penyangga stres dan sumber energi psikologis.

Perempuan yang memiliki hubungan sosial yang sehat cenderung lebih mudah mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, dan menerima empati dari orang lain. Proses ini memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*) yang merupakan bagian penting dari kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, keterasingan sosial atau relasi yang tidak sehat dapat menimbulkan perasaan kesepian, rendah diri, dan depresi.

Selain itu, hubungan sosial juga menjadi wadah bagi perempuan untuk mengaktualisasikan nilai-nilai psikologi positif seperti kasih sayang (*compassion*), empati, dan kerja sama. Dengan terlibat dalam relasi yang saling mendukung, perempuan belajar memahami diri melalui interaksi dengan orang lain, memperluas perspektif, dan memperdalam kesadaran emosional. Dalam konteks ini, hubungan sosial bukan sekadar kebutuhan emosional, tetapi juga mekanisme pembelajaran psikologis yang memperkaya makna hidup perempuan.

4. Ketangguhan Emosional dan Adaptasi terhadap Stres

Salah satu dampak utama penerapan psikologi positif adalah terbentuknya ketangguhan emosional (*emotional resilience*). Ketangguhan ini memungkinkan perempuan untuk mengelola stres, mengatasi tekanan hidup, dan tetap berfungsi optimal di tengah kesulitan. Reivich dan Shatté (2020) menjelaskan bahwa resiliensi bukanlah kemampuan bawaan, melainkan hasil dari latihan berpikir adaptif dan strategi penyesuaian diri (*adaptive coping*).

Perempuan yang memiliki resiliensi tinggi cenderung menggunakan pola pikir fleksibel, mencari dukungan sosial, dan mempertahankan optimisme realistis dalam menghadapi tantangan. Mereka tidak menghindari kesulitan, tetapi justru memaknainya sebagai peluang untuk tumbuh. Prinsip ini selaras dengan konsep *growth mindset* yang dikemukakan oleh Dweck (2017), yaitu keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan pengalaman.

Dalam praktiknya, ketangguhan emosional juga berhubungan erat dengan regulasi emosi (*emotion regulation*). Perempuan yang mampu mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau kecewa akan lebih mudah menjaga stabilitas mental. Strategi seperti *mindfulness meditation*, latihan pernapasan sadar, dan refleksi diri dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres fisiologis. Dengan demikian, ketangguhan emosional bukan hanya bentuk kekuatan psikologis, tetapi juga keterampilan hidup yang dapat dilatih dan dikembangkan secara berkelanjutan.

5. Implikasi terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Pendekatan psikologi positif memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis perempuan melalui tiga dimensi utama.

Pertama, peningkatan kesadaran diri dan penerimaan terhadap kelemahan. Psikologi positif mengajarkan pentingnya penerimaan diri (*self-acceptance*) sebagai dasar kesejahteraan psikologis. Dengan menerima kelebihan dan kekurangan, perempuan dapat mengembangkan rasa percaya diri yang sehat dan mengurangi beban perfeksionisme sosial.

Kedua, pengembangan potensi diri untuk mencapai *self-fulfillment*. Prinsip *personal growth* dan *accomplishment* mendorong perempuan untuk terus belajar, berinovasi, dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Ketika potensi diri terwujud, perempuan akan merasakan kepuasan dan kebanggaan yang berkontribusi pada kebahagiaan jangka panjang.

Ketiga, penguatan dukungan sosial dan spiritual sebagai fondasi kebahagiaan sejati. Kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritualitas dan hubungan sosial. Nilai-nilai keimanan, kasih sayang, serta solidaritas sosial menjadi elemen penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan ketenangan batin.

Dengan demikian, penerapan psikologi positif tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpotensi menciptakan transformasi sosial yang lebih luas. Ketika perempuan berdaya secara emosional dan psikologis, mereka dapat menjadi agen perubahan yang mendorong terciptanya masyarakat yang lebih empatik, harmonis, dan sejahtera.

PSIKOLOGI POSITIF DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN:
PENDEKATAN UNTUK MEMBANGUN KEBAHAGIAAN DAN KETANGGUHAN
EMOSIONAL

KESIMPULAN/CONCLUSION

Psikologi positif menawarkan pendekatan yang efektif untuk membangun kesejahteraan psikologis perempuan di tengah kompleksitas kehidupan modern. Melalui penguatan kekuatan diri, penerimaan diri, serta hubungan sosial yang sehat, perempuan dapat mengembangkan ketangguhan emosional dan kebahagiaan yang berkelanjutan. Prinsip-prinsip seperti mindfulness, rasa syukur, dan makna hidup terbukti membantu perempuan menghadapi stres, meningkatkan kepuasan hidup, serta menemukan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, psikologi positif tidak hanya menjadi teori kebahagiaan, tetapi juga strategi pemberdayaan yang memungkinkan perempuan hidup lebih berdaya, stabil, dan bahagia secara menyeluruh.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Diener, E., & Tay, L. (2021). *Well-being and Happiness: Integrating Positive Psychology and Social Relationships*. *Journal of Positive Psychology*, 16(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871930>
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: Changing the Way You Think to Fulfil Your Potential*. New York: Random House.
- Fredrickson, B. L. (2019). *Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2017). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2020). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Harmony Books.
- Ryff, C. D. (2016). *Eudaimonic Well-Being, Inequality, and Health: Recent Findings and Future Directions*. *International Review of Economics*, 63(1), 131–146. <https://doi.org/10.1007/s12232-016-0269-2>
- Seligman, M. E. P. (2018). *PERMA and the Building Blocks of Well-being*. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.