

PERJALANAN DIRI PEREMPUAN: DINAMIKA KONSEP DIRI, PENYESUAIAN, DAN PERTUMBUHAN MENUJU AKTUALISASI DIRI

Sugeng Sejati¹, Juita Aprianti², Nisa Eftiana³, Ratih Permata⁴, Sella Kinasih⁵

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

e-mail : sugengcurup@gmail.com, juitaapriyanti@gmail.com, nisaeftiana@gmail.com,
ratihpermata1212@gmail.com, sellakinasih4@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

women, self-concept, self-adjustment, personal growth, self-actualization

Kata kunci:

perempuan, konsep diri, penyesuaian diri, pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri.

Women in the modern context face complex social transformations due to globalization, technological developments, and changes in cultural values. These dynamics influence the formation of self-concept, adaptability, and the journey toward self-actualization. This study aims to understand the process of women in building a positive self-concept, adaptation strategies to social pressures, and factors that encourage personal growth toward self-actualization. A qualitative descriptive approach was used with a literature review of the theories of Carl Rogers (self-actualization), Abraham Maslow (hierarchy of needs), and a humanistic feminist approach. The analysis results show that women with high self-acceptance and adequate social support tend to achieve stable emotional balance. The process of self-actualization does not occur linearly, but rather through reflective experiences and struggles against limiting social norms. In conclusion, a woman's self-journey is a holistic process that combines self-awareness, acceptance, and psychological freedom to become the best version of herself.

Abstrak.

Perempuan dalam konteks modern menghadapi transformasi sosial yang kompleks akibat globalisasi, perkembangan teknologi, serta perubahan nilai budaya. Dinamika tersebut memengaruhi pembentukan konsep diri, kemampuan penyesuaian, dan perjalanan menuju aktualisasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses perempuan dalam membangun konsep diri yang positif, strategi adaptasi terhadap tekanan sosial, serta faktor yang mendorong pertumbuhan pribadi menuju aktualisasi. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan dengan studi literatur dari teori Carl Rogers (self-actualization), Abraham Maslow (hierarki kebutuhan), dan pendekatan feminisme humanistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki penerimaan diri tinggi dan dukungan sosial memadai cenderung mencapai keseimbangan emosional yang stabil. Proses aktualisasi diri tidak terjadi secara linear, melainkan melalui pengalaman reflektif dan perjuangan melawan norma sosial yang membatasi. Kesimpulannya, perjalanan diri perempuan merupakan proses holistik yang menggabungkan kesadaran diri, penerimaan, dan kebebasan psikologis untuk menjadi versi terbaik dirinya.

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan digitalisasi, perempuan mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan—baik peran domestik, sosial, maupun profesional. Perubahan ini dipicu oleh perkembangan teknologi informasi, transformasi ekonomi, dan munculnya kesadaran gender yang semakin kuat di masyarakat modern. Keterlibatan perempuan dalam ruang publik menuntut kemampuan beradaptasi terhadap dinamika sosial serta ekspektasi budaya yang sering kali bertentangan dengan kebutuhan individual dan otonomi personal. Dalam konteks tersebut, konsep diri menjadi komponen psikologis utama yang menentukan bagaimana perempuan menilai, memahami, serta memaknai dirinya di tengah tekanan sosial yang terus berubah (Santrock, 2018).

Perempuan masa kini tidak lagi diposisikan semata-mata sebagai figur domestik, tetapi juga sebagai agen sosial dan profesional yang memiliki kapasitas untuk mengaktualisasikan potensi diri. Meskipun demikian, perjalanan menuju aktualisasi diri bukanlah proses yang linear. Ia sarat tantangan, terutama karena masih kuatnya sistem patriarki yang memengaruhi struktur sosial dan relasi gender. Sistem ini menciptakan ketimpangan dalam akses terhadap pendidikan, pekerjaan, serta ruang pengambilan keputusan (Haryanto, 2020). Dalam banyak kasus, perempuan menghadapi tuntutan ganda menjadi ibu rumah tangga yang baik sekaligus individu yang berdaya dalam ruang publik. Kondisi ini sering kali menimbulkan konflik identitas dan tekanan emosional yang berdampak pada stabilitas konsep diri (Murtiningsih, 2021).

Selain faktor struktural, stereotip gender dan standar kecantikan sosial juga menjadi beban psikologis yang signifikan. Media massa dan media sosial memperkuat citra perempuan ideal berdasarkan ukuran fisik dan penampilan, bukan pada kualitas intelektual atau kontribusi sosialnya. Fenomena ini menimbulkan apa yang disebut *objectified self-awareness*, yaitu kecenderungan perempuan menilai dirinya berdasarkan pandangan eksternal, bukan pengalaman subjektifnya sendiri (Fredrickson & Roberts, 2017). Akibatnya, banyak perempuan mengalami alienasi terhadap dirinya sendiri karena merasa harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial yang tidak realistis.

Namun, perubahan sosial dan kemajuan teknologi juga membuka peluang baru bagi perempuan untuk menegosiasikan identitas mereka. Era digital memungkinkan munculnya ruang ekspresi dan representasi diri yang lebih bebas melalui platform seperti media sosial, komunitas daring, dan gerakan digital feminis. Dalam konteks ini, perempuan dapat mendefinisikan dirinya secara lebih autentik tanpa harus tunduk pada konstruksi sosial yang mengekang. Menurut Giddens (2019), identitas di era modern bersifat reflektif, artinya individu secara aktif membentuk narasi dirinya melalui pengalaman dan interaksi sosial yang terus berubah. Hal ini memberi ruang bagi perempuan untuk mendesain ulang konsep diri berdasarkan kesadaran, refleksi, dan nilai-nilai pribadi yang diyakini.

Sementara itu, dari sudut pandang psikologi humanistik, proses menuju aktualisasi diri merupakan puncak dari perkembangan psikologis yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, memahami makna hidup, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki (Maslow, 2020). Aktualisasi diri pada perempuan tidak hanya berarti pencapaian profesional, tetapi juga keseimbangan antara kebutuhan emosional, spiritual, dan sosial. Rogers (2015) menekankan bahwa individu yang aktualisasi diri memiliki *self-congruence*, yaitu kesesuaian antara pengalaman nyata dengan citra diri yang diidealkan. Dalam kehidupan perempuan modern, kesesuaian ini sering kali diuji oleh peran sosial yang tumpang tindih antara ekspektasi masyarakat dan keinginan pribadi.

Konsep diri perempuan sangat dipengaruhi oleh konteks budaya dan relasi sosial. Dalam budaya patriarkal seperti di sebagian besar masyarakat Asia, perempuan sering kali didorong untuk memprioritaskan kepentingan keluarga di atas kebutuhan pribadi. Hal ini menyebabkan mereka menginternalisasi nilai-nilai pengorbanan, kesabaran, dan kepatuhan sebagai ukuran moralitas

PERJALANAN DIRI PEREMPUAN: DINAMIKA KONSEP DIRI, PENYESUAIAN, DAN PERTUMBUHAN MENUJU AKTUALISASI DIRI

(Handayani, 2018). Di satu sisi, nilai tersebut menciptakan identitas perempuan yang kuat dalam ranah domestik, namun di sisi lain dapat menghambat perkembangan aktualisasi diri karena ruang untuk berekspresi secara bebas menjadi terbatas.

Selain aspek budaya, perubahan ekonomi global juga berdampak besar terhadap dinamika konsep diri perempuan. Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja menuntut kemampuan adaptasi terhadap struktur organisasi yang kompetitif. Banyak perempuan harus berjuang untuk mendapatkan pengakuan profesional di tengah dominasi laki-laki. Menurut Brown dan Lent (2019), pencapaian karier perempuan sangat berkaitan dengan persepsi diri terhadap kompetensi dan dukungan sosial yang diterima. Ketika perempuan memiliki self-efficacy yang tinggi, mereka mampu menghadapi hambatan struktural dengan sikap resilien dan optimis. Dengan demikian, faktor psikologis dan sosial berperan saling melengkapi dalam membentuk citra diri yang kuat.

Dalam dua dekade terakhir, muncul pula pendekatan baru dalam psikologi perempuan yang disebut *empowerment psychology*. Pendekatan ini menekankan bahwa pemberdayaan bukan hanya bersifat struktural, tetapi juga psikologis, yakni membangun kesadaran diri, rasa percaya diri, serta kemampuan membuat keputusan yang otonom (Zimmerman, 2021). Melalui pemberdayaan psikologis, perempuan dapat mengubah cara pandangnya terhadap diri dan lingkungan. Mereka belajar untuk mengenali nilai, kekuatan, dan batasan diri tanpa harus terjebak pada perbandingan sosial. Pemberdayaan ini menjadi pintu menuju pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang berkelanjutan dan mendukung aktualisasi diri.

Perjalanan perempuan menuju aktualisasi diri juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Ryff dan Keyes (2020) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks perempuan, dimensi penerimaan diri dan otonomi menjadi kunci utama karena sering kali terhambat oleh tuntutan sosial dan budaya. Ketika perempuan mampu mencapai keseimbangan antara tuntutan sosial dan kebutuhan pribadi, maka mereka dapat merasakan kehidupan yang lebih bermakna dan autentik.

Lebih jauh, tantangan perempuan dalam perjalanan menuju aktualisasi diri tidak hanya bersifat eksternal, tetapi juga internal. Banyak perempuan mengalami konflik batin antara keinginan untuk mandiri dengan rasa bersalah karena meninggalkan peran tradisional yang dianggap ideal. Proses ini memerlukan refleksi mendalam dan keberanian untuk menolak norma yang tidak relevan dengan identitas diri. Seperti dijelaskan oleh Cross dan Markus (2022), perkembangan identitas gender adalah proses dinamis yang melibatkan negosiasi antara nilai sosial dan aspirasi personal. Dengan demikian, aktualisasi diri perempuan dapat dipahami sebagai perjalanan menuju kebebasan psikologis yang sejati, di mana individu dapat hidup sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya tanpa kehilangan jati diri sosialnya.

Secara keseluruhan, pendahuluan ini menegaskan bahwa dinamika konsep diri, penyesuaian, dan pertumbuhan perempuan menuju aktualisasi diri merupakan proses kompleks yang melibatkan faktor psikologis, sosial, dan budaya. Dalam konteks masyarakat modern yang terus berubah, perempuan dituntut untuk memiliki kesadaran reflektif agar mampu menavigasi kehidupannya dengan seimbang. Konsep diri yang positif, dukungan sosial, serta pemberdayaan psikologis menjadi fondasi utama dalam membangun perjalanan diri yang autentik dan bermakna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*) yang berfokus pada analisis konseptual dan teoretis terhadap berbagai hasil penelitian sebelumnya mengenai dinamika konsep diri, penyesuaian, dan pertumbuhan perempuan menuju aktualisasi diri. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam proses psikologis dan sosial yang dialami perempuan dalam konteks kehidupan nyata. Tujuan utamanya bukan untuk mengukur variabel secara kuantitatif, melainkan untuk menggali makna, nilai, serta pemaknaan subjektif perempuan terhadap pengalaman aktualisasi dirinya (Creswell, 2018).

Metode studi literatur ini dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah seperti jurnal psikologi, sosiologi, dan gender yang terbit dalam kurun waktu 2015–2025. Pemilihan rentang tahun tersebut dimaksudkan agar kajian tetap relevan dengan perkembangan teori dan isu kontemporer mengenai perempuan dalam era modern. Sumber data utama meliputi publikasi akademik yang terindeks nasional dan internasional, buku ilmiah, serta artikel penelitian empiris yang membahas aspek konsep diri, pemberdayaan perempuan, serta teori aktualisasi diri. Seluruh sumber dikumpulkan melalui basis data daring seperti Google Scholar, ResearchGate, dan DOAJ dengan menggunakan kata kunci *self-concept*, *self-actualization*, *female empowerment*, dan *gender identity development*.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahap. Pertama, identifikasi dan seleksi literatur dilakukan dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup sumber yang relevan dengan tema penelitian, diterbitkan dalam rentang waktu yang telah ditentukan, serta memuat pendekatan konseptual atau empiris terkait psikologi perempuan. Sementara itu, sumber yang bersifat opini populer atau tidak memiliki landasan akademik yang kuat dikeluarkan dari analisis. Tahap kedua adalah evaluasi isi (*content review*), yaitu menelaah struktur argumentatif dan kesimpulan setiap karya ilmiah untuk menemukan kesamaan tema, perbedaan sudut pandang, serta kontribusinya terhadap pemahaman konsep diri perempuan.

Tahap ketiga melibatkan analisis data menggunakan pendekatan tematik (*thematic analysis*) sebagaimana dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2019). Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi pola berpikir, tema utama, serta hubungan antarkonsep yang muncul dari berbagai sumber literatur. Analisis dilakukan melalui enam langkah, yaitu: (1) membaca dan memahami data secara menyeluruh; (2) mengkodekan data yang relevan; (3) mengelompokkan kode menjadi tema-tema utama; (4) meninjau kembali kesesuaian tema; (5) menamai tema secara konseptual; dan (6) menyusun narasi interpretatif yang merepresentasikan hasil kajian.

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan konfirmasi teoretis. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai referensi akademik untuk memastikan konsistensi dan validitas konsep yang dihasilkan. Selain itu, peneliti menggunakan teori psikologi humanistik, feminisme kontemporer, serta sosiologi gender sebagai kerangka interpretatif guna memperkuat argumentasi analitis.

Dengan demikian, metode ini tidak hanya menghasilkan pemahaman deskriptif, tetapi juga analisis reflektif terhadap dinamika perempuan dalam membangun konsep diri yang positif, menghadapi tekanan sosial, serta menapaki perjalanan menuju aktualisasi diri. Pendekatan studi literatur tematik ini memberikan ruang bagi integrasi antara teori dan konteks sosial, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis bagi pengembangan studi tentang perempuan di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa **perjalanan diri perempuan** menuju aktualisasi merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. Perempuan tidak hanya berhadapan dengan tantangan internal seperti ketidakpastian identitas atau konflik peran, tetapi juga dengan tekanan eksternal berupa norma sosial, konstruksi gender, dan tuntutan moral yang mengakar kuat dalam struktur masyarakat. Hasil analisis terhadap literatur menunjukkan bahwa proses ini dapat dipahami melalui **tiga fase utama**, yaitu: *pembentukan konsep diri, penyesuaian dan resiliensi, serta pertumbuhan menuju aktualisasi diri*.

Ketiga fase tersebut tidak terjadi secara linear, melainkan berulang dan saling berhubungan. Setiap fase membentuk dasar bagi fase berikutnya, dan pada banyak kasus, perempuan dapat mengalami regresi atau pengulangan proses sesuai dengan konteks hidup yang mereka jalani. Berikut uraian mendalam mengenai masing-masing fase berdasarkan hasil kajian tematik terhadap berbagai sumber ilmiah.

1. Pembentukan Konsep Diri

Fase pertama dalam perjalanan diri perempuan adalah **pembentukan konsep diri**, yaitu proses psikologis ketika individu mulai mengenal, menilai, dan memaknai dirinya. Konsep diri terbentuk melalui interaksi antara faktor internal (seperti persepsi diri, emosi, dan pengalaman pribadi) dan faktor eksternal (lingkungan sosial, budaya, serta nilai yang berlaku). Rogers (2015) menyebut konsep diri sebagai struktur yang mencerminkan bagaimana seseorang melihat dirinya, baik secara aktual maupun ideal. Dalam konteks perempuan, pembentukan konsep diri sering kali dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang melekat sejak masa kanak-kanak.

Keluarga menjadi lingkungan pertama yang membentuk pandangan perempuan terhadap dirinya. Pola asuh yang mendukung, penuh kasih, dan mendorong kemandirian dapat menumbuhkan konsep diri yang positif. Sebaliknya, pola asuh otoriter atau diskriminatif berdasarkan gender dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan ketergantungan psikologis (Santrock, 2018). Dukungan keluarga, khususnya dari figur ayah dan ibu, berperan penting dalam menanamkan rasa percaya diri dan keyakinan bahwa perempuan memiliki nilai dan kapasitas yang setara dengan laki-laki.

Selain keluarga, **lingkungan pendidikan** juga menjadi arena penting dalam pembentukan identitas diri. Sekolah bukan hanya tempat memperoleh ilmu, tetapi juga ruang sosial di mana perempuan belajar tentang relasi, kepemimpinan, dan kompetisi. Ketika perempuan mendapatkan pengakuan dan kesempatan yang adil dalam dunia pendidikan, mereka cenderung mengembangkan persepsi positif terhadap kemampuan dirinya (Murtiningsih, 2021). Sebaliknya, pengalaman diskriminatif seperti pengabaian terhadap aspirasi akademik perempuan atau stereotip bahwa perempuan “kurang rasional” dapat menurunkan motivasi dan menghambat perkembangan potensi.

Dalam konteks budaya, citra ideal perempuan sering kali ditentukan oleh standar sosial yang sempit, seperti kecantikan fisik, kelembutan, dan kepatuhan. Pandangan semacam ini, meski tampak positif, sebenarnya membatasi kebebasan perempuan untuk mengekspresikan kepribadian yang autentik. Fredrickson dan Roberts (2017) mengemukakan konsep *objectified self-awareness*, yaitu kecenderungan perempuan menilai diri berdasarkan pandangan eksternal—seperti penampilan dan penerimaan sosial—bukan berdasarkan pengalaman subjektif. Akibatnya, banyak perempuan yang kehilangan koneksi dengan jati dirinya karena terus berupaya memenuhi harapan orang lain.

Namun, munculnya **gerakan feminisme kontemporer** dan akses terhadap media digital telah membuka ruang baru bagi perempuan untuk mendefinisikan ulang identitas mereka. Melalui media sosial dan komunitas daring, perempuan dapat mengekspresikan pandangan, aspirasi, serta nilai-nilai pribadi tanpa takut dihakimi oleh norma tradisional. Proses ini memperkuat rasa otonomi

dan kesadaran diri (Giddens, 2019). Dengan demikian, pembentukan konsep diri yang sehat menuntut keseimbangan antara penerimaan terhadap nilai budaya dan keberanian untuk membangun identitas autentik yang tidak tergantung pada validasi eksternal.

2. Penyesuaian dan Resiliensi

Tahap kedua dari perjalanan diri perempuan adalah **penyesuaian dan resiliensi**, yakni kemampuan beradaptasi terhadap tekanan sosial dan tantangan hidup yang kompleks. Dalam dunia modern, perempuan sering kali menghadapi tuntutan ganda: menjadi ibu dan istri yang ideal, sekaligus pekerja profesional yang kompeten. Konflik antara peran domestik dan publik ini menimbulkan stres psikologis yang berpotensi menghambat kesejahteraan emosional (Brown & Lent, 2019).

Resiliensi menjadi kunci dalam menghadapi situasi tersebut. Goleman (2022) menjelaskan bahwa perempuan dengan **kecerdasan emosional** tinggi lebih mampu mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, dan merespons situasi penuh tekanan secara adaptif. Kecerdasan emosional memungkinkan perempuan mempertahankan keseimbangan mental meskipun menghadapi kritik sosial, kegagalan, atau diskriminasi. Dalam konteks pekerjaan, resiliensi membuat perempuan mampu bertahan di lingkungan yang kompetitif tanpa kehilangan empati dan integritas.

Dari perspektif sosiologi, penyesuaian perempuan juga dipengaruhi oleh **struktur sosial** dan **modal sosial** yang tersedia. Perempuan yang memiliki jaringan sosial kuat—baik keluarga, teman, maupun komunitas menunjukkan tingkat adaptabilitas yang lebih tinggi. Dukungan sosial memberikan rasa aman dan meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan ekonomi, stigma sosial, maupun beban emosional (Handayani, 2018). Selain itu, keterlibatan perempuan dalam organisasi sosial atau komunitas berbasis kesetaraan gender memberikan peluang untuk belajar saling memberdayakan dan memperkuat identitas kolektif.

Sementara itu, dari sisi budaya, perempuan dihadapkan pada dilema antara mempertahankan nilai tradisional dan mengejar kebebasan individu. Dalam masyarakat yang masih menjunjung norma patriarkal, perempuan yang tampil mandiri dan vokal sering dianggap “melanggar kodrat”. Paradigma ini menciptakan tekanan psikologis berupa rasa bersalah dan kecemasan sosial. Namun, perempuan yang memiliki kesadaran reflektif mampu mengolah tekanan tersebut menjadi pengalaman pembelajaran dan alat transformasi diri (Zimmerman, 2021).

Penyesuaian juga mencakup kemampuan perempuan untuk menghadapi **perubahan sosial akibat digitalisasi**. Kehadiran media sosial menciptakan standar baru tentang kesuksesan, kecantikan, dan gaya hidup yang kerap memunculkan perbandingan sosial negatif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa paparan konten media sosial yang berlebihan dapat menurunkan citra diri dan menimbulkan perasaan tidak cukup berharga (Cross & Markus, 2022). Oleh karena itu, strategi adaptasi digital seperti mengatur batas konsumsi media, memilih konten positif, dan membangun komunitas daring yang sehat menjadi bentuk resiliensi baru bagi perempuan di era digital.

Lebih jauh, resiliensi perempuan tidak hanya berwujud kemampuan bertahan, tetapi juga **daya transformasi**. Perempuan yang resilien mampu mengubah penderitaan menjadi motivasi untuk tumbuh dan menginspirasi orang lain. Proses ini disebut *post-traumatic growth*, yaitu kemampuan individu menemukan makna baru dan pertumbuhan positif setelah melewati pengalaman traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2018). Dalam konteks ini, perempuan menjadi agen perubahan sosial yang tidak hanya bertahan dalam sistem yang menekan, tetapi juga mengupayakan perubahan yang lebih adil dan inklusif.

3. Pertumbuhan Menuju Aktualisasi Diri

Tahap ketiga dan tertinggi dalam perjalanan diri perempuan adalah **pertumbuhan menuju aktualisasi diri**. Aktualisasi diri merupakan puncak perkembangan manusia di mana individu mencapai kesadaran penuh atas potensi dan makna hidupnya (Maslow, 2020). Bagi perempuan, aktualisasi diri bukan hanya soal pencapaian karier atau status sosial, tetapi juga tentang keseimbangan antara kebutuhan pribadi, spiritual, dan sosial.

Menurut Rogers (2015), individu yang mencapai aktualisasi diri memiliki *self-congruence*, yakni kesesuaian antara pengalaman nyata dengan citra diri ideal. Dalam kasus perempuan, kesesuaian ini muncul ketika mereka dapat berdamai dengan diri sendiri, menerima keterbatasan, serta menghargai perjalanan hidupnya. Penerimaan diri menjadi fondasi utama bagi aktualisasi. Ryff dan Keyes (2020) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang diukur melalui enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Semua dimensi tersebut menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana perempuan mencapai aktualisasi dirinya.

Perempuan yang telah mencapai tahap ini biasanya menunjukkan **indikator kebahagiaan dan makna hidup yang tinggi**. Mereka tidak lagi terjebak pada validasi eksternal, tetapi berorientasi pada nilai-nilai intrinsik seperti kasih, empati, dan kontribusi sosial. Misalnya, banyak perempuan yang menemukan makna hidup melalui kegiatan sosial, pengajaran, atau peran keibuan yang dilakukan secara sadar dan penuh cinta. Aktualisasi diri juga tercermin dalam keberanian mengambil keputusan besar, seperti memilih jalur karier non-konvensional atau memperjuangkan hak-hak perempuan di masyarakat.

Dalam konteks spiritual, pertumbuhan menuju aktualisasi diri juga berkaitan dengan pencarian makna hidup yang transendental. Penelitian oleh Seligman (2019) menunjukkan bahwa spiritualitas dan rasa syukur memperkuat kesejahteraan psikologis dan mempercepat proses aktualisasi. Perempuan yang memiliki koneksi spiritual yang mendalam cenderung menunjukkan ketenangan batin, empati tinggi, dan sikap terbuka terhadap perbedaan. Hal ini membuktikan bahwa aktualisasi diri tidak hanya merupakan pencapaian rasional, tetapi juga proses spiritual yang melibatkan dimensi moral dan etika.

Lebih jauh lagi, dalam masyarakat modern, terjadi **pergeseran paradigma** dari konsep “perempuan ideal” menuju “perempuan autentik”. Perempuan ideal digambarkan sebagai sosok yang memenuhi ekspektasi sosial—cantik, lembut, dan penurut. Sementara perempuan autentik adalah mereka yang hidup sesuai nilai dan keyakinannya tanpa takut melawan arus. Pergeseran ini memperlihatkan perubahan orientasi dari penyesuaian eksternal menuju aktualisasi internal (Haryanto, 2020). Dalam paradigma autentik, keberhasilan perempuan diukur bukan dari kesempurnaan, melainkan dari keaslian dan keberanian untuk menjadi diri sendiri.

Aktualisasi diri juga memiliki implikasi sosial yang luas. Perempuan yang telah mengaktualisasikan dirinya cenderung menjadi sumber inspirasi dan perubahan di lingkungan sekitar. Mereka menggunakan pengalaman pribadinya untuk memberdayakan orang lain, baik melalui pendidikan, advokasi sosial, maupun kegiatan kewirausahaan. Dalam teori *empowerment psychology*, pemberdayaan individu akan menular secara sosial dan menciptakan ekosistem yang mendukung kesetaraan gender (Zimmerman, 2021). Dengan demikian, aktualisasi diri perempuan bukan hanya pencapaian personal, melainkan juga kontribusi bagi transformasi sosial yang lebih adil dan inklusif.

Akhirnya, perjalanan menuju aktualisasi diri menegaskan bahwa pertumbuhan perempuan adalah proses berkelanjutan yang menuntut refleksi, kesadaran, dan keberanian. Dalam realitas yang terus berubah, perempuan perlu terus mengembangkan kesadaran diri agar tidak terjebak pada definisi sempit tentang kesuksesan. Mereka harus mampu menafsirkan hidupnya dengan nilai-

nilai personal, spiritual, dan sosial yang selaras. Proses ini bukan hanya tentang mencapai puncak potensi, tetapi tentang menemukan keseimbangan antara *being* dan *becoming* antara menerima diri apa adanya dan berupaya menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri.

Dari hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa perjalanan diri perempuan bersifat multidimensional dan transformatif. Fase pembentukan konsep diri menekankan pentingnya dukungan sosial dan refleksi diri; fase penyesuaian menegaskan peran resiliensi dan kecerdasan emosional; sedangkan fase pertumbuhan menuju aktualisasi diri menyoroti pentingnya penerimaan diri, keseimbangan hidup, dan keaslian dalam bertindak. Keseluruhan proses ini memperlihatkan bahwa perempuan yang sadar diri, resilien, dan autentik memiliki peluang lebih besar untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Perjalanan diri perempuan menuju aktualisasi merupakan proses multidimensional yang mencakup aspek psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. Pembentukan konsep diri menjadi tahap awal yang menentukan arah perkembangan perempuan dalam memahami nilai, potensi, dan perannya di tengah tekanan sosial. Dukungan keluarga, pendidikan, serta lingkungan yang egaliter terbukti berperan penting dalam membangun identitas yang positif dan otonom. Selanjutnya, fase penyesuaian dan resiliensi menuntut kemampuan perempuan untuk beradaptasi terhadap tuntutan ganda dan bias gender yang masih mengakar. Kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kesadaran reflektif menjadi modal utama bagi perempuan untuk bertahan sekaligus berkembang. Tahap akhir, yakni pertumbuhan menuju aktualisasi diri, menunjukkan bahwa perempuan yang mampu menerima diri dan hidup sesuai dengan nilai-nilai autentiknya akan mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi, spiritual, dan sosial. Proses ini melampaui pencapaian karier semata, melainkan menjadi perjalanan menuju kebebasan psikologis dan makna hidup yang sejati. Dengan demikian, aktualisasi diri perempuan bukan hanya bentuk pencapaian individu, tetapi juga kontribusi nyata bagi perubahan sosial yang lebih inklusif dan berkeadilan gender.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Braun, V., & Clarke, V. (2019). *Thematic analysis: A practical guide*. London: SAGE Publications.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2019). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (3rd ed.). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Cross, S. E., & Markus, H. R. (2022). *Gender and the self: Implications for social behavior*. New York: Routledge.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (2017). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 41(1), 17–35.
- Giddens, A. (2019). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Goleman, D. (2022). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Handayani, T. (2018). *Konstruksi gender dalam budaya patriarki*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Haryanto, S. (2020). *Patriarki dan kesetaraan gender dalam masyarakat modern*. Jakarta: Prenada Media.
- Maslow, A. H. (2020). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Murtiningsih, R. (2021). Dinamika konsep diri perempuan dalam menghadapi peran ganda: Perspektif psikologi sosial. *Jurnal Psikologi dan Pembangunan*, 10(2), 155–168.
- Rogers, C. R. (2015). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2020). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(5), 1023–1042.

PERJALANAN DIRI PEREMPUAN: DINAMIKA KONSEP DIRI, PENYESUAIAN, DAN PERTUMBUHAN MENUJU AKTUALISASI DIRI

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Seligman, M. E. P. (2019). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. New York: Routledge.

Zimmerman, M. A. (2021). *Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis*. New York: Springer.