

## Aktualisasi Diri pada Ibu Rumah Tangga

### *Self-actualization of Housewives*

**Salsabila Amanda Putri Fahmi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: salsabilaamanda19130@mhs.unesa.ac.id

**Siti Ina Savira**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisavira@unesa.ac.id

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap gambaran aktualisasi diri ibu rumah tangga serta faktor yang memengaruhinya. Topik ini penting untuk diungkap agar pemerataan akses pengembangan diri termasuk bagi ibu rumah tangga dapat dilaksanakan dengan landasan ilmiah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data menggunakan wawancara dengan teknik analisis data berupa teknik analisis deskriptif. Hasilnya, ditemukan bahwa aktualisasi diri ibu rumah tangga berkaitan erat dengan perannya sebagai ibu untuk anak-anaknya. Proses aktualisasi diri ibu rumah tangga dapat dimulai bahkan sebelum kebutuhan dasarnya terpenuhi karena aspek-aspeknya berperan dalam pengambilan keputusan sepanjang hidup. Selain itu, terdapat tiga faktor yang memengaruhi aktualisasi diri ibu rumah tangga yakni konsep diri yang matang, dukungan sosial yang suportif, dan keterbukaan pada pengalaman baru.

**Kata kunci :** Aktualisasi diri, ibu rumah tangga, pengembangan diri

#### **Abstract**

*This study aims to reveal the picture of self-actualization of housewives and the factors that influence it. This topic is important to disclose so that equal access to self-development, including for housewives, can be carried out on a scientific basis. The research method used in this study is a qualitative research method with a case study approach. Collecting data using interviews with data analysis techniques in the form of descriptive analysis techniques. As a result, it was found that the self-actualization of housewives is closely related to their role as mothers for their children. The process of self-actualization of housewives can begin even before their basic needs are met because their aspects play a role in decision-making throughout life. In addition, there are three factors that influence self-actualization of housewives, mature self-concept, supportive social support, and openness to new experiences.*

**Key word :** Self-actualization, housewife, self-development

#### **Article History**

**Submitted : 03-07-2023**

**Final Revised : 04-07-2023**

**Accepted : 04-07-2023**



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Isu domestik yang berfokus pada pengembangan diri perempuan sebagai ibu masih terhitung jarang dibahas secara komprehensif dan mendalam. Padahal seiring perkembangan zaman, peran ibu dalam keluarga semakin luas, tidak terbatas pada peran domestik saja (Telaumbanua & Nugraheni, 2018). Kesempatan ibu untuk mengembangkan diri melalui berbagai kegiatan di luar ranah domestik seperti bekerja, menjadi sukarelawan dalam komunitas, dan mengurus organisasi semakin besar. Kendati demikian, banyak diantara para ibu yang masih merasa kurang dengan dirinya sendiri. Merasa tidak cukup bermanfaat dan tidak aktual. Para perempuan lulusan perguruan tinggi yang memutuskan menjadi ibu rumah tangga sering dicibir menyia-nyiakan pendidikan yang ia jalani. Seolah-olah ilmu yang didapat selama masa pendidikannya tidak berguna dalam pelaksanaan tugas domestik seperti merawat keluarga, mengatur keuangan, mendidik anak, dan memelihara lingkungan rumah. Stigma tersebut dapat menimbulkan kerentanan psikologis bagi pribadi ibu sebagai objek stigmatisasi (Afiah & Rofah, 2021).

Peran domestik merupakan konsekuensi dari identitas gender perempuan yang dilekatkan oleh sebagian besar masyarakat secara turun-temurun (Pramesti, Klaudina, & Purnomosidi, 2022). Namun faktanya ibu rumah tangga yang mengemban peran domestik tersebut banyak menanggung stigma dari masyarakat pula. Diantaranya, ibu rumah tangga dianggap menyia-nyiakan pendidikan, pola pikirnya terbelakang, tertindas, tidak berdaya, tidak bisa merawat diri, dan menjadi beban suami (Afiah & Rofah, 2021). Stigma yang dilekatkan pada peran ibu rumah tangga acap kali diinternalisasi sebagai gambaran diri (*self-image*) negatif yang membuat perempuan merasa dirinya tidak cukup baik.

Polemik peran ibu yang kian berkembang nyatanya tetap menimbulkan konflik terhadap identitas perempuan sebagai ibu. Ibu yang bekerja dinilai lebih tinggi atau lebih mulia daripada ibu rumah tangga yang tidak berpenghasilan karena ibu bekerja dapat mengaktualisasikan dirinya dengan lebih optimal, lebih percaya diri, serta mampu membantu perekonomian keluarga dengan lebih baik (Mardatillah, 2021; Sabariman, 2019; Firmawati & Hasby, 2019). Hal tersebut menyebabkan banyak ibu rumah tangga yang tidak bekerja di sektor formal khususnya, merasa rendah diri. Banyak ditemui para ibu rumah tangga yang malu dengan peran tunggalnya hingga rendah diri membandingkan dengan perempuan yang bekerja. Bahkan studi Umroh (2018) menyebutkan bahwa perempuan yang semasa hidupnya hanya mengurus rumah tangga cenderung merasa benci dan bosan pada peran tunggalnya karena menganggap ilmu yang telah ia dapatkan dengan susah payah tidak dapat diaplikasikan secara praktis. Padahal tugas dan tanggung jawab ibu rumah tangga terhadap keberlangsungan urusan domestik dan pengasuhan yang berdampak pada seluruh aspek kehidupan anggota keluarga merupakan hal esensial (Fang & Walker, 2015).

Individu yang tidak puas dengan dirinya berpotensi besar mengalami kesulitan untuk mencapai aktualisasi diri. Hal ini dikarenakan *self-esteem* merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian aktualisasi diri selain dari dukungan sosial dan motivasi mencapai sesuatu (Kim et al, 2002; Mardatillah, 2021). Lebih lanjut, Budiati (2010) menemukan faktor yang memengaruhi aktualisasi diri perempuan adalah pendidikan, karir dan pekerjaan, kemandirian, kesetaraan dalam hubungan dengan pasangan, serta keseimbangan peran domestik dengan peran publik. Bagi perempuan, aktualisasi diri banyak menjadi motif dari aktivitas pekerjaan yang dijalani (Mehtap, et al., 2016; Putri, 2018; Firmawati & Hasby, 2019; Mardatillah, 2021). Hal itu dimungkinkan oleh pandangan bahwa potensi individu dapat dieksplorasi secara optimal dalam konteks pekerjaan yang menstimulasi berbagai motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Lutfi & Winata, 2020), menghasilkan secara ekonomi, serta mendorong perkembangan kompetensi

perempuan. Dengan demikian batasan pekerjaan bagi ibu bekerja yang aktualisasi dirinya banyak diteliti adalah pekerjaan sektor formal.

Aktualisasi diri merupakan sebuah proses perkembangan kepribadian untuk menjadi sosok terbaik yang individu bisa capai sesuai dengan kodratnya (Maslow dalam Maunz & Glaser, 2022). Adapun Del Castillo (2021) mendefinisikan aktualisasi diri sebagai tahap dimana individu termotivasi untuk mencapai kondisi ideal dalam hidupnya, meliputi progres, pertumbuhan, makna, dan tujuan hidup. Esensi dari aktualisasi diri adalah pengungkapan, pengekspresian, dan perkembangan diri yang sesungguhnya (*the real self*) (Cofer & Appley dalam Faraci & Cannistraci, 2015). Terdapat ada 10 aspek karakter individu yang aktual, yakni mampu terus menerus mengapresiasi, mampu menerima (*acceptance*), autentitas, tenang (*equanimity*), memiliki tujuan, persepsi efisien terhadap realitas, humanis, mengalami pengalaman puncak, intuisi moral yang baik, dan mempunyai semangat kreativitas (Kaufman, 2018). Rogers sebagai salah satu tokoh besar dalam topik aktualisasi diri juga merumuskan empat aspek aktualisasi diri, yaitu mampu memelihara dirinya dengan baik, berkeinginan untuk terus meningkatkan kompetensi, diterima orang lain secara positif, serta dapat menerima dirinya sendiri dengan positif (Rogers, 1961).

Berbagai studi telah mengungkap relasi positif antara aktualisasi diri dengan beragam karakteristik positif bagi individu. Dibanding individu dengan aktualisasi diri rendah, individu dengan level aktualisasi diri tinggi lebih resilien terhadap stresor (Aljaser, 2019; Gholamnejad et al, 2019), lebih kreatif (Grudistova et al, 2019), memiliki *self-efficacy* yang lebih baik karena individu memahami nilai dan kemampuannya (Ordun & Akun, 2017), mampu menunjukkan performa kerja yang lebih efisien (Burhan, 2019), memiliki inteligensi emosional lebih tinggi (Mylashenko & Lavrinenko, 2019), mampu membuat keputusan dengan lebih efektif (Pavai et al., 2021), lebih mampu mengembangkan keterampilan *mindfulness* (Beitel et al, 2014), dan merasa lebih puas terhadap hidupnya (Celik et al., 2017).

Berbicara tentang ibu, sejak zaman pra-kapitalisme, sosok ibu telah memegang peran penting dalam urusan rumah tangga. Mengatur persediaan makanan, merawat dan menjaga anggota keluarga, serta mendidik anak merupakan tugas pokok ibu rumah tangga. Kapitalisme mengubah peran tersebut dengan memasukkan perempuan ke dalam angkatan kerja sehingga partisipasi dalam urusan rumah tangga otomatis mengecil (Costa & James, 2017). Meskipun perempuan bekerja, namun tugas domestik tetap harus dipenuhi sebaik-baiknya. Demikian pandangan sebagian besar masyarakat. Hal ini menunjukkan meskipun ada pergeseran peran gender berkaitan dengan peran domestik dan peran publik, namun pembagian peran sesuai dengan gender masih menjadi suatu keniscayaan yang timbul dari sejarah panjang kehidupan manusia (Young, Wallace, & Polachek, 2013).

Pada ibu tunggal, aktualisasi diri semakin sulit dicapai karena *self-esteem* ibu bermasalah. Dimana ibu memandang dirinya sebagai sosok yang gagal karena pernikahannya berakhir. Apalagi pada kelompok dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah yang masih kesulitan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, fokus ibu hanya pada pemenuhan kebutuhan hidup keluarganya (Bolkan & Kaya, 2017). Kendati demikian, aktualisasi diri ibu dapat dimanifestasikan dalam tanggung jawab pengasuhan. Alih-alih sekedar alasan, namun perubahan sikap semacam ini merupakan bentuk adaptasi dari perubahan peran dan kondisi yang dialami (Avieli, Band-Winterstein, & Zamir, 2022). Bagaimanapun, menginternalisasi perubahan yang merekonstruksi tujuan awal individu merupakan salah satu ciri individu yang aktual karena menggambarkan fleksibilitas mental individu yang matang.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu pendekatan dalam metode penelitian kualitatif dimana peneliti mengeksplorasi kehidupan aktual partisipan penelitian dalam konteks kasus tertentu secara detail melalui beragam sumber informasi kemudian melaporkannya dalam bentuk deskripsi kasus (Creswell, 2013).

### *Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini merupakan dua orang perempuan dengan kriteria berstatus sebagai ibu rumah tangga, berusia antara 30-45 tahun, telah menikah selama lebih dari 10 tahun, dan tidak bekerja di sektor formal. Berikut adalah tabel partisipan sesuai dengan kondisi dan kriteria yang telah ditentukan:

Tabel 1. Partisipan Penelitian

Nama	Usia	Usia ketika menikah (tahun)	Lama pernikahan (tahun)	Jumlah anak	Pekerjaan
N	41	22	19	2	Wiraswasta
Y	42	23	19	2	Tidak bekerja

### *Pengumpulan data*

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Dimana wawancara merupakan percakapan antara *interviewer* dan *interviewee* dengan menggunakan pedoman untuk tujuan tertentu, baik melalui tatap muka secara langsung maupun melalui media perantara seperti alat elektronik (Edi, 2016). Adapun wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara semi-terstruktur, yakni wawancara dengan daftar pertanyaan yang telah dipersiapkan *interviewer* namun urutan pertanyaan yang diajukan fleksibel sesuai dengan arah berlangsungnya wawancara (Fadhallah, 2020).

### *Analisis data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif, yakni teknik analisis untuk mengorganisasi dan menganalisis rangkaian data agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang sedang diteliti sehingga data dapat dimaknai dengan lebih baik untuk mengambil simpulan (Sholikhah, 2016).

## **Hasil**

Penelitian ini berhasil mengungkap dua tema besar yakni gambaran aktualisasi diri ibu rumah tangga dan faktor yang memengaruhinya. N sebagai partisipan 1 dan Y sebagai partisipan 2 sedari awal ingin menjadi ibu rumah tangga yang mampu menjaga anak-anaknya sendiri. Keduanya menikmati peran ibu rumah tangga meskipun N sekaligus mengemban tugas sebagai pencari nafkah keluarganya. Gambaran aktualisasi diri kedua partisipan dapat direpresentasikan dalam tujuh aspek aktualisasi diri yang meliputi mampu menerima diri sendiri, berorientasi pada realitas, kreatif, autentisitas, *equanimity*, humanis, dan berkeinginan untuk terus meningkatkan kompetensi diri (Kaufman, 2018). Analisis aspek aktualisasi diri ibu rumah tangga dapat memberikan gambaran umum mengenai kondisi aktualisasi diri beserta faktor yang memengaruhinya.

Penelitian ini juga mengungkap tiga faktor yang memengaruhi aktualisasi diri ibu rumah tangga yaitu konsep diri yang matang, dukungan sosial yang suportif, dan keterbukaan pada pengalaman baru. Faktor konsep diri yang matang dan keterbukaan pada pengalaman baru

merupakan temuan baru yang diketahui memengaruhi aktualisasi diri ibu rumah tangga. Berikut merupakan hasil analisis data yang telah diperoleh dari rangkaian penelitian.

### *Gambaran aktualisasi diri ibu rumah tangga*

Memulai rumah tangga, N dan Y memiliki ekspektasi tertentu. Mereka ingin pernikahannya dipenuhi ketenangan dan kebahagiaan.

”Orang menikah itu ya kan *pengen* apa sih kalau *ndak pengen* bahagia, tenang hidupnya. *Gitu aja* sebetulnya. *Ndak muluk-muluk*. Tapi ya apa mau *dikata* nasi sudah jadi bubur.” (N, 10 Mei 2023)

Dalam pernikahannya, N menjalani tiga belas tahun peran sebagai orang tua tunggal. Hal ini dikarenakan suaminya keluar-masuk penjara lantaran kasus peredaran narkotika. Semua bermula ketika usaha sang suami terus mengalami penurunan hingga akhirnya ia menjadi pengguna narkotika jenis sabu. Tidak cukup dengan itu, N juga menderita karena perselingkuhan yang dilakukan suaminya sedari masih di penjara hingga keluar tahanan.

“[...] Terus aku *nggak* tahu gimana awalnya dia kenal sama pengedar terus jadi pakai Sabu waktu itu. Aku tahu, sudah *tak* ingatkan, *tak bilangi* sampai nangis-nangis tapi *nggak* didengarkan. Aku lupa kapan *itunya*, *pokok* yang *tak* ingat dia pertama ditangkap itu di tahun keenam pernikahan. [...] Ya biasalah, laki-laki.. main perempuan gitu. Pas masih ditahan itu masih berhubungan mereka soalnya kan dia bisa pegang HP.” (N, 10 Mei 2023)

Lain halnya dengan Y yang menghadapi prahara rumah tangga berupa kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh sang suami. Mulai intens pada tahun ketiga pernikahan, Y sebenarnya sudah menyadari temperamen suaminya yang mudah marah dan kasar.

“Kalau marah ya *mukul*, *mbanting*, *nempeleng*, apa lagi ya.. mengolok, *gitu-gitu* lah. *Nggak* selalu *sih*, tapi kalau lagi capek terus *kesulut* ya *gitu*. [...] Mulainya itu di tahun ketiga *sih* kayanya.” (Y, 13 Mei 2023)

Untuk mengetahui gambaran aktualisasi diri pada N dan Y, terdapat tujuh aspek aktualisasi diri yang muncul. Ketujuh aspek tersebut meliputi mampu menerima diri sendiri, berorientasi pada realitas, kreatif, autentisitas, *equanimity*, humanis, dan berkeinginan untuk terus meningkatkan kompetensi diri.

*Mampu menerima diri sendiri*. N mampu menerima berbagai kondisi hidup seiring dengan pengalaman yang dijalani. Terdapat konflik berulang yang dihadapi sejak dari awal pernikahan. Akibatnya N menjadi terbiasa hidup dalam kondisi yang tidak nyaman. Keterbiasaan bersama dengan proses belajar yang tidak singkat membentuk sikap penerimaan terhadap takdir yang ditentukan untuknya. Y juga mampu menerima kondisi hidup dan dirinya saat ini dengan terbuka. Bukan tanpa masalah, namun Y berusaha tidak ambil pusing dengan masalah yang datang silih berganti padanya.

“*Nggak usah dipikirin*. Tinggal dijalani. Semakin dipikir semakin pusing padahal masalahnya ya *gitu-gitu* aja. Cukup diterima, dijalani.” (Y, 20 Mei 2023)

*Berorientasi pada realitas*. Kedua partisipan mampu menyadari realitas yang terjadi dalam hidupnya secara jujur dan terbuka. Termasuk kondisi dan kebutuhannya. N menyadari kondisinya sebagai ibu yang perlu mencari nafkah, maka ia mengambil pilihan untuk berdagang

makanan yang bisa dibuat di rumah agar bisa sekalian merawat anak-anaknya. Mengesampingkan keinginan untuk bekerja di luar rumah yang pendapatannya lebih besar.

“Sebenarnya ada keinginan untuk bekerja di luar, tapi waktu saya juga akan banyak di luar meskipun pendapatannya juga banyak. Tapi fokus saya jadi bekerja saja. Jadi waktu untuk anak-anak *nggak* ada. Jadi saya mencari nafkah itu sudah ala kadarnya yang penting saya bisa buat mencukupi anak-anak jadi bisa sama menemani anak-anak.” (N, 23 April 2023)

Pada Y, realitas yang paling banyak disinggung adalah mengenai kondisi rumah tangga yang tidak lepas dari konflik. Ia menerima konflik dalam hidup sebagai suatu keniscayaan yang memang pasti terjadi.

“Namanya orang hidup, berumahtangga, masalah pasti ada saja.” (Y, 13 Mei 2023)

*Kreatif*. Dengan keterbatasan ruang gerak dan desakan kebutuhan hidup yang ada, N berhasil menemukan solusi yang paling sesuai yakni berjualan makanan. Hal ini merupakan kombinasi dari keahlian memasak yang didapat dari pengalaman melihat orang tua semasa kecil, kegemaran berkegiatan di rumah, dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan harian.

“Sebenarnya saya hobinya di rumah, jadi apa yang bisa saya lakukan di rumah itu. Makanya saya mengambil inisiatif berjualan makanan di rumah.” (N, 23 April 2023)

*Autentisitas*. N dan 2 mampu mendefinisikan dirinya dengan standar pribadi yang boleh jadi berbeda daripada orang lain. Dengan standar yang ditetapkan sendiri, partisipan mampu merasa cukup dengan hidup yang dijalankannya. Standar pribadi muncul dari nilai personal yang dianut dan dijadikan nilai utama hidup.

“Kalau *mikirin omongan* orang terus pasti pusing karena *nggak* ada habisnya. Orang *kan nggk* tahu kenyataan yang sebenarnya jadi ya *biar aja* mereka mau *mikir* apa, *ngomong* terserah. Yang penting saya tahu saya yang menjalani. Cukup.” (Y, 20 Mei 2023)

“Orang itu *kan* sudah seharusnya bisa mandiri ya memang. Buat saya *sih* mandiri yang sebegini sudah bagus, *ndak* perlu *nunggu* orang lain untuk bisa dapat nafkah.” (N, 10 Mei 2023)

*Equanimity*. Kedua partisipan telah mencapai ketentraman secara psikologis. Meski hidup tidak lepas dari permasalahan, namun partisipan berhasil sampai pada fase merasa cukup dengan diri dan hidupnya.

“Untuk saat ini saya ada di posisi merasa *enjoy* apa ya.. merasa *emm*.. tidak terbebani lah. [...] Saya sendiri sudah nikmati. Menikmati. Sudah terbiasa sendiri.” (N, 23 April 2023)

*Humanis*. Baik N maupun Y cenderung untuk mendahulukan kepentingan orang lain dengan memberi manfaat. Bahkan tidak jarang mereka mengesampingkan keinginan pribadinya demi kebaikan lebih banyak orang, terutama keluarganya.

“*pengen* buat sesuatu yang bermanfaat untuk orang lain.” (N, 23 April 2023)

“Kalau untuk aku *sih* jujur selama ini *nggak* pernah *mikirin* untuk aku sendiri soalnya. Jadi kalau semuanya sudah baik-baik saja, aku sudah baik-baik saja alhamdulillah. Sudah bahagia.” (Y, 13 Mei 2023)

*Berkeinginan untuk terus meningkatkan kompetensi diri*. N juga menyadari fakta bahwa ia masih perlu banyak belajar untuk mengembangkan usaha makanannya.

Dengan keterbatasan dana dan waktu, ia memilih untuk belajar melalui media daring, baik yang berbayar terjangkau hingga yang gratis.

“Berusahalah jadi lewat saya mencari resep-resep yang tidak saya temukan di Google, saya ikuti yang lebih inti, lebih spesifik. Meskipun ya agak mahal, berbayar, *cuman* pilih yang murah-murah saja. Yang penting bisa mengikuti sesuai dengan kemampuan.” (N, 23 April 2023)

Y ingin menguasai keterampilan tertentu, yaitu menjahit. Namun ia merasa malas oleh alasan usia dan kompleksitas proses belajar menjahit.

“*Pengen njahit* aku tuh. Dari dulu *cuma males*. *Tak* lihat dari awal itu *kok* udah ruwet, jadi aku *males*.” (Y, 13 Mei 2023)

### *Faktor yang memengaruhi aktualisasi diri ibu rumah tangga*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat tiga faktor yang memengaruhi aktualisasi diri ibu rumah tangga. Ketiga faktor tersebut adalah konsep diri yang matang, dukungan sosial yang suportif, dan keterbukaan pada pengalaman baru.

*Konsep diri yang matang.* Pengalaman pengasuhan yang dimaknai secara subyektif oleh N dan Y memengaruhi konsep diri mereka. Dimana pengalaman pengasuhan N datang dari dua keluarga yang berbeda, keluarga kandung dan keluarga angkat. Oleh keluarga kandungnya, N sangat dibebaskan untuk melakukan banyak hal selama tidak melanggar norma dan aturan. Sedangkan oleh keluarga angkatnya, N lebih diarahkan secara tegas untuk mencapai tujuan yang seharusnya.

“Didikan orang tua saya *ndak* keras. [...] *ndak* pernah menuntut apa-apa. Berjalan sesuai dengan arahnya, *ndak* terlalu membebani orang tua itu. Pokoknya sesuai jalurnya aja. [...] ibu ini lebih tegas. [...] kalau ibu itu lebih dituntun, harus *begini-begini*. Ada *tutur pituturnya*, ada nasihatnya.” (N, 23 April 2023)

Pengasuhan yang diterima kedua partisipan juga memengaruhi pandangannya terhadap sosok ibu. Dimana pandangan ini berdampak pada cara asuh dan persepsi diri sebagai sosok ibu di masa sekarang. N memiliki pandangan positif terhadap sosok ibu yang dinyatakan secara terbuka.

“Ibu saya itu sebenarnya itu juga panutan buat saya. [...] dia itu ibu rumah tangga yang baik buat saya.” (N, 23 April 2023)

Berbeda halnya dengan Y yang cenderung memandang sosok ibunya sibuk mengurus pekerjaan dibanding urusan rumah tangga termasuk anak-anaknya.

“Dulu ibu itu jualan di rumah. Besar itu tokonya, *rame*. Jadi dulu ibu banyak *ngurusin* toko *aja*, aku sama kakak di rumah ya santai *aja* *soalnya* udah ada orang yang bantu-bantu.” (Y, 13 Mei 2023)

*Dukungan sosial yang suportif.* Meski demikian, N mendapat dukungan sosial dari keluarga yang senantiasa mendukung pilihan yang diambilnya. Dengan keluarga kandung dan keluarga angkat yang memberikan bantuan morel dan materiel tanpa menuntut sesuatu pun, menjadi kekuatan besar bagi N meneruskan perjalanan.

“Untuk saat ini dukungan yang paling besar dari keluarga. Saya bisa melalui kesulitan, saya bisa melalui semuanya. Jadi ada kekuatan saya harus bisa mandiri itu juga karena ada dukungan dari keluarga. Ya doa-doa dari keluarga. *Wes* keluarga saya itu *ndak* menuntut apapun, jadi apapun yang saya lakukan, apapun yang saya putuskan mereka mendukung selama itu baik untuk saya.” (N, 23 April 2023)

Selain keluarga, teman menjadi bagian dari sistem dukungan sosial yang menguatkan N. Merasa sulit bergaul karena sukar mempercayai orang lain, ia memilih untuk berteman dengan orang yang relevan latar belakang dan permasalahannya. Contohnya seperti sesama ibu rumah tangga yang membicarakan urusan rumah tangga.

“saya bergaulnya dengan orang-orang yang memang fokus dengan rumah tangga, bisa diajak curhat masalah rumah tangga.” (N, 23 April 2023)

Dapat dikatakan bahwa Y mendapat dukungan sosial secara langsung hanya dari keluarga. Yang mana suami ikut andil dalam pengasuhan anak-anak.

“kalau mendidik anak ya kalau di rumah ikut. Pas waktu di rumah *gitu* ya ikut, nasihati, *ngasih* tahu, *nyuruh* belajar *gitu* masih ini *lah*. Normalnya bapak kalau di rumah ikut *gitulah*.” (Y, 13 Mei 2023)

*Keterbukaan pada pengalaman baru.* Untuk mendukung profesinya, N banyak belajar mengenai resep dan teknik memasak yang belum ia kuasai dari internet maupun kelas daring.

“Berusahalah jadi lewat saya mencari resep-resep yang tidak saya temukan di Google, saya ikuti yang lebih inti, lebih spesifik. Meskipun ya agak mahal, berbayar, *cuman* pilih yang murah-murah saja. Yang penting bisa mengikuti sesuai dengan kemampuan.” (N, 23 April 2023)

Berbeda dengan N, Y lebih suka membaca untuk mengisi waktu luang yang merupakan hobinya sedari kecil.

“Membaca dan *leyeh-leyeh*. [...] Membaca semuanya. Aku dari kecil suka membaca. Semuanya *tak* baca. KBM terus curhatan-curhatan orang, semuanya. Biografi, sejarah-sejarah.” (Y, 13 Mei 2023)

## Pembahasan

### *Gambaran aktualisasi diri ibu rumah tangga*

Pada prosesnya, individu dapat mengaktualisasikan dirinya seiring dengan penyelesaian masalah hidupnya. Hal tersebut dapat terjadi karena rasa puas dan bangga individu pada dirinya sendiri karena mampu melewati kesulitan sehingga timbul rasa percaya diri (Folmer et al, 2019). Rasa percaya diri dapat memantik rasa keberhargaan diri (*self esteem*). Semakin individu merasa dirinya berharga, semakin besar pula hasrat untuk memanfaatkan potensi dalam dirinya sebaik mungkin karena ia menyadari nilainya. Kedua partisipan menghadapi masalah hidup yang berbeda dalam pernikahannya. Masalah-masalah tersebut mengganggu stabilitas beberapa aspek kebutuhan dalam hidupnya. Berdasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow (1991), individu memiliki empat kebutuhan dasar dan satu kebutuhan meta. Kebutuhan dasar meliputi kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan terhadap kasih sayang dan keterikatan, dan kebutuhan akan harga diri. Satu kebutuhan meta tersebut adalah kebutuhan aktualisasi diri.

Pada N, kebutuhan fisiologisnya berusaha ia penuhi sendiri tanpa bergantung pada orang lain namun sejauh ini ia merasa sudah cukup. Sebagai orang tua tunggal dengan dua anak, terkadang ia merasa takut dan khawatir terhadap beberapa hal seperti pergaulan anak dan keamanan finansialnya sehingga ia sering merasa kebutuhan akan rasa amannya kurang terpenuhi. Meski begitu, dengan keluarga yang mendukung setiap pilihannya dan teman yang menjadi tempat bertukar cerita, ia merasa kebutuhan akan kasih sayang dan keterikatannya terpenuhi. Kemampuannya untuk bertahan dan mencari nafkah telah menguatkan harga dirinya hingga kebutuhan untuk aktual juga menyertai dengan sendirinya. Ia ingin terus tumbuh dan mengembangkan kemampuannya, baik dalam ranah profesional maupun spiritual.

Bagi Y, kebutuhan fisiologisnya terpenuhi dengan nafkah dari suaminya meski terkadang ia merasa frustrasi dengan amarah sang suami yang sering melakukan kekerasan. Tiap bertengkar muncul perasaan terancam, bagi diri dan anak-anaknya. Baginya, kedua anaknya merupakan poros kehidupannya sehingga ia merasa sudah cukup dengan dukungan kedua anaknya saja. Hal ini berdampak pula pada kebanggaannya sebagai ibu yang dapat merawat anak-anaknya sepenuhnya. Rasa cukup dalam fase hidup saat ini sangat disyukurinya hingga aktualisasi diri Y berfokus pada mempertahankan kondisi ideal yang telah dicapai

Aktualisasi diri N dan Y berkaitan erat dengan perannya sebagai ibu. Dimana banyak keputusan diambil dengan mempertimbangkan kepentingan anaknya sebagai determinan utama. Hal ini tidak mengherankan karena individu yang mengidentifikasi diri sebagai ibu umumnya mengadopsi identitas gender perempuan yang didominasi feminitas. Perempuan yang feminin dipersepsi dengan karakteristik mengasuh, hangat, dependen, gemar membantu, patuh, sabar, dan lembut. Berbeda dari laki-laki yang maskulin, dipandang sebagai sosok yang andal, mandiri, kuat, dominan, dan unggul (Nevid, 2021). Stereotip gender yang demikian membebani individu agar berperilaku sesuai dengan persepsi yang dibentuk masyarakat.

Apalagi bagi perempuan di Indonesia, menjadi ibu bermakna besar pada identitas pribadinya (Khayun, Kurniawati, & Sulistyorini, 2021). Menjadi ibu sama artinya dengan mengabdikan hidup untuk anaknya. Menjadi ibu berarti menyanggupi untuk memberikan segala hal yang diperlukan oleh sang anak. Peran ibu menjadi identitas sentral bagi banyak perempuan setelah melahirkan oleh karena sakralnya peran tersebut. Hal tersebut tidak lepas dari pengaruh agama yang amat memuliakan sosok ibu (Fauzi'ah, 2019). Akibatnya, pengajaran dan pendidikan yang diberikan sedari dini membentuk skema terhadap sosok ibu sebagai sosok yang mulia, wajib dihormati, dan penentu surga anaknya.

Peran dan stereotip gender memang telah banyak berubah namun bagi individu yang merasa nyaman dan aman dengan peran serta stereotip tersebut, mereka cenderung untuk mempertahankannya (Baron & Byrne, 2004). N dan Y terbilang nyaman dengan peran gender femininnya sebagai ibu yang penuh welas asih, penyayang, dan sabar. Kendati mereka juga mengadopsi sebagian peran gender maskulin yang dianggap penting dalam mempertahankan hidup, seperti mandiri, tegas, dan andal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa N dan Y telah mengadopsi peran gender modern sebagai bagian dari penyesuaian identitas dan kebutuhan hidupnya.

Untuk lebih memahami gambaran aktualisasi diri N dan Y, penelitian ini menemukan beberapa aspek aktualisasi diri yang meliputi mampu menerima diri sendiri, berorientasi pada realitas, kreatif, autentisitas, *equanimity*, humanis, dan berkeinginan untuk terus meningkatkan kompetensi diri.

*Mampu menerima diri sendiri.* Ekspektasi pernikahan yang tidak terpenuhi menimbulkan ketidakpuasan terhadap kehidupan pernikahan (Casad, Salazar, & Macina, 2014). Ketidakpuasan dalam pernikahan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis yang akhirnya berdampak pada keberfungsian individu dalam menjalani hidupnya. N pun mengakui betapa beratnya masa-masa awal ia menghadapi konflik tersebut. Namun ia merasa seiring waktu dapat menangani permasalahan-permasalahan yang ada. Keterbiasaan ini lahir dari proses belajar tahunan dalam menghadapi berbagai konflik, baik yang sederhana maupun kompleks. Akibatnya N jadi belajar dari pengalaman secara langsung hingga menjadi bekal untuk menyelesaikan permasalahan lainnya.

Tidak jauh berbeda dengan N, ekspektasi pernikahan Y pun tidak seluruhnya terpenuhi. Bahkan ada masa dimana Y mempertanyakan hidupnya yang tidak kunjung membaik, namun seiring dengan proses hidup ia memiliki cara pandang khusus yang membantunya untuk berdamai dengan ketidaksesuaian realita. Ia menerima masalah dalam hidup setiap manusia sebagai suatu keniscayaan yang harus dijalani. Alih-alih ambil pusing dengan krisis yang sedang dihadapi, ia memilih memfokuskan diri untuk menyelesaikan krisis melalui pencarian solusi yang efektif. Hal ini merupakan pilihan bijaksana karena Y fokus pada apa yang bisa dilakukannya, bukan pada apa yang tidak bisa dikendalikan.

N dan Y menunjukkan bahwa penerimaan diri dapat dicapai seiring dengan proses hidup yang dijalani, asalkan individu mau terus belajar membuka diri pada pemikiran baru. Penerimaan diri sendiri memiliki lima aspek yakni berani menunjukkan diri yang orisinal, mampu mengevaluasi diri sendiri dengan seharusnya, menerima kesalahan di masa lalu, tidak memusingkan perbandingan sosial, dan tidak terjebak dalam kategori yang kaku (Carson & Langer, 2006). Baik N maupun Y tidak lagi terperangkap pada pemikiran 'sebagai korban' yang destruktif. Identitas personal individu tidak akan goyah saat ia dapat menerima diri sendiri sepenuhnya, meskipun orang lain memandang hidupnya mengesankan.

*Berorientasi pada realita.* Banyaknya harapan dan ambisi yang tidak berjalan sesuai keinginan individu dapat menyebabkan distorsi kognitif (Abatecola, Caputo, & Cristofaro, 2018). Hal ini disebabkan oleh pemikiran ruminatif yang membuat individu berpikir rumit terhadap suatu hal, sekalipun itu hal sederhana. Rangkaian konflik yang dihadapi N dan Y sejak menikah tidak dapat dikatakan mudah. Ada potensi untuk keduanya tenggelam dalam pemikiran dan angan-angan destruktifnya sendiri. Namun keduanya justru fokus pada kenyataan yang terjadi sehingga dapat lebih efektif dalam menjalani dan menyelesaikan persoalan hidupnya.

Tidak mengesampingkan realita walaupun ada kecemasan yang timbul dari perbedaan kepentingan merupakan salah satu aspek penting dalam aktualisasi diri (Grudistova et al, 2019). Mustahil N dan Y dapat memenuhi tanggung jawabnya dengan baik bila mereka hidup dalam angan-angan atau ambisinya semata, dengan mengabaikan kenyataan yang ada. Individu dapat larut dalam masa lalu ataupun masa depan hingga mengabaikan masa sekarang. Akibatnya ia tidak menjalani hidupnya saat ini dengan *mindful* padahal *mindfulness* berkaitan erat dengan kedamaian internal (Dorjee, 2019). Fokus pada kenyataan dan kondisi yang sedang dihadapi dapat memudahkan individu mengatur energinya.

*Kreatif.* Sebagai kebutuhan meta, aktualisasi diri memerlukan kreativitas sebagai sentuhan estetika dan spontanitas dalam hidup yang terkadang monoton. Dalam berumah tangga, kreativitas ibu sangat diuji. Beragam krisis memerlukan kreativitas agar menemukan solusinya. Mulai dari mengatur tatanan perabotan rumah, menyusun strategi mengatasi anak yang enggan makan, sampai dengan mencari komoditi kebutuhan rumah tangga

yang paling sesuai dari segi harga dan kualitas. Hal ini dikarenakan ibu menjadi sosok yang harus mempertimbangkan banyak pihak beserta kepentingannya masing-masing agar tercipta kondisi yang harmonis.

Di tengah kesibukannya mencari nafkah, terdapat keresahan dalam diri N. Dimana ia merasa kualitas pengasuhan untuk anak-anaknya tidak optimal karena keterbatasan waktu dan tenaga. Untuk mengkompensasi hal itu, N berusaha melibatkan anak-anak dalam pekerjaannya. Memberikan tugas penting kepada anak-anak dapat meningkatkan kepercayaan dan harga diri anak karena ia merasa dilibatkan (Santrock, 2012). Dengan begitu N dapat menghabiskan waktu yang lebih banyak dengan anak-anaknya. Apalagi kedua anaknya sedang dalam fase remaja yang merupakan fase kritis bagi pembentukan identitas dan relasi anak-orang tua (Hurlock, 2017). Upaya perbaikan hubungan orang tua dan anak remaja dalam kondisi konflik dapat menjadi titik balik yang membuat komunikasi diantara keduanya semakin efektif (Branje, 2018).

*Autentisitas.* Di tengah masyarakat yang terhubung virtual secara instan seperti saat ini, pertukaran informasi sangat masif hingga kemungkinan untuk individu melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) meningkat. Akibatnya individu dapat dengan mudah melihat orang lain lalu cenderung untuk membandingkan diri dengan orang tersebut. Ia pun kehilangan dirinya yang otentik. Perbandingan tersebut dapat memengaruhi harga diri (*self-esteem*) individu hingga menyebabkan kecemasan sosial (Jiang & Ngien, 2020). Kecemasan ditolak oleh lingkungan sosial karena tidak sesuai dengan standar dan kewajaran di masyarakat juga dialami oleh para ibu. Tanpa fondasi konsep diri yang kuat, ibu dapat terombang-ambing dalam standar dan tren masyarakat yang terus berubah hingga mengganggu stabilitas kehidupannya.

Konsep diri yang matang pada individu menegaskan tentang siapa dirinya, apa yang dibutuhkan, serta apa tujuannya. Pengetahuan mengenai diri termasuk nilai, prinsip, kebutuhan, dan keinginannya dapat menguatkan keyakinan individu terhadap pilihan yang ia ambil. Kepercayaan diri semacam ini diperlukan untuk menentukan sikap hidup, terutama dalam masyarakat dengan konformitas tinggi. Tujuannya adalah agar individu tetap berjalan dalam jalur yang seharusnya, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Keteguhan dan keberanian untuk mengambil pilihan yang berbeda dari standar orang kebanyakan, terutama yang terdekat, merupakan kualitas penting pada individu yang aktual (Abulof, 2017).

*Equanimity.* *Equanimity* adalah status mental (*mental state*) yang menunjukkan ketenangan dan stabilitas dalam berpikir, bersikap, dan bertindak walaupun dalam kondisi krisis (Kaufman, 2018). Hal tersebut dapat dicapai karena individu dengan *equanimity* mampu berjarak dengan emosi yang sedang dirasakan (Weber, 2021) sehingga pikiran, sikap, dan perbuatannya tidak terikat pada emosi tersebut. *Equanimity* dapat membantu individu membuat keputusan dengan lebih baik dengan demikian ia dapat terhindar dari melakukan perbuatan impulsif yang seringkali disesali di kemudian hari.

Saat individu berjarak dengan emosi yang sedang dirasakan, pilihan yang diambil baik pikiran, sikap, maupun perbuatannya bersifat bebas dari emosi tersebut. *Equanimity* membuat individu lebih sadar dan mawas diri terhadap apapun yang akan dilakukan. Pertimbangannya matang didasari oleh kesadaran akan konsekwensi pilihannya. Apalagi ketika keputusan individu juga berkaitan dengan orang lain, *equanimity* adalah suatu hal yang sebaiknya dimiliki. Bagi orang tua tunggal seperti N, dimana ia harus memutuskan banyak hal sendiri, tidak banyak campur tangan pihak lain dalam pertimbangan yang dilakukan. Ia memiliki kesempatan untuk mencurahkan seluruh daya dan upayanya dalam pembuatan keputusan tersebut.

*Humanis.* Sikap menolong orang lain ini dipelajari N dan Y dari pengasuhan orang tuanya. Dimana model prososial di masa lampau merupakan salah satu faktor situasional penting yang mendukung sikap prososial individu (Baron & Byrne, 2005). Model ini dapat dijelaskan sebagai bagian dari proses belajar behavioristik dimana individu mengkonstruksi pengetahuan melalui konteks sosial yang melibatkan orang lain di dalamnya (Santrock, 2014). N dan Y berhasil mempelajari sikap menolong dan altruisme dengan baik dari orang tuanya sebagai model.

Altruisme pada masyarakat juga bermanfaat dalam memberikan jaminan finansial satu sama lain (Bourles, Bramouille, & Perez-Richet, 2017). Meskipun tidak ada tendensi pamrih dalam upaya tersebut namun saling membantu dalam masyarakat yang altruismenya tinggi merupakan suatu kepastian. Ketika satu sama lain dapat saling membantu kepentingan masing-masing, maka harmoni dalam masyarakat akan terjaga. Komunitas masyarakat yang baik akan menjaga kemanusiaan anggotanya sehingga jalan untuk aktualisasi diri dapat terbuka lebih lebar.

*Berkeinginan untuk meningkatkan kemampuan.* Keinginan untuk meningkatkan kemampuan di usia yang tidak lagi muda merupakan suatu hal yang sangat baik karena menjadi bagian dari penuaan produktif (*productive aging*). Individu yang terus belajar di usia lanjut dapat menjaga koneksi dengan komunitasnya, menjaga kesehatan, dan menua dengan penuh kebijaksanaan serta kebanggaan (Yee et al, 2022). Motivasi individu dewasa hingga lanjut usia untuk terus belajar berkuat pada alasan ekonomi, perawatan keluarga, maupun agenda suka rela (Thang, Lim, & Tan, 2019). Semakin banyak faktor yang mendorong pembelajar seumur hidup, semakin kuat pula tekadnya untuk belajar.

Keinginan N untuk meningkatkan kemampuan berkaitan erat dengan pekerjaannya untuk mencari nafkah. Bila ia tidak mempertahankan eksistensi usahanya maka akan mengancam keberlangsungan nafkah untuk keluarganya. Belajar dan berjualan juga menjadi sarana N bersosialisasi dengan banyak orang, baik yang telah dikenal maupun yang tidak. Ia dapat menjalin hubungan-hubungan baru yang dapat menjaga konektivitasnya dengan orang lain sehingga rasa jenuh dalam mengerjakan pekerjaan yang monoton dapat direduksi. Selain itu, belajar resep dan teknik baru juga membuatnya merasa berdaya. Semacam ada pembuktian kepada dirinya sendiri dan orang lain bahwa dirinya yang hanya lulusan SMA dapat menghidupi keluarganya dari hasil dapur yang diolahnya sendiri.

#### *Faktor yang memengaruhi aktualisasi diri ibu rumah tangga*

*Konsep diri yang matang.* Konsep diri atau yang biasa disebut *self-concept* merupakan gagasan individu mengenai sosok dirinya untuk dapat mendefinisikan posisinya (Baumeister, 1999). Tidak seperti tubuh yang dibentuk oleh susunan substansi biokimiawi, konsep diri menurut Rogers dibentuk oleh diferensiasi medan fenomena, introjeksi nilai dari *significant person*, serta distorsi pengalaman. Medan fenomena sendiri adalah seluruh pengalaman hidup individu yang dipersepsi secara subyektif (Alwisol, 2014). Artinya, konsep diri adalah hasil dari serangkaian pengalaman sepanjang hidup yang saling berkaitan hingga menghasilkan suatu gambaran individu terhadap dirinya sendiri.

Bagaimana individu memandang dirinya banyak dipengaruhi oleh respon orang lain terhadapnya (Mz, 2018). Respon positif dapat membentuk gambaran positif sedang respon negatif membentuk gambaran negatif. Beragamnya respon orang lain terhadap individu membuat ia mengulas dirinya, seberapa banyak respon positif dan negatif yang ia dapatkan dalam satu aspek dan aspek lainnya. Semakin positif penilaian tersebut, semakin positif pula

konsep dirinya. Tidak hanya pada dirinya melainkan juga berkaitan dengan peran yang diadopsi serta hubungan interpersonal yang dijalani (Feist, Roberts, & Feist, 2021).

Dikarenakan respon orang lain lebih banyak berdasarkan kewajaran di suatu konteks, maka individu berusaha untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut. Pada saat inilah individu mengalami proses belajar (Mz, 2018). Ia mengamati, menganalisis, memodel atau menyesuaikan kemudian melakukan yang serupa. Sebagai makhluk yang diberi kapasitas berpikir, individu memproses informasi dari stimulus eksternal di lingkungannya untuk diadaptasi ke dalam dirinya. Melalui pemrosesan informasi tersebut, individu tidak menelan mentah-mentah segala standar yang ia lihat.

Untuk mempertahankan konsistensi dan kongruensi diri, individu mengambil pilihan-pilihan yang sejalan dengan tujuan tersebut. Ia akan menghindari sikap dan pengalaman yang mengancam stabilitas dirinya. Pada N dan Y, konsep diri sebagai ibu membawa konsekuensi berupa perjuangan. Mengandung, melahirkan, menyusui, merawat, dan mendidik adalah sebagian kecil diantaranya. Begitu pula dengan N dan Y. Mereka terkondisi untuk mengasosiasikan peran ibu dengan perjuangan tiada akhir, tanpa batas. Akibatnya mereka dapat melakukan pengasuhan hingga mengorbankan kesejahteraan fisik dan emosionalnya (Elliott, Powell, & Brenton, 2013).

*Dukungan sosial yang suportif.* Dukungan sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Kaufman, 2018). Dimana konsep kesejahteraan psikologis memiliki kemiripan dengan konsep aktualisasi diri yang memandang manusia sebagai organisme yang berdaya untuk mewujudkan diri yang positif, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Tidak hanya itu, dukungan sosial juga termasuk dalam kebutuhan dasar individu yakni *love and belongingness needs*. Individu mendapatkan rasa disayangi dari keterikatan dalam suatu hubungan sosial, baik dengan keluarga, pasangan, teman, maupun komunitas. Kebutuhan kasih sayang yang dipenuhi mendorong tumbuhnya perasaan bahwa dirinya berharga (*self-esteem*). Dengan demikian maka individu dapat menyadari nilai dirinya untuk dapat mencapai keutuhan personal.

*Keterbukaan pada pengetahuan dan pengalaman baru.* Individu dapat terbuka pada pengetahuan dan pengalaman baru karena ia memiliki kesadaran akan hal tersebut (Gunnlaugson et al, 2023). Pada banyak kasus, kesadaran tersebut berkaitan dengan kebutuhan individu terhadap hasil dari pengetahuan dan/atau pengalaman baru tersebut. Tidak mudah untuk individu terbuka pada pengalaman baru apalagi yang berlainan dengan skema yang telah dimiliki. Hal ini disebabkan oleh individu cenderung melakukan segala sesuatu yang familiar dan sesuai dengan konsep dirinya (Kovács, 2020). Sesuatu yang asing terkesan mengancam eksistensi individu.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini berhasil mengungkap gambaran aktualisasi diri ibu rumah tangga serta faktor yang memengaruhinya. Ibu rumah tangga mengaktualisasikan dirinya berkaitan erat dengan identitas perannya sebagai ibu. Kemelekatan dengan identitas tersebut membawa kebanggaan tersendiri yang pada akhirnya meningkatkan harga dirinya. Individu yang telah menyadari nilai dirinya akan lebih mudah untuk mencapai keutuhan dan mengoptimalkan potensinya. Hal ini dikarenakan ada rasa cukup dan percaya diri yang dibentuk melalui proses panjang kehidupannya.

Aktualisasi diri pada ibu rumah tangga direpresentasikan dalam tujuh aspek aktualisasi diri, yakni mampu menerima diri sendiri, berorientasi pada realitas, kreatif, autentisitas,

*equanimity*, humanis, dan berkeinginan untuk terus meningkatkan kompetensi diri. Beberapa aspek muncul seiring dengan proses penyelesaian konflik sedang yang lainnya muncul setelah individu merenungi makna hidupnya. Adapun faktor yang memengaruhi aktualisasi diri ibu rumah tangga secara positif adalah konsep diri yang matang, dukungan sosial yang suportif, dan keterbukaan pada pengalaman baru.

## Saran

Saran ditujukan pada lembaga atau instansi yang berperan dalam menjaga kesejahteraan masyarakat, seperti perangkat desa dan Komisi Nasional Pemberdayaan Perempuan dan Anak. Alangkah baiknya bila lembaga atau instansi lebih memperhatikan kesejahteraan hidup para ibu, terutama para ibu yang termasuk dalam golongan rentan seperti ibu tunggal dan korban KDRT. Program-program pemberdayaan dapat membantu para ibu untuk menjalin hubungan yang bermakna dengan orang selain keluarganya dalam komunitas yang suportif.

## Daftar Pustaka

- Abatecola, G., Caputo, A. and Cristofaro, M. (2018). Reviewing cognitive distortions in managerial decision making: Toward an integrative co-evolutionary framework. *Journal of Management Development*, 37, (5), 409-424. <https://doi.org/10.1108/JMD-08-2017-0263>
- Abulof, U. (2017). Be yourself! How am i not myself?. *Society*, 54, 530–532. <https://doi.org/10.1007/s12115-017-0183-0>
- Afiah, K. N., & Rofah, R. (2021). Part of material oppression: A study on romanticism and stigma of the role of housewives and working-mothers. *Humanisma: Journal of Gender Studies*, 5(2), 119-130. <http://dx.doi.org/10.30983/humanisme.v5i2.4710>
- Aljaser, A. (2019). Examining the implications of differentiated instruction for high school students' self-actualization. *International Journal of Education and Practice*, 7(3), 184-199. <https://doi.org/10.18488/journal.61.2019.73.184.199>
- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Avieli, H., Band-Winterstein, T., & Zamir, A. (2022). Juggling between caregiving and self-actualization: Older parents' lifelong experience of caring for an adult child with developmental disabilities. *Plos One Collection*, 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276779>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial, edisi kesepuluh jilid 1*. Penerbit Erlangga.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial, edisi kesepuluh jilid 2*. Penerbit Erlangga.

- Baumeister, R. F. (1999). Self-concept, self-esteem, and identity. In V. J. Derlega, B. A. Winstead, & W. H. Jones (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research* (pp. 339–375). Nelson-Hall Publishers.
- Beitel, M., Bogus, S., Hutz, A. Green, D., Cecero, J. J., & Barry, D. T. (2014). Stillness and motion: An empirical investigation of mindfulness and self-actualization. *Person Centered & Experimental Psychotherapies*, 13(3), 187-202. <https://doi.org/10.1080/14779757.2013.855131>
- Bolkan, A., & Kaya, A. (2017). The effects of life skills psychoeducation on program divorced women's self-actualization levels. *The Anthropologist*, 23(3), 343-354. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891954>
- Bourles, R., Bramouille, Y., & Perez-Richet, E. (2017). Altruism in networks. *Econometrica*, 85(2), 675-689. <https://doi.org/10.3982/ECTA13533>
- Branje, S. (2018). Development of parent–adolescent Relationships: Conflict Interactions as a Mechanism of Change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171-176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
- Budiati, A. C. (2010). Aktualisasi diri perempuan dalam sistem budaya Jawa (Persepsi perempuan terhadap nilai-nilai budaya Jawa dalam mengaktualisasikan diri). *Jurnal Pamator*, 3(1), 51-59. <https://doi.org/10.21107/pamator.v3i1.2401>
- Burhan, U. (2019). Self efficacy, self actualization, job satisfaction, organization citizenship behavior, (OCB), and the effect on employee performance. *Ekulilibrium: Jurnal Ilmiah Bidang Ilmu Ekonomi*, 14(1), 45-57. <http://doi.org/10.24269/ekulilibrium.v14i1.%y.pp44-55>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Casad, B. J., Salazar, M. M., & Macina, V. (2015). The real versus the ideal: Predicting relationship satisfaction and well-being from endorsement of marriage myths and benevolent sexism. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 119–129. <https://doi.org/10.1177/0361684314528304>
- Celik, S. S., Celik, Y., Hikmet, N., Khan, M.M. Factors affecting life satisfaction of older adults in Turkey. *The International Journal of Aging and Human Development*, 87(4), 392-414. <https://doi.org/10.1177/0091415017740677>
- Costa, M. D., & James, S. (2017). The power of women and the subversion of the community. In Aronowitz, S., & Roberts, M. J. (ed). *Class: The anthology*. Wiley Online Library. <https://doi.org/10.1002/9781119395485.ch7>

- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. 3<sup>rd</sup> edition. SAGE Publications.
- del Castillo, F. A. (2021). Self-actualization towards positive well-being: combating despair during the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health*, 43(4), 757–758. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab148>
- Dorjee, T. (2019). Mindful living and becoming fully human are essential for peace and caring: An integrative review [Review of the books *Mindful and intentional living: A path to peace, clarity, and freedom*, & *Adulthood, morality, and the fully human: A mosaic of peace*, by J. Saccato & J. J. Shea]. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 25(4), 367–368. <https://doi.org/10.1037/pac0000387>
- Edi, F. R. S. (2016). *Teori wawancara psikodiagnostik*. Leutika Nouvalitera.
- Elliott, S., Powell, R., & Brenton, J. (2015). Being a good Mom: Low-Income, Black Single Mothers Negotiate Intensive Mothering. *Journal of Family Issues*, 36(3), 351–370. <https://doi.org/10.1177/0192513X13490279>
- Fadhallah, R. A. (2020). *Wawancara*. UNJ Press.
- Fang, Y., & Walker, A. (2015). “Full-time wife” and the change of gender order in the Chinese City. *The Journal of Chinese Sociology*, 2(4), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40711-015-0006-x>
- Faraci, P., & Cannistraci, S. (2015). The short index of self-actualization: A factor analysis study in an Italian sample. *International Journal of Psychological Research*, 8(2), 23-33. <https://doi.org/10.21500/20112084.1507>
- Fauzi'ah, S. (2019). Strategi ibu menanamkan pendidikan karakter dalam lingkungan keluarga. *An-Nisa: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 10(1), 24-36. <https://doi.org/10.30863/annisa/v10i1.382>
- Feist, G. J., Roberts, T. A., & Feist, J. (2021). *Theories of personality*, 10<sup>th</sup> edition. McGraw-Hill.
- Firmawati., & Hasby, N. A. (2019). Aktualisasi diri wanita karir yang mengurus rumah tangga di Gampong Keuramat Banda Aceh. *Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 92-97.
- Folmer, A., Tengxiage, A. T., Kadijk, H., dan Wright, A. J. (2019). Exploring Chinese millennials' experiential and transformative travel: A case study of mountain bikers in Tibet. *Journal of Tourism Futures*, 5(2), 142-156. <https://doi.org/10.1108/JTF-02-2019-0018>

- Gholamnejad, H., Darvishpoor-Kakhki, A., Ahmadi, F., & Rohani, C. (2019). Self-actualization: Self-care outcomes among elderly patients with hypertension. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(3), 206-212. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_95\\_18](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_95_18)
- Grudistova, E. G., Pastukhova, D. A., Slinkov, A. M., Slinkova, O. K., & Melnikov, T. N. (2019). Study of self-actualization needs of Russian students as a factor of competitiveness in the labor market. *Revista Espacios*, 40(26), 18-28.
- Gunlaugson, O., Cueto de Souza, R., Zhao, S., Yee, A., Scott, C., & Bai, H. (2023). Revisiting the nature of transformative learning experiences in contemplative higher education. *Journal of Transformative Education*, 21(1), 84–101. <https://doi.org/10.1177/154134462111067285>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Erlangga
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kaufman, S. B. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51–83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Khayun, Q. R., Kurniawati, D., & Sulistyorini, L. (2021). Gambaran dukungan keluarga pada peran ibu remaja di Kecamatan Sukowono-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(3), 143-150. <https://doi.org/10.19184/pk.v9i3.10523>
- Kim, S. Y., Jeon, E. Y., Kim, K. B., & Suh, Y. O. (2002). The influencing factors of self-actualization in middle-aged women. *Korean Journal of Adult Nursing*, 14(4), 602-611.
- Kovács, G. (2020). Getting to Know Someone: Familiarity, Person Recognition, and Identification in the Human Brain," in *Journal of Cognitive Neuroscience*, 32(12), 2205-2225. [https://doi.org/10.1162/jocn\\_a\\_01627](https://doi.org/10.1162/jocn_a_01627).
- Lutfi, A., & Winata, A. Y. S. (2020). Motivasi intrinsik, kinerja, dan aktualisasi diri: Kajian konseptual perkembangan teori. *Jurnal Pamator*, 13(2), 194-198. <https://doi.org/10.21107/pamator.v13i2.8526>
- Mardatillah. (2021). Aktualisasi diri dosen perempuan. *Psikoborneo; Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 452-460. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>

- Maslow, A. H. (1991). Critique of self-actualization theory. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 29(3), 103–108. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1991.tb00010.x>
- Maunz, L.A., & Glaser, J. (2022). Does being authentic promote self-actualization at work? Examining the links between work-related resources, authenticity at work, and occupational self-actualization. *Journal of Business and Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09815-1>
- Mehtap, S., Jayyousi, Y., Gammoh, N., & Haj, A. A. (2016). Factors affecting women's participation in the Jordanian workforce. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(10), 790-793. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2016.6.10.750>
- Mylashenko, K., & Lavrinenko, V. (2019). The role of emotional intelligence in self actualization of personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (11), 59-66. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2019-11-07>
- Mz, I. (2018). Peran konsep diri terhadap kedisiplinan siswa. *Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.23971/njppi.v2i1.915>
- Nevid, J. S. (2021). *Gender dan seksualitas: Konsepsi dan aplikasi psikologi*. Nusamedia.
- Ordun, G., & Akun, F. A. (2017). Self actualization, self efficacy and emotional intelligence of undergraduate students. *Journal of Advanced Management Science*, 5(3), 170-175. <https://doi.org/10.18178/joams.5.3.170-175>
- Pavai, P. S., Geetha, K., Vigneshwari, J., Suganthi, L. M. (2021). Investigation of relation between decision making and self-actualization. *Materialstoday: Proceedings*, 37(2), 785-788. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.06.002>
- Pramesti, A. S., Klaudina, F., & Purnomosidi, F. (2022). Kesejahteraan psikologis perempuan dengan beban ganda. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 15(2), 100-107. <https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1089>
- Putri, L. P. (2018). Pengaruh aktualisasi diri dan dukungan sosial terhadap ketakutan akan sukses pada wanita karir. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1(1), 22-27. <https://doi.org/10.31293/mv.v1i1.3493>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sabariman, H. (2019). Perempuan pekerja (Status dan peran pekerja perempuan penjaga warung makan kurnia). *Jurnal Analisa Sosiologi*, 8(2), 162-175.

- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup, edisi ketigabelas, jilid I*. Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan, edisi 5 buku 2*. Penerbit Salemba Humanika.
- Sholikhah, A. (2016). Statistik deskriptif dalam penelitian kualitatif. *Komunika: Jurnal Komunikasi Islam*, 10(2), 342-362. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>
- Telaumbanua, M. M., & Nugraheni, M. (2018). Peran ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 4(2), 418-436. <https://doi.org/10.33007/inf.v4i2.1474>
- Thang, L. L., Lim, E., & Tan, S. Li-Shan. (2019). Lifelong learning and productive aging among the baby-boomers in Singapore. *Social Science & Medicine*, 229, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.021>
- Umroh, H. (2018). Perempuan dan aktualisasi. *Takamul: Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak*, 7(1), 46-53.
- Weber, J. A. (2021). Systematic Literature Review of Equanimity in Mindfulness Based Interventions. *Pastoral Psychology*, 70, 151–165. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00945-6>
- Yee, H.H.L., Fong, B.Y.F., Ng, T.K.C., Law, V.T.S. (2022). Healthy Ageing and Lifelong Learning in Hong Kong. In: Law, V.T.S., Fong, B.Y.F. (eds) *Ageing with Dignity in Hong Kong and Asia. Quality of Life in Asia*, vol 16. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-19-3061-4\\_22](https://doi.org/10.1007/978-981-19-3061-4_22)
- Young, M., Wallace, J. E., & Polachek, A. J. (2015). Gender differences in perceived domestic task equity: A study of professionals. *Journal of Family Issues*, 36(13), 1751–1781. <https://doi.org/10.1177/0192513X13508403>