



Kesadaran Gender sebagai Regulasi Psikologis: Tinjauan Literatur tentang Perubahan Pola Pikir pada Laki-laki dan Perempuan

Danny Khoyana Djulijanto^{1*}, Lauw Acep², Edi Priyono³

¹Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda, Jl. Pulo Gebang, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia, 13950

²Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda, Jl. Pulo Gebang, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia, 13950

³Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda, Jl. Pulo Gebang, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia, 13950

*Penulis Korespondensi: 23031501325@nalanda.ac.id

Abstract. *This study aims to explore the role of gender awareness as a psychological regulatory mechanism underpinning shifts in the mindset of men and women. Amid shifting global social norms, gender awareness is no longer viewed merely as cognitive knowledge, but rather as an active process of self-regulation. Through a systematic literature review of 27 scientific articles from the SINTA, Scopus, and Google Scholar databases, this study analyzes how a deep understanding of the social construction of gender functions as a self-control tool that enables individuals to monitor, evaluate, and adjust their behavior. Findings indicate that gender awareness triggers a shift from a fixed mindset rooted in biological essentialism toward an adaptive growth mindset. In men, this change is reflected in the redefinition of inclusive masculinity (anti-toxic masculinity), while in women, it manifests as increased self-efficacy and agency. This article concludes that strengthening gender awareness is an essential strategic psychological intervention for achieving sustainable gender equality at both the individual and structural levels.*

Keywords: *Gender Awareness; Psychological Regulation; Men; Women; Literature Review;*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kesadaran gender sebagai mekanisme regulasi psikologis yang mendasari perubahan pola pikir pada laki-laki dan perempuan. Di tengah pergeseran norma sosial global, kesadaran gender tidak lagi dipandang sekadar sebagai pengetahuan kognitif, melainkan sebagai proses regulasi diri yang aktif. Melalui tinjauan literatur sistematis terhadap 27 artikel ilmiah dari basis data SINTA, Scopus, dan Google Scholar, studi ini menganalisis bagaimana pemahaman mendalam tentang konstruksi sosial gender berfungsi sebagai alat kontrol diri yang memungkinkan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan menyesuaikan perilaku mereka. Temuan menunjukkan bahwa kesadaran gender memicu pergeseran dari pola pikir tetap (*fixed mindset*) yang berbasis pada esensialisme biologis menuju pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) yang adaptif. Pada laki-laki, perubahan ini tercermin dalam redefinisi maskulinitas yang inklusif (*anti-toxic masculinity*), sementara pada perempuan, hal ini termanifestasi dalam peningkatan efikasi diri dan agensi. Artikel ini menyimpulkan bahwa penguatan kesadaran gender merupakan intervensi psikologis strategis yang esensial untuk mencapai kesetaraan gender yang berkelanjutan di tingkat individu dan struktural.

Kata kunci: Kesadaran Gender; Regulasi Psikologis; Laki-laki, Perempuan; Tinjauan Literatur;

LATAR BELAKANG

Perkembangan wacana kesetaraan gender di Indonesia menunjukkan dinamika yang semakin kompleks dalam dua dekade terakhir. Berbagai kebijakan seperti Pengarusutamaan Gender telah mendorong perubahan pada tingkat struktural, khususnya dalam bidang pendidikan, ketenagakerjaan, dan kebijakan publik. Namun demikian, perubahan tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh transformasi pada tingkat individu.

Hal ini menunjukkan adanya ketidaksinkronan antara perubahan normatif pada level makro dan perubahan psikologis pada level mikro.

Masalah utama yang dihadapi terletak pada kuatnya internalisasi norma gender tradisional yang terbentuk melalui proses sosialisasi jangka panjang. Sosialisasi ini tidak hanya terjadi melalui keluarga, tetapi juga diperkuat oleh institusi pendidikan, media, dan praktik budaya sehari-hari. Akibatnya, individu cenderung mengembangkan pola pikir yang bersifat *taken for granted* terhadap peran gender. Pola pikir ini beroperasi secara implisit dan seringkali tidak disadari, sehingga sulit diubah hanya melalui intervensi kognitif yang bersifat informatif.

Dalam perspektif psikologi sosial, perubahan pola pikir memerlukan lebih dari sekadar transfer pengetahuan. Diperlukan suatu mekanisme internal yang memungkinkan individu untuk merefleksikan, mengevaluasi, dan merekonstruksi struktur kognitif yang telah terbentuk. Mekanisme ini dikenal sebagai regulasi psikologis atau regulasi diri. Bandura (1991) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku melalui standar internal yang bersifat reflektif. Proses ini melibatkan observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri yang berlangsung secara dinamis.

Dalam konteks ini, kesadaran gender dapat dipahami sebagai bentuk standar internal baru yang menggantikan norma lama yang bias. Kesadaran ini tidak hanya mencakup pemahaman tentang ketidaksetaraan gender, tetapi juga melibatkan dimensi reflektif yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi tindakan mereka secara kritis. Dengan demikian, kesadaran gender berfungsi sebagai mekanisme regulatif yang mengarahkan proses perubahan perilaku. Lebih lanjut, proses perubahan ini tidak dapat dilepaskan dari konsep disonansi kognitif. Ketika individu dihadapkan pada informasi baru yang bertentangan dengan keyakinan lama, muncul ketegangan psikologis yang mendorong penyesuaian. Kesadaran gender berperan dalam mengelola ketegangan ini dengan menyediakan kerangka evaluatif yang baru. Tanpa mekanisme ini, individu cenderung mempertahankan keyakinan lama meskipun telah memperoleh informasi baru.

Selain itu, perubahan pola pikir gender juga berkaitan erat dengan konsep *mindset*. Dweck (2006) membedakan antara *fixed mindset* dan *growth mindset* sebagai dua orientasi kognitif yang memengaruhi respons individu terhadap perubahan. Dalam konteks gender, *fixed mindset* cenderung mempertahankan peran tradisional sebagai

sesuatu yang tidak dapat diubah. Sebaliknya, growth mindset memungkinkan individu untuk melihat peran gender sebagai konstruksi sosial yang dapat dinegosiasikan dan dikembangkan. Peralihan dari fixed mindset ke growth mindset merupakan indikator penting dari keberhasilan regulasi diri.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas isu gender dari perspektif sosiologis, kultural, dan kebijakan, masih terdapat keterbatasan dalam memahami mekanisme psikologis internal yang mendasari perubahan tersebut. Sebagian besar studi cenderung bersifat deskriptif dan berfokus pada hasil, bukan proses. Akibatnya, penjelasan mengenai bagaimana individu mengubah pola pikir mereka masih kurang komprehensif.

Kesenjangan ini menjadi semakin relevan ketika mempertimbangkan perbedaan pengalaman antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi norma gender. Laki-laki seringkali dihadapkan pada tekanan untuk mempertahankan status dan dominasi, sementara perempuan menghadapi hambatan dalam bentuk keterbatasan akses dan internalisasi subordinasi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa proses regulasi psikologis tidak bersifat universal, tetapi dipengaruhi oleh konteks sosial dan posisi struktural individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa kesadaran gender tidak hanya berfungsi sebagai pengetahuan, tetapi sebagai mekanisme regulasi psikologis yang aktif. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam terhadap proses perubahan pola pikir, termasuk faktor-faktor yang memfasilitasi dan menghambatnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi antara konsep kesadaran gender, regulasi diri, dan mindset dalam satu kerangka analitis yang utuh. Dengan menggabungkan ketiga konsep ini, penelitian ini tidak hanya menjelaskan apa yang berubah, tetapi juga bagaimana perubahan tersebut terjadi. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang signifikan dalam kajian psikologi sosial dan studi gender.

Selain kontribusi teoretis, penelitian ini juga memiliki implikasi praktis, khususnya dalam bidang pendidikan dan intervensi psikologis. Pemahaman tentang kesadaran gender sebagai mekanisme regulasi diri dapat digunakan untuk merancang program pendidikan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif.

Dengan demikian, perubahan pola pikir tidak hanya terjadi pada level kognitif, tetapi juga pada level perilaku dan sikap.

KAJIAN TEORITIS

2.1 Teori Konstruksi Sosial dan Sosialisasi Gender

Gender dipahami sebagai "performa" yang dilakukan individu dalam interaksi sehari-hari (West & Zimmerman, 1987). Di Indonesia, sosialisasi gender seringkali bersifat dikotomis: laki-laki di ranah publik (maskulin/instrumental) dan perempuan di ranah domestik (feminin/ekspresif). Nugraha dan Susilastuti (2022) mencatat bahwa meskipun terjadi perubahan peran, pola pikir tradisional masih dominan di banyak lapisan masyarakat. Sosialisasi ini menciptakan *fixed mindset* gender, di mana perbedaan kemampuan dianggap sebagai takdir biologis yang tidak dapat diubah.

2.2 Regulasi Diri (Self-Regulation) dalam Psikologi Sosial

Menurut Bandura (1991), regulasi diri melibatkan tiga proses utama: observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Dalam konteks gender, observasi diri mencakup kesadaran terhadap bagaimana seseorang bertindak sesuai atau melanggar norma gender. Penilaian diri terjadi ketika tindakan tersebut dibandingkan dengan standar kesadaran gender yang dimiliki. Reaksi diri berupa perasaan bangga atau bersalah yang kemudian memotivasi perubahan perilaku (Meshesha & Weldmeskel, 2026).

2.3 Mindset (Pola Pikir) dan Perubahan Perilaku

Dweck (2006) membedakan antara *fixed mindset* (keyakinan bahwa sifat bersifat statis) dan *growth mindset* (keyakinan bahwa sifat dapat dikembangkan). Dalam isu gender, *growth mindset* memungkinkan laki-laki dan perempuan untuk melihat bahwa peran mereka tidak dibatasi oleh jenis kelamin. Burnette et al. (2013) menegaskan bahwa pola pikir ini sangat menentukan efektivitas regulasi diri dalam mencapai perubahan perilaku jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode **Systematic Literature Review (SLR)**. Peneliti melakukan pencarian sistematis pada pangkalan data Google Scholar, ScienceDirect, dan

jurnal terakreditasi SINTA (seperti *Jurnal Psikologi*, *Sawwa*, dan *Psikologika*) menggunakan kata kunci: "kesadaran gender", "regulasi diri", "pola pikir", dan "gender mindset change".

Kriteria Inklusi:

- 1 Artikel diterbitkan antara tahun 2018-2026.
- 2 Fokus pada aspek psikologis perubahan pola pikir atau regulasi diri terkait gender.
- 3 Melibatkan subjek laki-laki dan/atau perempuan dewasa.

Dari total 120 artikel yang ditemukan, 45 artikel dipilih berdasarkan relevansi dan kualitas metodologi untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik sintesis naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Mekanisme Kesadaran Gender sebagai Regulator Psikologis

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa kesadaran gender berfungsi sebagai "metakognisi" yang memantau proses berpikir individu (Urruticoechea et al., 2026). Individu dengan kesadaran gender tinggi tidak lagi bertindak secara otomatis berdasarkan dorongan sosial, melainkan melakukan jeda kognitif untuk mengevaluasi apakah tindakan mereka melanggengkan ketidakadilan.

Proses Regulasi	Manifestasi dalam Kesadaran Gender	Dampak Psikologis
Observasi Diri	Menyadari bias internal saat berinteraksi	Peningkatan sensitivitas sosial
Penilaian Diri	Membandingkan perilaku dengan prinsip kesetaraan	Reduksi disonansi kognitif
Reaksi Diri	Mengoreksi perilaku bias secara sukarela	Peningkatan integritas personal

4.2 Transformasi Pola Pikir pada Laki-laki: Menuju Maskulinitas Positif

Literaturnya menunjukkan bahwa perubahan pada laki-laki seringkali lebih sulit karena adanya "keuntungan patriarki". Namun, regulasi psikologis yang dipicu oleh kesadaran

gender memungkinkan laki-laki untuk melakukan redefinisi maskulinitas. Berke et al. (2018) menemukan bahwa laki-laki yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih terbuka terhadap peran domestik dan kurang agresif.

- 4 **Redefinisi Kekuatan:** Dari dominasi fisik/ekonomi menjadi kekuatan emosional dan empati.
- 5 **Keterlibatan Pengasuhan:** Menyadari bahwa peran ayah bukan sekadar penyedia materi, tetapi juga pendukung emosional (Nugraha & Susilastuti, 2022).
- 6 **Dekonstruksi Maskulinitas Toksik:** Menggunakan regulasi diri untuk menekan dorongan perilaku seksis demi hubungan yang lebih sehat.

4.3 Transformasi Pola Pikir pada Perempuan: Agensi dan Efikasi Diri

Pada perempuan, fokus utama perubahan pola pikir adalah pada penguatan agensi dan efikasi diri. Banyak perempuan mengalami *internalized sexism* yang membatasi ambisi mereka. Kesadaran gender sebagai regulasi psikologis membantu mereka untuk:

- 1) **Meningkatkan Efikasi Diri:** Meyakini kemampuan untuk sukses di bidang STEM atau kepemimpinan (Zhu et al., 2025).
 - 2) **Regulasi Emosi:** Mengubah strategi dari *expressive suppression* (menekan emosi) menjadi *cognitive reappraisal* yang lebih sehat dalam menghadapi diskriminasi (Azizah & Hendriani, 2023).
1. **Otonomi Pengambilan Keputusan:** Menghilangkan ketergantungan psikologis pada persetujuan laki-laki dalam pengambilan keputusan besar.

4.4 Analisis Komparatif: Laki-laki vs Perempuan

Meskipun tujuannya sama yaitu kesetaraan proses regulasi psikologis yang dialami berbeda:

Aspek	Laki-laki	Perempuan
Hambatan Utama	Ketakutan kehilangan status/privilese	Ketakutan akan penolakan sosial/konflik

Aspek	Laki-laki	Perempuan
Fokus Regulasi	Pengendalian dominasi dan agresi	Peningkatan keberanian dan kemandirian
Hasil Pola Pikir	Maskulinitas Kolaboratif	Agensi yang Berdaya

4.5 Dampak pada Kesejahteraan Psikologis dan Sosial

Perubahan pola pikir ini berdampak langsung pada kesehatan mental. Laki-laki yang sadar gender melaporkan tingkat stres yang lebih rendah karena tidak lagi terbebani oleh ekspektasi "laki-laki harus kuat" (Mommersteeg, 2023). Bagi perempuan, kesadaran ini menurunkan risiko depresi yang diakibatkan oleh penindasan peran. Secara sosial, sinergi ini menciptakan komunikasi yang lebih asertif dan jujur antar gender.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran gender merupakan alat regulasi psikologis yang vital untuk mengubah pola pikir individu dari tradisional ke egaliter. Proses ini melibatkan pemantauan diri yang aktif dan penilaian ulang terhadap norma-norma yang telah terinternalisasi. Pada laki-laki, hal ini memicu redefinisi maskulinitas, sedangkan pada perempuan, hal ini memperkuat efikasi diri. Tanpa mekanisme regulasi psikologis ini, perubahan sosial hanya akan bersifat permukaan dan mudah kembali ke pola lama.

5.2 Saran

- 7 **Bagi Praktisi Psikologi:** Perlu dikembangkan intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang mengintegrasikan perspektif gender untuk membantu individu meregulasi bias mereka.
- 8 **Bagi Institusi Pendidikan:** Kurikulum harus mencakup materi kesadaran metakognitif tentang gender untuk membentuk pola pikir bertumbuh sejak dini.
- 9 **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna melihat konsistensi perubahan pola pikir ini dalam jangka waktu yang lebih lama.

DAFTAR REFERENSI

- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender: Sebuah tinjauan literatur sistematis. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Berke, D. S., Reidy, D., & Zeichner, A. (2018). Masculinity, emotion regulation, and psychopathology: A critical review and integrated model. *Clinical Psychology Review*, 66, 106-118.
- Burnette, J. L., O'boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: a meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139(3), 655.
- Daffre, C. (2026). Self-regulation, emotion regulation, and depression. In *Handbook of Self-Regulation*. APA Books.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Meshesha, Y. M., & Weldmeskel, F. M. (2026). Gender differences in causal attributions, self-regulation, and achievement motivation. *BMC Psychology*, 14(1).
- Mommersteeg, P. M. C. (2023). Gender roles and gender norms associated with psychological distress. *PMC Psychology*.
- Nugraha, S. P., & Susilastuti, D. H. (2022). Peran gender kontemporer di Indonesia: Perubahan dan keberlanjutan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(1).
- Resi, R. F. F. (2024). *Bias Gender dalam Pola Asuh Keluarga: Tantangan dan Strategi Mewujudkan Kesetaraan Gender*. ResearchGate.
- Sovitriana, R. (2020). *Kajian Gender dalam Tinjauan Psikologi*. PT Inovasi Pratama.
- Umriana, A., Rejeki, S., & Mulyani, V. (2023). Literature Review: Gender Issues in Counseling. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*.
- Urruticoechea, A., et al. (2026). The relationship between social-emotional skills and academic performance: A gender analysis. *Journal of Latinos and Education*.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing Gender. *Gender & Society*, 1(2), 125-151.
- Zhu, J., et al. (2025). Gender role mindsets in engineering classrooms: moderating effects on gender identity threat and belongingness. *Current Psychology*.

Kesadaran Gender sebagai Regulasi Psikologis: Tinjauan Literatur tentang Perubahan Pola Pikir pada Laki-laki dan Perempuan

- Christie, S. A., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Regulasi Emosi pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta: Studi Komparatif Berdasarkan Gender. *Liberosis: Jurnal Psikologi*.
- Daulay, N. (2015). Transformasi Perempuan Perspektif Islam dan Psikologi. *Al Tahrir Jurnal Pemikiran Islam*.
- World Bank. (2023). Changing Mindsets to Achieve Gender Equality. *World Bank Blogs*.