

**STRATEGI *COPING* DARI PERILAKU DISKRIMINATIF YANG
DIALAMI OLEH PEREMPUAN DALAM BUDAYA PATRIARKI**

***COPING STRATEGIES IN RESPONSE TO DISCRIMINATORY BEHAVIOR
EXPERIENCED BY WOMEN IN PATRIARCHY CULTURE***

Bening Umi Umiroh¹, Juwandi² ¹Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹200810457@student.mercubuana-yogya.ac.id

¹081326910918

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi coping yang digunakan perempuan dalam menghadapi perilaku diskriminatif yang disebabkan oleh budaya patriarki. Dengan pendekatan kualitatif, data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang mengalami diskriminasi dalam berbagai bentuk, termasuk verbal, nonverbal, struktural, dan interseksional. Diskriminasi ini berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, seperti penurunan harga diri, stres kronis, dan gangguan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menggunakan strategi coping berbasis masalah (*problem-focused coping*), seperti advokasi dan pelaporan diskriminasi, serta strategi berbasis emosi (*emotion-focused coping*), seperti mencari dukungan sosial dan relaksasi. Strategi ini berkembang seiring pengalaman dan dukungan sosial. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori coping, memberikan wawasan praktis bagi konselor, serta menginformasikan kebijakan anti-diskriminasi. Temuan ini mendukung pemberdayaan perempuan dalam menghadapi diskriminasi dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci: Patriarki, Diskriminasi, Strategi Coping, Pembebasan Perempuan, Kesetaraan Gender, Penelitian Kualitatif

Abstract

This study aims to explore the coping strategies used by women in responding to discriminatory behavior caused by patriarchal culture. Using a qualitative approach, data were collected through in-depth interviews with participants who experienced discrimination in various forms, including verbal, nonverbal, structural, and intersectional. Such discrimination adversely affects psychological well-being, leading to decreased self-esteem, chronic stress, and mental health issues. Findings reveal that participants employ problem-focused coping strategies, such as advocacy and reporting incidents, alongside emotion-focused coping strategies, such as seeking social support and practicing relaxation. These strategies evolve with experience and social support. This research contributes to coping theory development, offers practical insights for counselors, and informs anti-discrimination policies. The findings highlight the importance of empowering women to navigate discrimination and enhance their overall well-being

Keywords: *Patriarchy, Discrimination, Coping Strategies, Women's Liberation, Gender Equality, Qualitative Research*

PENDAHULUAN

Menurut Sylvia Walby (1989), patriarki adalah “sistem struktur sosial dan praktik saat laki-laki mendominasi, menindas, dan mengeksploitasi perempuan” Gupta, Madabushi, dan Gubta (2023) berpendapat bahwa didikan orang tua dibentuk oleh keyakinan patriarki tentang norma gender, yang biasanya merupakan bagian besar dari patriarki dalam praktiknya, dan diabadikan melalui rumah tangga, baik secara sadar maupun tidak sadar. Tujuan utama praktik patriarki tetaplah kontrol atas reproduksi perempuan, dan sanksi akhir untuk mencapai tujuan ini adalah pelanggaran hak asasi manusia dasar orang lain.

Eisenstein (1979) mendefinisikan patriarki sebagai sistem hierarkis, di mana perempuan ditugaskan untuk memainkan peran ibu, pekerja rumah tangga, dan konsumen dalam struktur keluarga. Cain et al. (1979) menjelaskan bahwa patriarki sebagai semacam hubungan sosial berbasis material yang memungkinkan laki-laki mengendalikan perempuan. Istilah "basis material" mengacu pada kemampuan laki-laki untuk mengendalikan properti, pendapatan, dan tenaga kerja perempuan.

Lerner (1986) mengemukakan bahwa kelompok tradisional, baik yang bekerja dalam kerangka keagamaan maupun “ilmiah”, menganggap penindasan perempuan sebagai sesuatu yang universal, pemberian Tuhan, atau alami, sehingga tidak dapat diubah. Jadi, hal itu tidak perlu dipertanyakan. Apa yang bertahan, bertahan karena itu yang terbaik; maka dari itu, hal itu harus tetap seperti itu. Para cendekiawan yang kritis terhadap asumsi androsentris dan mereka yang melihat perlunya perubahan sosial di masa kini telah menantang konsep universalitas penindasan perempuan. Pada cendekiawan beralasan bahwa jika sistem dominasi patriarki memiliki asal usul historis, sistem itu dapat diakhiri dengan kondisi historis yang berubah. Oleh karena itu, pertanyaan tentang universalitas penindasan perempuan, selama lebih dari 150 tahun, telah menjadi pusat perdebatan antara kaum tradisional dan para pemikir feminis. Gerda Lerner, dalam bukunya “The Creation of Patriarchy” juga menjelaskan bahwa kelompok tradisional sering membawa argumen yang bersifat biologis determinisme, tradisional percaya bahwa perempuan berada di bawah laki-laki diakibatkan perbedaan bentuk karakteristik seks. Dalam buku tersebut, para tradisional berpendapat bahwa

dikarenakan secara karakteristik seks dan fisik laki-laki secara general itu lebih kuat dan itu merupakan pemberian Tuhan, maka merupakan hal yang wajar jika laki-laki merupakan seorang pemimpin dan penyedia kebutuhan dasar, sedangkan perempuan dianggap sebagai penerus keturunan dan pekerjaan utamanya merupakan kerja-kerja perawatan (merawat anak, mengurus domestik, dan sebagainya).

Dilaporkan oleh United Nations Population Fund (UNFPA), antara tahun 2011 dan 2020, lebih dari 140 juta anak perempuan akan menjadi pengantin anak. Jika tingkat pernikahan anak saat ini terus berlanjut, 14,2 juta anak perempuan setiap tahunnya atau 39.000 setiap harinya akan menikah terlalu muda. Lebih jauh lagi, dari 140 juta anak perempuan yang akan menikah sebelum berusia 18 tahun, 50 juta di antaranya akan berusia di bawah 15 tahun. Sepuluh negara dengan tingkat pernikahan anak tertinggi adalah: Nigeria 75%; Chad dan Republik Afrika Tengah, 68%; Bangladesh, 66%; Guinea, 63%; Mozambik, 56%; Mali, 55%; Burkina Faso dan Sudan Selatan, 52%; dan Malawi, 50%. Dalam hal jumlah absolut, karena jumlah penduduknya, India memiliki pernikahan anak terbanyak dan dalam 47% dari semua pernikahan, pengantin perempuannya adalah anak-anak (World Health Organization, 2013). Di Indonesia sendiri, sayangnya juga terdapat bentuk penindasan perempuan melalui pernikahan, yaitu tradisi kawin culik dilakukan oleh masyarakat suku Sasak, dimana seorang laki-laki ingin menikahi seorang gadis, maka laki-laki tersebut harus menculik gadis tersebut untuk dibawa pulang ke tempat tinggal keluarga laki-laki. Tradisi ini sudah menjadi tradisi adat tertulis di pulau Lombok (Maheswari, 2023).

Perilaku diskriminatif adalah tindakan atau serangkaian tindakan yang memperlakukan seseorang atau sekelompok orang secara tidak adil atau berbeda berdasarkan karakteristik intrinsik mereka seperti ras, jenis kelamin, identitas gender, agama, usia, orientasi seksual, atau status sosial-ekonomi. George A. Theodorson dan Achilles G. Theodorson mendefinisikan diskriminasi sebagai "perlakuan tidak adil terhadap individu atau kelompok berdasarkan karakteristik mereka yang sebenarnya tidak relevan dengan situasi yang bersangkutan" (Theodorson & Theodorson, 1970). Diskriminasi terhadap perempuan dalam

budaya patriarki merupakan fenomena sosial yang masih marak terjadi dalam pelbagai konteks kehidupan, baik di lingkungan kerja, pendidikan, maupun kehidupan sehari-hari. Diskriminasi terhadap perempuan dalam budaya patriarki dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk diskriminasi verbal, nonverbal, struktural, dan interseksional. Diskriminasi interseksional adalah diskriminasi ganda yang dialami oleh perempuan yang juga merupakan bagian dari kelompok minoritas lainnya, seperti etnis, ras, atau orientasi seksual (Crenshaw, 1989).

Dampak dari diskriminasi ini sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dalam budaya patriarki, mencakup penurunan harga diri, terganggunya rasa aman, dan masalah kesehatan mental. Selain itu, stres kronis yang disebabkan oleh diskriminasi dapat memicu gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) (Smith & Mackie, 2015; Landrine & Klonoff, 1996).

Strategi coping yang digunakan perempuan dalam budaya patriarki untuk menghadapi diskriminasi dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi coping menjadi dua kategori utama: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berusaha mengubah atau mengelola sumber stres secara langsung. *Emotion-focused coping* berfokus pada mengelola emosi yang timbul akibat stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping dari perilaku diskriminatif yang dialami oleh perempuan dalam budaya patriarki. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai strategi coping dari perilaku diskriminatif yang dialami oleh perempuan, yang berguna sebagai sarana pengembangan sosial bidang psikologi. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dalam penulisan karya ilmiah terkait perempuan dan budaya patriarki, bahan kajian dalam pengembangan teori psikologi, dan menambah pengetahuan penulis tentang strategi coping dari perilaku diskriminatif yang dialami oleh perempuan dalam budaya patriarki.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, menggunakan pendekatan fenomenologi, untuk memahami pengalaman strategi coping perempuan dalam budaya patriarki lebih dalam. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi, peneliti memilih wawancara semi terstruktur dengan mempertimbangkan kenyamanan partisipan penelitian serta bertujuan untuk mendapatkan data yang jujur dan mendalam. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi partisipatif terhadap partisipan, dilakukan bersamaan dengan wawancara partisipan, hal ini bertujuan untuk mendapatkan respon partisipan saat menjawab sebuah pertanyaan, yang menyumbang pada kredibilitas jawaban partisipan. Kode tematik dilakukan sebagai cara untuk menganalisis data, dengan cara mengidentifikasi tema, sub tema dan pemberian kode dari data yang diperoleh via wawancara dan observasi. Kredibilitas dan validitas data wawancara serta observasi dipastikan melalui proses triangulasi data. Validitas eksternal diperkuat melalui deskripsi mengenai konteks penelitian, kemudian validitas internal dipertahankan melalui perpanjangan waktu observasi dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Strategi Coping

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan menggunakan dua jenis strategi coping, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* sesuai dengan teori dari Lazarus dan Folkman (1984) yang membagi strategi coping menjadi dua kategori utama: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kemudian, *emotion-focused coping* yang dilakukan oleh para partisipan tersebut termanifestasi dalam berbagai bentuk, yaitu; Mengutamakan kesehatan mental, beraktivitas fisik, bercerita, membentuk *boundaries*, *vipassana*/meditasi, tidak “ambil hati”, diam, dan melakukan art therapy (melukis, menciptakan lagu dan bernyanyi). Sedangkan *problem-focused coping* yang dilakukan oleh para partisipan tersebut termanifestasi dalam berbagai bentuk, yaitu; konsultasi psikiater dan psikolog, farmakologi, berkolektif, konfrontasi dan vokal, menjauhi forum anti feminis dan anti perempuan, bergabung aksi, bergabung organisasi, penerapan nilai

feminisme, edukasi orangtua dan anak, menjauhi pelaku diskriminasi. Keempat partisipan memilih untuk bercerita dengan teman dan pasangan sebagai salah satu bentuk *emotion-focused coping*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Meyers, Pineda, dan Hwang (2013) yang menemukan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi diskriminasi. Selain itu, sebagian besar partisipan juga berkollektif atau membentuk perkumpulan dan organisasi dengan perempuan serta feminis sebagai salah satu bentuk *problem-focused coping*.

b. Bentuk Perilaku Diskriminatif

Penelitian ini memperoleh data bahwa bentuk perilaku diskriminatif yang dialami oleh partisipan bermacam-macam, yaitu; secara general, skill, berpakaian, hobi, ekonomi, objektifikasi, kekuatan fisik, akademik pendidikan, karier pekerjaan, seksual reproduksi, ruang aman, serta usia. Hasil yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa bentuk diskriminasi yang diperoleh oleh partisipan sebagai perempuan dalam budaya patriarki itu berlapis, tidak tunggal atau disebut diskriminasi interseksional seperti yang dikemukakan oleh Crenshaw (1989). Bentuk perilaku diskriminatif yang dialami oleh para partisipan diterapkan oleh pelaku diskriminasi dalam jenis agresivitas dan pembatasan peran. Jenis agresivitas tersebut memuat; labelisasi, *stereotypical*, ujaran kebencian, proyeksi emosi, kontrol tubuh, pelecehan verbal, dan kekerasan fisik. Kemudian dalam jenis pembatasan peran, yang memuat; lingkup akademik, lingkup pekerjaan, dan lingkup sosial, dianggap inkompeten, pemaksaan peran gender, larangan relasi, dan larangan berdaya.

c. Dampak Perilaku Diskriminatif

Penelitian ini mendeskripsikan bahwa dampak perilaku diskriminatif yang dialami oleh partisipan bermacam-macam, yaitu; secara general, skill, psikis, fisik, akademik pendidikan, ekonomi-kesenjangan upah, seksual reproduksi, ruang aman, dan usia. Seperti yang telah dijelaskan di atas, bentuk diskriminasi yang dialami oleh partisipan sebagai perempuan dalam budaya patriarki itu berlapis, oleh karena itu dampak diskriminasi yang dialami juga berlapis atau interseksional. Dampak perilaku diskriminatif yang dialami oleh para partisipan diterapkan oleh pelaku

diskriminasi dalam jenis rasa tidak aman, hambatan karier, dan trauma psikologis. Jenis rasa tidak aman tersebut memuat; perasaan takut, tidak nyaman, perasaan terancam, perasaan terpinggirkan, perasaan marah, terdominasi laki-laki, *freezing*, kabur, dan *defensive*. Sedangkan dalam jenis hambatan karier, yang memuat; Larangan berkarier, pemaksaan pernikahan, lingkup sosial, pembatasan kriteria, urusan domestik, dianggap tak produktif, tidak diberi kepercayaan, ketidaksetaraan akses, minim dukungan akademik, serta pembatasan optimalisasi skill. Lalu, jenis trauma psikologis yang memuat; kepala terasa pusing, *self harm*, represi emosi, mengikis rasa percaya diri, perasaan frustrasi, perasaan putus asa, perasaan tidak berharga, fase kemarahan intens, sulit percaya, kesehatan fisik terganggu, *insecurity*, depresi dan pikiran bunuh diri. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa stres kronis yang disebabkan oleh diskriminasi dapat memicu gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) menurut (Smith & Mackie, 2015; Landrine & Klonoff, 1996).

KESIMPULAN

Diskriminasi terhadap perempuan dalam budaya patriarki sering kali bersifat interseksional, melibatkan identitas tambahan seperti etnisitas, ras, atau orientasi seksual, yang memperburuk dampaknya (Crenshaw, 1989). Pengalaman diskriminasi berulang ini dapat menyebabkan stres kronis dengan implikasi serius pada kesehatan mental, termasuk risiko depresi, kecemasan, dan PTSD (Smith & Mackie, 2015; Landrine & Klonoff, 1996). Dalam menghadapi tekanan tersebut, strategi coping menjadi penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Strategi coping, menurut Lazarus dan Folkman (1984), adalah upaya untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dirasa melebihi sumber daya individu, yang terbagi menjadi *problem-focused coping* (berfokus pada masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada emosi).

Strategi *emotion-focused coping*, seperti yang diungkapkan oleh Folkman dan Moskowitz (2004), dapat efektif dalam menurunkan stres jangka pendek, tetapi jika berlebihan, berisiko membuat individu menghindari masalah secara langsung. Sebaliknya, *problem-focused coping* memungkinkan respons aktif dan solusi

jangka panjang terhadap diskriminasi, meskipun memerlukan dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif untuk perubahan sosial yang lebih luas (Taylor & Stanton, 2007). Dengan demikian, penerapan strategi coping yang tepat menjadi esensial bagi perempuan dalam menghadapi diskriminasi yang kerap bertentangan dengan norma sosial dominan (Cohen & Garcia, 2005).

DAFTAR PUSTAKA

- Beauvoir, S. de. (1949). *The Second Sex*. London: Vintage Books.
- Cain M., Khanam SR., Nahar S., (1979). Class, patriarchy, and women's work in Bangladesh. *Popul Dev Rev*, 5(3), 405-438
- Cohen, G. L., & Garcia, J. (2005). "Identity and the Social Context of Self-Esteem". *Psychological Science*, 16(5), 324-327.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139-167.
- Eisenstein, Z. R. (1979). *Capitalist patriarchy and the case for socialist feminism*. Monthly Review Press: New York
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). "Coping: Pitfalls and Promise". *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Gupta, M., Madabushi, J. S., & Gupta, N. (2023). Critical Overview of Patriarchy, Its Interferences With Psychological Development, and Risks for Mental Health. *Cureus*, 15(6),. <https://doi.org/10.7759/cureus.40216>
- Hooks, B. (2000). *Feminism is for Everybody: Passionate Politics*. Cambridge,

MA: South End Press.

Landrine, H., & Klonoff, E. A. (1996). The schedule of racist events: A measure of racial discrimination and a study of its negative physical and mental health consequences. *Journal of Black Psychology*, 22(2), 144-168.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lerner, G. (1986). *The Creation of Patriarchy*. Oxford University Press: New York.

Maheswari, D. C., Rahayu, A. L., Anwarudin, A. Z. Putri, E. Z., Rusdianawati, F. F., Icek Reviyana, Indriyana Sholikah, Amalia, J. S., Rahma, K. A., Martiana Halimah, Kholifaturrosidah, N. S., Syifa Salsabilla, Tria Amalia, Firnanda, V. K., Andarista, V. D., & Winda Pratiwi. (2023). Perlindungan Pelanggaran Hak Asasi Manusia Terhadap Tradisi Kawin Culik. *Jurnal Hukum dan HAM Wara Sains*. 2(6), 441-451. <https://doi.org/10.58812/jhhws.v2i6.384>

Meyers, M. C., Pineda, D., & Hwang, E. (2013). The role of social support and coping in the relationship between perceived discrimination and psychological well-being among undergraduate students. *Journal of College Student Development*, 54(4), 405-418.

Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2015). *Social psychology* (4th ed.). New York: Psychology Press

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). "Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health". *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.

Theodorson, G. A., & Theodorson, A. G. (1970). *A Modern Dictionary of*

Sociology. New York: Thomas Y. Crowell

UNFPA. (13 Februari 2025). Child marriage. Diakses pada 19 Maret 2025, dari <https://www.unfpa.org/child-marriage>

Walby, S. (1990). *Theorizing patriarchy*. Oxford: Basil Blackwell Ltd

World Health Organization. (7 Maret 2013). Child marriages – 39.000 every day: More than 140 million girls will marry between 2011 and 2020. Diakses pada 19 Maret 2025, dari <https://www.who.int/news/item/07-03-2013-child-marriages-39-000-every-day-more-than-140-million-girls-will-marry-between-2011-and-2020>