



REPRESENTASI MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN : PERSPEKTIF FEMINISME DALAM EKOSISTEM INDUSTRI MEDIA

Dea Devina¹, Devan Aprial Shandy², Novrian³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

E-mail: 202210415051@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210415213@mhs.ubharajaya.ac.id,
novrian@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRACT

Feminism and mental health are two interrelated topics, especially in the context of the impact of patriarchal culture on women's psychological well-being. Patriarchal culture, which place men as the dominant party in the social structure, affects women's lives in various aspects, including limited gender roles, discrimination, and gender-based violence. The pressure to meet standards set by society often adds to the emotional and psychological burden on women, which can contribute to mental disorders such as anxiety, depression, and stress. In addition, patriarchal norms that require women to always support and serve others often ignore their own emotional and psychological needs. Feminism as a movement that opposes gender inequality aims to raise awareness of the importance of women's mental well-being. Through feminism, women are encouraged to fight for their rights, including the right to receive proper mental and emotional support. Social changes influenced by feminism can also help reduce the negative impacts of patriarchy by creating a more just and equal space for women. Therefore, understanding the relationship between feminism, patriarchy, and mental health is an essential in efforts to improve women's psychological well-being in various parts of the world.

Keywords: *Feminism, Media Representation, Women's Mental Health, Patriarchal Culture, Media Industry Ecosystem*

ABSTRAK

Feminisme dan kesehatan mental merupakan dua topik yang saling terkait, khususnya dalam konteks dampak budaya patriarki terhadap kesejahteraan psikologis perempuan. Budaya patriarki, yang menempatkan pria sebagai pihak dominan dalam struktur sosial, mempengaruhi kehidupan perempuan dalam berbagai aspek, termasuk peran gender yang terbatas, diskriminasi, dan kekerasan berbasis gender. Tekanan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh masyarakat sering kali menambah beban emosional dan psikologis bagi perempuan, yang dapat berkontribusi pada gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Selain itu, norma-norma patriarkal yang menuntut perempuan untuk selalu mendukung dan melayani orang lain, sering kali mengabaikan kebutuhan emosional dan psikologis mereka sendiri. Feminisme sebagai gerakan yang menentang ketidaksetaraan gender bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan mental perempuan. Melalui feminisme, perempuan didorong untuk memperjuangkan hak-hak mereka, termasuk hak untuk mendapatkan dukungan mental dan emosional yang layak. Perubahan sosial yang dipengaruhi oleh feminisme juga dapat membantu mengurangi dampak negatif patriarki dengan menciptakan ruang yang lebih adil dan setara bagi perempuan. Oleh karena itu, pemahaman

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No
235

Prefix DOI :

[10.8734/Kohesi.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Kohesi.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Kohesi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



tentang hubungan antara feminisme, patriarki, dan kesehatan mental sangat penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan di berbagai belahan dunia.

Kata Kunci: Feminisme, Representasi Media, Kesehatan Mental Perempuan, Budaya Patriarki, Ekosistem Industri Media

PENDAHULUAN

Kesehatan mental perempuan selalu menjadi topik penting, tidak hanya dikaitkan dengan kondisi emosional individu saja, tetapi dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, budaya, dan struktural yang berada pada masyarakat. Salah satu faktor utama mempengaruhi kesehatan mental pada perempuan adalah budaya patriarki, yang secara historis selalu mendominasi banyak masyarakat seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Budaya patriarki yang memosisikan laki-laki sebagai otoritas di berbagai bidang kehidupan, baik sosial, politik, dan ekonomi membentuk pola pikir dan struktur yang dapat mempengaruhi segala aspek kehidupan pada perempuan. Salah satu dampak terpenting sistem patriarki adalah ketidaksetaraan gender yang secara langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis perempuan. Feminisme, sebagai gerakan yang memiliki tujuan untuk menghapus ketidakadilan dan diskriminasi gender dan memiliki peran penting dalam memahami dan mengatasi dampak negatif dari patriarki terhadap kesehatan mental perempuan.

Patriarki tidak hanya membatasi peran sosial perempuan, tetapi dapat mempengaruhi juga identitas dan cara perempuan memandang diri mereka sendiri. Dalam masyarakat patriarkal, perempuan sering kali dipaksa untuk mengikuti standar kecantikan, perilaku dan peran gender tertentu, tidak hanya membatasi kebebasan mereka tetapi juga menciptakan tekanan emosional dan psikologis yang besar. Tekanan ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres yang semakin memperburuk kualitas hidup perempuan. Selain itu, pengalaman diskriminasi, kekerasan berbasis gender, dan ketidakadilan yang dialami bagi perempuan semakin memperburuk kondisi psikologis mereka (Anto et al., 2023). Menurut penelitian terbaru, banyak perempuan yang merasa terisolasi dan tidak memiliki ruang cukup untuk mengungkapkan perasaan mereka sendiri, yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang sering kali tidak terdeteksi dan tidak ditangani dengan baik dalam masyarakat patriarki (Damayanti & Rochmawati, 2024).

Feminisme sebagai suatu gerakan memiliki tujuan untuk mengatasi ketidaksetaraan ini dengan menuntut hak-hak perempuan, termasuk hak untuk mendapatkan perawatan kesehatan mental yang setara dan memadai. Dalam konteks ini, feminisme tidak hanya bertujuan untuk memperjuangkan kesetaraan gender secara sosial dan politik, tetapi juga memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana struktur sosial tidak adil dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, khususnya perempuan. Gerakan ini menekankan bagaimana pentingnya pemberdayaan perempuan untuk mengatasi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental mereka, yang seringkali disebabkan oleh norma-norma patriarkal yang dapat menekan perempuan untuk tetap kuat dan tidak menunjukkan kelemahan (Syafi'i & Habsy, 2024). Oleh karena itu, feminisme berperan besar untuk menciptakan ruang yang aman dan mendukung bagi perempuan yang dapat bicara tentang pengalaman mereka dan mencari bantuan tanpa rasa takut atau takut adanya hukuman.

Lebih jauh lagi, pada dampak budaya patriarki dalam kesehatan mental perempuan dapat dilihat dengan berbagai studi kasus dan penanganan kekerasan terhadap perempuan



yang ada pada berbagai belahan dunia. Salah satunya dengan upaya UN Women dalam menangani kekerasan terhadap perempuan di Kenya diantara pada tahun 2020-2022, yang menunjukkan bahwa budaya patriarki dapat menyebabkan perempuan menjadi korban kekerasan, baik secara psikologis atau fisik. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kekerasan berbasis gender memiliki dampak yang sangat besar pada kesehatan mental perempuan, yang seringkali mengarah pada gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan masalah kecemasan yang berkepanjangan (Salma & Hapsari, 2023). Dari perspektif feminisme, hal ini perlu digarisbawahi karena perlu pendekatan yang menyeluruh dalam penanganan kesehatan mental perempuan yang melibatkan kesadaran akan struktur sosial yang telah ada dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi individu secara psikologis.

Pada tingkat yang lebih luas, studi tentang kesenjangan gender dalam pengambilan keputusan kesehatan reproduksi mengungkapkan dampak budaya patriarki terhadap kesehatan mental perempuan. Studi ini menunjukkan bahwa keputusan terkait pada kesehatan reproduksi lebih sering diambil oleh laki-laki atau pihak yang memiliki kekuasaan dalam keluarga atau masyarakat yang mengarah pada minimnya partisipasi perempuan dalam menentukan nasib kesehatan mereka sendiri. Hal tersebut tidak hanya merugikan perempuan secara fisik, tetapi juga memperburuk kondisi psikologis perempuan yang memiliki kontrol atas tubuh mereka sendiri (Betrilia et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya kekerasan fisik yang menjadi masalah, tetapi kontrol yang berlebihan terhadap aspek-aspek kehidupan perempuan, termasuk hak mereka untuk memilih, dapat merusak kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan demikian, penting bagi kita untuk menyadari hubungan yang kompleks antara feminisme, budaya patriarki, dan kesehatan mental perempuan. Gerakan feminisme memberikan kontribusi besar dalam membuka wawasan tentang bagaimana sistem sosial dan budaya yang ada dapat memberikan pengaruh kesehatan mental individu, khususnya perempuan. Perubahan struktural yang di dorong oleh feminisme diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang lebih adil, dan memberikan ruang bagi perempuan untuk tumbuh berkembang, yang juga secara optimal tanpa hambatan oleh norma-norma patriarkal yang menghambat kebebasan dan potensi mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka. Studi pustaka merupakan metode yang berguna untuk memahami berbagai konsep, teori, dan fenomena yang terkait dengan feminisme budaya patriarki, serta dampaknya terhadap kesehatan mental perempuan. Pendekatan ini mengutamakan pengumpulan, analisis, dan sintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian dan kajian sebelumnya yang dipublikasikan pada bidang psikologi, sosiologi, dan studi gender. Studi pustaka memungkinkan peneliti menggali lebih dalam pemikiran dan teori yang ada untuk memberikan pemahaman lebih komperensif mengenai topik yang sedang diteliti, tanpa harus melakukan pengumpulan data primer melalui observasi dan eksperimen.

Dalam konteks penelitian ini, studi pustaka dilakukan dengan mengidentifikasi literatur yang membahas feminisme, budaya patriarki, dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis perempuan. Proses seleksi literatur dilakukan dengan memilih sumber yang relevan dan terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku akademik, artikel terkait, dan laporan dari



organisasi internasional yang memiliki otoritas dalam bidang ini. Peneliti juga memfokuskan perhatian pada kajian yang membahas hubungan antara struktur sosial patriarkal dengan kondisi kesehatan mental perempuan, dan bagaimana feminisme sebagai gerakan sosial berupaya dalam mengatasi masalah yang dihadapi perempuan dalam konteks budaya patriarki.

Studi pustaka ini bertujuan untuk mengumpulkan data sekunder yang dapat membantu menjelaskan bagaimana budaya patriarki membentuk pengalaman perempuan dalam hal kesehatan mental, serta bagaimana feminisme menawarkan solusi terhadap tantangan tersebut. Analisis dilakukan dengan cara menilai berbagai perspektif pada literatur dan kemudian dihubungkan dengan teori feminisme yang relevan untuk memberikan gambaran yang jelas pada dinamika yang terjadi. Dengan metode ini, peneliti dapat mengembangkan pemahaman lebih mendalam mengenai dampak dari budaya patriarki pada kesehatan mental perempuan dan pentingnya peran feminisme dalam mengatasi permasalahan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Budaya patriarki pada masyarakat yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan perempuan, terutama dalam hal kesehatan mental mereka. Studi ini mengeksplorasi bagaimana struktur sosial patriarkal, yang menempatkan laki-laki sebagai pihak dominan hampir di semua berbagai aspek kehidupan, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis perempuan. Dalam banyak budaya patriarkal, dapat berdampak pada perempuan yang seringkali dihadapkan pada peran sosial yang terbatas, kekerasan yang berbasis pada gender, diskriminasi, serta tekanan untuk mematuhi norma yang mengutamakan laki-laki. Dampak dari kondisi ini menjadi sangat besar terhadap kesehatan mental perempuan, yang seringkali dapat mengalami stres, kecemasan, depresi, dan gangguan psikologi lainnya serta memiliki dampak sebagai akibat langsung dari ketidaksetaraan tersebut.

Patriarki mendefinisikan dan membatasi peran perempuan dalam masyarakat karena menganggap mereka semua sebagai pihak yang lebih lemah, emosional, dan tunduk kepada otoritas laki-laki. Konstruksi sosial ini membentuk pandangan dan persepsi diri perempuan, sehingga mereka seringkali merasa tidak berharga dan kurang berdaya. Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan, norma sosial, dan ekspektasi peran domestik yang kaku dapat menyebabkan menambah beban emosional dan psikologis perempuan. Dalam konteks ini, perempuan seringkali dipaksa untuk mengesampingkan kebutuhan diri mereka sendiri demi untuk memenuhi kebutuhan sosial atau keluarga (Anto et al., 2023). Sebagai hasilnya, menyebabkan perempuan sering mengalami gangguan psikologis yang berasal dari ketidakmampuan dalam menyeimbangkan peran tradisional dan kebutuhan pribadi mereka.

Salah satu dampak jelasnya dari patriarki pada kesehatan mental perempuan adalah tingkat penyebaran kekerasan berbasis gender. Kekerasan terhadap perempuan, baik fisik, seksual, maupun psikologis, merupakan salah satu bentuk ketidakadilan yang sangat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Salma & Hapsari (2023), mengkaji penanganan kasus kekerasan terhadap perempuan di Kenya, dan ditemukan bahwa perempuan yang menjadi korban kekerasan memiliki tingkat stres pascatrauma (PTSD), yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami. Kondisi ini menjadi semakin memperburuk stigma sosial yang ada, dan seringkali menyalahkan korban dibandingkan pelaku kekerasan. Dalam masyarakat patriarkal, yang dimana perempuan cenderung disalahkan atas kejadian kekerasan yang menimpa mereka.,



rasa malu, dan perasaan tidak berdaya yang dirasakan memperburuk kondisi psikologis mereka, sehingga dapat memperburuk kondisi gangguan mental yang mereka alami (Salma & Hapsari, 2023).

Peran feminisme dalam menghadapi ketidaksetaraan gender dan dampak patriarki terhadap kesehatan mental perempuan sangat penting. Feminisme, sebagai gerakan sosial yang berjuang untuk kesetaraan gender, bertujuan untuk mengubah struktur sosial yang mendukung patriarki. Melalui pendekatan ini, perempuan diberdayakan untuk menuntut hak mereka, baik itu dalam konteks ekonomi, sosial, dan psikologis. Dalam perspektif feminis, kesehatan mental perempuan tidak hanya dilihat sebagai masalah individu saja, tetapi juga sebagai masalah sosial berkaitan dengan ketidaksetaraan dalam masyarakat. Dengan mempromosikan kesadaran tentang bagaimana patriarki merugikan perempuan, feminisme bertujuan untuk menghapus stigma seputar kesehatan mental perempuan dan mendorong pemahaman lebih menyeluruh tentang bagaimana faktor-faktor sosial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Syafi'i & Habsy, 2024).

Selain itu, peran feminisme dalam mengatasi kekerasan berbasis gender juga sangat signifikan. Feminisme melakukan pembelaan terhadap perubahan struktural yang memungkinkan perempuan untuk memiliki kontrol lebih besar atas tubuh dan kehidupan mereka sendiri. Dalam banyak kasus, perempuan yang mengalami kekerasan atau penindasan dalam budaya patriarkal merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbicara tentang pengalaman mereka. Feminisme berfungsi untuk memberikan ruang aman bagi perempuan untuk berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan pembalasan atau stigma. Dengan menciptakan ruang dukungan yang aman, feminisme membantu perempuan mengatasi trauma psikologis yang diakibatkan oleh ketidaksetaraan dan kekerasan, sekaligus memperjuangkan perubahan kebijakan yang lebih mendukung kesehatan mental perempuan (Damayanti & Rochmawati, 2024).

Pentingnya pengambilan keputusan yang melibatkan perempuan dalam hal kesehatan yang merupakan bagian integral dari feminisme. Studi oleh Betriilia et al. (2024) yang menunjukkan bahwa ketidaksetaraan dalam pengambilan keputusan kesehatan reproduksi pada banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, memperburuk kesejahteraan mental perempuan. Dalam banyak kasus perempuan seringkali tidak diberikan kontrol penuh atas tubuh mereka sendiri yang dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kehilangan kontrol kehidupan mereka. Ketidakmampuan untuk membuat keputusan mengenai tubuh mereka sendiri, baik dalam konteks kontrasepsi, kehamilan, atau perawatan medis lainnya, yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres yang mereka alami. Feminisme, dengan penekanan pada kesetaraan dalam pengambilan keputusan, yang berupaya untuk mengatasi hambatan ini dan memberi perempuan lebih banyak kekuatan untuk menentukan nasib mereka sendiri dalam hal kesehatan (Betriilia et al., 2024).

Di sisi lain, penelitian oleh Majid & Abdullah (2024) yang mengeksplorasi dampak kehilangan figur ayah pada kesehatan mental anak, menunjukkan bahwa struktur keluarga patriarkal tradisional dapat memperburuk kondisi psikologis perempuan, terutama dalam konteks kehilangan atau pemisahan dari figur utama dalam keluarga. Ketika perempuan menjadi kepala rumah tangga atau harus mengatasi situasi sulit seperti perceraian atau kehilangan pasangan, mereka sering menghadapi tantangan emosional yang lebih besar, tidak hanya mempengaruhi kesehatan mereka sendiri, tetapi berdampak juga kepada anak-anak



mereka. Dalam kasus ini, perempuan yang menjadi kepala keluarga tunggal seringkali terjebak pada situasi menanggung beban emosional dan finansial yang berat, serta semakin memperburuk kesehatan mental mereka (Majid & Abdullah, 2024).

Pendekatan feminisme dalam mengatasi masalah ini berfokus pada pengakuan beban ganda yang dihadapi oleh perempuan, baik dalam domestik atau masyarakat. Dalam konteks ini, feminisme mendukung penciptaan kebijakan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan perempuan, seperti pemberian cuti melahirkan yang lebih panjang, kebijakan keluarga yang lebih adil serta dukungan psikologis yang lebih baik untuk perempuan yang mengalami stres akibat peran ganda mereka.

Sebagai kesimpulan, budaya patriarki yang mendominasi banyak masyarakat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental perempuan. Ketidaksetaraan gender yang mendalam dan tekanan sosial yang dihasilkan oleh patriarki menciptakan banyak tantangan psikologis bagi perempuan, mulai dari stres, kecemasan, hingga gangguan mental lainnya. Feminisme, sebagai gerakan sosial berperan penting dalam mengatasi masalah ini dengan memperjuangkan hak perempuan, memperkenalkan kesadaran tentang dampak negatif patriarki terhadap kesehatan mental, dan mendorong perubahan struktural yang mendukung kesetaraan gender. Melalui feminisme, perempuan diberdayakan untuk mengatasi stigma terkait kesehatan mental mereka dan berjuang untuk mendapatkan akses yang setara terhadap dukungan psikologis dan kebijakan yang lebih adil.

PEMBAHASAN

Budaya patriarki yang menyatu pada masyarakat dengan memberikan pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis perempuan. Patriarki sebagai sistem sosial yang menempatkan laki-laki pada posisi dominan hampir pada semua aspek kehidupan, mulai dari ekonomi, politik, dan budaya, dan menciptakan ketidaksetaraan yang memiliki dampak langsung pada kesehatan mental perempuan. Budaya patriarkal yang menempatkan perempuan dalam posisi subordinat, dimana membatasi kebebasan mereka pada peran tertentu dalam masyarakat, seperti istri dan ibu rumah tangga. Pandangan ini mengarah dalam pengurangan potensi perempuan dan menciptakan tekanan sosial yang seringkali menjadi beban psikologis berat.

Sebagai contoh, dalam konteks peran perempuan sebagai istri, masyarakat yang patriarkal masih banyak menganggap tugas utama perempuan adalah merawat keluarga. Hal ini dapat menciptakan tekanan psikologis yang tinggi bagi perempuan yang harus dapat mengimbangi peran ini dengan harapan untuk menjadi ibu yang sempurna dan istri setia. Keterbatasan peran ini tidak hanya mengurangi kebebasan pribadi perempuan tetapi juga menambah beban emosional yang signifikan. Perempuan pada masyarakat patriarkal seringkali dihadapkan dengan ekspektasi tinggi dan tidak realistis dan menyebabkan stres, cemas, dan depresi (Anto et al., 2023).

Lebih lanjut, ketidaksetaraan gender yang berakar dari budaya patriarki juga tercermin dalam bentuk kekerasan berbasis gender yang dihadapi oleh perempuan. Kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual dan diskriminasi di tempat kerja adalah beberapa contoh dari dampak langsung budaya patriarki yang dapat memperburuk kesehatan mental perempuan. Menurut penelitian dilakukan oleh Salma & Hapsari (2023) mengenai kekerasan terhadap perempuan di Kenya, perempuan yang menjadi korban kekerasan sering kali mengalami trauma psikologis yang mendalam, seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD),



kecemasan, dan depresi. Kekerasan terhadap perempuan dalam masyarakat patriarkal seringkali dianggap sebagai hal normal atau bahkan diterima, sehingga menambah rasa tidak berdaya pada perempuan yang mengalaminya. Keberadaan stigma yang mengelilingi korban kekerasan semakin memperburuk kondisi mental mereka, karena mereka merasa malu dan takut untuk berbicara atau mencari bantuan (Salma & Hapsari, 2023).

Selain kekerasan fisik dan seksual, perempuan dalam budaya patriarki juga sering mengalami kekerasan psikologis. Stigma sosial yang melekat pada perempuan yang memilih untuk menolak peran tradisional mereka seperti menunda pernikahan, menolak untuk memiliki anak, atau mengejar karir, sering kali terjadi tekanan psikologis yang signifikan. Perempuan yang berani untuk keluar dari norma sosial yang sudah ada sering kali mengalami cemoohan dan pengucilan, yang berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi sosial ini sering kali menciptakan perasaan tidak cukup baik dan merasa terisolasi secara sosial, yang berkontribusi pada gangguan kecemasan dan depresi (Apriliandra & Krisnani, 2021).

Salah satu kontribusi utama feminisme terhadap kesehatan mental perempuan adalah dengan memberikan mereka ruang atau platform untuk berbicara tentang masalah ini secara terbuka. Feminisme sebagai gerakan yang memperjuangkan kesetaraan gender menawarkan ruang bagi perempuan untuk mendiskusikan masalah kesehatan mental mereka tanpa rasa takut dan malu. Gerakan ini bertujuan untuk menghapus stigma terkait kesehatan mental dan kekerasan terhadap perempuan, dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung perempuan untuk berbagi pengalaman dan mencari bantuan tanpa diskriminasi (Syafi'i & Habsy, 2024). Feminisme juga berperan penting dalam menantang norma sosial yang membatasi perempuan dan memperjuangkan hak-hak mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan psikologis.

Feminisme juga memainkan peran sentral dalam upaya penanggulangan kekerasan terhadap perempuan. Sebagai contoh, dalam konteks penanganan kekerasan seksual, feminisme mendorong perubahan kebijakan untuk melindungi korban dan memberikan dukungan kepada mereka yang mengalami trauma. Melalui pendekatan ini, feminisme tidak hanya berfokus pada pemulihan individu, tetapi juga pada perubahan struktural yang lebih luas untuk menciptakan masyarakat yang lebih adil bagi perempuan. Sebagai hasilnya, perempuan yang telah menjadi korban kekerasan seksual diberikan kesempatan untuk menyuarakan pengalaman mereka, mendapatkan dukungan psikologis, dan memulai proses penyembuhan menjadi jauh lebih efektif (Damayanti & Rochmawati, 2024).

Kesenjangan gender dalam pengambilan keputusan dapat mempengaruhi kesehatan mental perempuan. Ketidaksetaraan dalam akses terhadap layanan kesehatan, baik dalam layanan reproduksi atau psikologis, yang seringkali berdampak pada kesejahteraan perempuan. Studi oleh Betriilia et al. (2024) yang menunjukkan bahwa perempuan yang tidak memiliki suara dalam pengambilan keputusan yang terkait dengan kesehatan reproduksi mereka seringkali dapat membuat mereka merasa terpinggirkan, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya peran feminisme dalam memperjuangkan hak perempuan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan tubuh dan kesehatan mereka. Dengan memberi perempuan kendali yang lebih besar atas pilihan kesehatan mereka, feminisme berkontribusi dalam peningkatan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.



Selain itu, fenomena kehilangan figur ayah dalam keluarga patriarkal juga dapat mempengaruhi kesehatan mental anak perempuan dan ibu tunggal. Penelitian oleh Majid & Abdullah (2024) yang menunjukkan bahwa kehilangan figur ayah dapat menyebabkan perasaan tidak stabil dan emosional pada anak-anak, terutama perempuan. Dalam banyak kasus, perempuan yang harus menghadapinya sebagai ibu tunggal seringkali merasakan beban ganda dalam mendidik dan membesarkan anak, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Ketidakpastian finansial dan emosional yang muncul akibat kehilangan pasangan juga dapat meningkatkan kecemasan dan stres pada perempuan yang berada pada situasi ini (Majid & Abdullah, 2024). Feminisme dalam hal ini dapat berperan dalam memperjuangkan kebijakan yang lebih mendukung perempuan sebagai kepala rumah tangga tunggal, termasuk dukungan psikologis dan kebijakan sosial yang dapat meringankan beban mereka.

Pemahaman tentang dampak budaya patriarki terhadap kesehatan mental perempuan juga memerlukan pendekatan yang lebih menyeluruh. Feminisme tidak hanya fokus pada perjuangan untuk kesetaraan gender, tetapi juga berusaha untuk membongkar cara dimana budaya patriarki mempengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk psikologi individu. Literasi yang membahas tentang ekopsikologi feminisme, misalnya dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana sistem sosial yang patriarkal dapat memperburuk kerentanan terhadap masalah psikologis. Dalam konteks ini, Santoso et al. (2025) yang menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap hubungan mereka dengan alam dan lingkungan cenderung lebih sehat secara psikologis. Dengan mempromosikan literasi feminisme yang mencakup isu ekologi, feminisme dapat menciptakan ruang yang lebih aman bagi perempuan untuk berkembang secara mental dan emosional (Santoso et al., 2025).

Sebagai kesimpulan, dampak budaya patriarki pada kesehatan mental perempuan sangat besar dan kompleks, yang mencakup berbagai aspek, mulai dari kekerasan berbasis gender hingga kesenjangan dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Feminisme memainkan peran kunci dalam memperjuangkan kesetaraan gender dan menciptakan ruang bagi perempuan untuk berbicara dan mengatasi kesehatan mental mereka tanpa rasa takut atau stigma. Melalui upaya pemberdayaan, pendidikan, dan perubahan kebijakan. Feminisme berkontribusi untuk mengurangi dampak negatif dari patriarki dan meningkatkan kualitas hidup serta kesehatan mental perempuan di seluruh dunia.

KESIMPULAN

Dampak budaya patriarki terhadap kesehatan mental perempuan sangat signifikan dan meresap dalam berbagai aspek kehidupan. Dari kekerasan fisik dan psikologis hingga diskriminasi di tempat kerja, perempuan seringkali berada dalam posisi yang terpinggirkan dan tertekan. Keadaan ini menciptakan berbagai gangguan psikologis yang berakar pada ketidaksetaraan gender dan norma sosial yang membatasi kebebasan mereka. Kesejahteraan psikologis perempuan sangat dipengaruhi oleh struktur sosial yang menempatkan mereka pada posisi yang subordinat, dan membuat mereka rentan terhadap berbagai jenis stres dan kecemasan.

Patriarki juga menciptakan ekspektasi yang tidak realistis untuk perempuan, seperti peran tradisional sebagai ibu dan istri yang sempurna. Tekanan ini dapat membebani perempuan secara emosional, karena mereka merasa harus memenuhi peran yang sudah



ditentukan oleh masyarakat dan tidak memperhitungkan kebutuhan pribadi mereka sendiri. Ketidakmampuan untuk memenuhi standar ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, frustrasi, dan akhirnya dapat berujung pada gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Selain itu, budaya patriarki juga dapat memberikan ruang yang terbatas untuk perempuan untuk dapat mengakses dukungan psikologis dan medis yang mereka butuhkan. Banyak bagi masyarakat, yang dimana perempuan mengalami kekerasan atau gangguan mental yang dipandang sebelah mata atau bahkan disalahkan. Stigma pada perempuan yang mencari bantuan kesehatan mental memperburuk kondisi mereka, membuat mereka merasa semakin terisolasi dan sulit untuk mendapatkan penyembuhan yang dibutuhkan.

Feminisme memainkan peran penting dalam memberikan suara bagi perempuan yang terpinggirkan oleh budaya patriarki. Melalui feminisme, perempuan didorong untuk berbicara tentang pengalaman mereka tanpa rasa takut akan penilaian negatif atau stigma. Gerakan ini juga berupaya untuk membongkar norma sosial yang menekan perempuan dan memberikan ruang lebih luas bagi mereka untuk menentukan arah hidup mereka sendiri tanpa takut akan penghakiman.

Selain itu, feminisme berusaha untuk menciptakan kebijakan yang lebih inklusif dan ramah gender, baik dalam bidang kesehatan, pendidikan atau pekerjaan. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa perempuan memiliki kesempatan yang setara dalam semua aspek kehidupan. Dengan adanya kebijakan yang mendukung kesetaraan gender, perempuan dapat merasa lebih dihargai dan dihormati, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Di sisi lain, peran perempuan sebagai ibu dan kepala rumah tangga seringkali menambah tekanan psikologis yang mereka rasakan. Banyak perempuan yang harus menghadapi tantangan besar dalam mengelola pekerjaan rumah tangga, merawat anak-anak, dan menyeimbangkan karir mereka. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan mental yang serius dan membuat mereka merasa terjebak dalam peran yang tidak mereka pilih. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk memberikan dukungan yang lebih besar kepada perempuan dalam menjalani peran ini.

Penting juga menyoroti bahwa feminisme tidak bertujuan untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka, tetapi juga untuk dapat mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesetaraan gender. Pendidikan tentang kesetaraan gender dapat membantu mengurangi stereotip dan diskriminasi yang sering menjadi akar dari ketidaksetaraan sosial dan psikologis yang dialami perempuan. Dengan adanya pemahaman lebih baik tentang peran perempuan dalam masyarakat, yang diharapkan dapat tercipta lingkungan inklusif dan mendukung kesehatan mental bagi semua individu tanpa memandang jenis kelamin.

Secara keseluruhan, untuk meningkatkan kesehatan mental perempuan diperlukan perubahan sosial yang besar mencakup pembongkaran struktur patriarki dan penerapan kebijakan yang mendukung kesetaraan gender. Ini bukan hanya soal memberikan perempuan hak yang setara, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Dengan adanya gerakan feminisme yang terus berkembang diharapkan dapat tercipta dunia yang lebih adil dan sehat bagi perempuan, di mana mereka dapat hidup tanpa ketakutan, stigma, dan tekanan sosial yang membebani kesejahteraan mental mereka.



DAFTAR PUSTAKA

- Anto, R. P., Harahap, T. K., Sastrini, Y. E., Trisnawati, S. N. I., Ayu, J. D., Sariati, Y., Hasibuan, N., Khasanah, U., Putri, A. E. D., & Mendo, A. Y. (2023). *Perempuan, Masyarakat, dan Budaya Patriarki*. Sukoharjo: Penerbit Tahta Media Group.
- Apriliandra, S., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Diskriminatif pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki di Indonesia Ditinjau dari Perspektif Konflik. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31968>
- Betrilia, B., Azzahwa, N., Sitepu, S., & Lestrika, D. P. (2024). Kesenjangan Gender dalam Pengambilan Keputusan Kesehatan Reproduksi: Dampak Terhadap Kesejahteraan Perempuan. *Jurnal Kajian Hukum dan Kebijakan Publik*, 2(1), 475-479. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jkhkp/article/view/414>
- Damayanti, T., & Rochmawati, I. (2024). Pengalaman Penyintas Kekerasan Seksual dalam Komunitas Save Your Mental: Analisis Feminisme Gayatri Spivak. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 2(1), 17-36. <https://doi.org/10.15642/juit.2024.2.1.17-36>
- Majid, I. A., & Abdullah, M. N. A. (2024). Melangkah Tanpa Penuntun: Mengeksplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental Dan Emosional Anak-Anak. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 3(2), 176-186. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3488>
- Salma, N. A., & Hapsari, R. D. (2023). Penanganan Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan di Kenya oleh UN Women pada Tahun 2020-2022. *Jurnal Hubungan Internasional*, 16(2), 472-491. <https://doi.org/10.20473/jhi.v16i2.49419>
- Santoso, I., Kurniawan, R., Asrila, A. K., & Sari, A. M. (2025). Perempuan Berswastantra Menghadapi Perubahan Iklim dengan Literasi Ecopsychology Feminism. *Jurnal Psikologi Sosial*, 23(1), 31-39. <https://doi.org/10.7454/jps.2025.06>
- Syafi'i, M., & Habsy, B. A. (2024). Teori dan Praktik Konseling Feminis: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(12), 18-24. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jipsi/article/view/7338>