



ANTARA ADAT DAN LUKA BATIN: STUDI PSIKOLOGI WANITA TERHADAP KEKERASAN SOSIAL YANG DIALAMI PEREMPUAN BALI DALAM BAYANG-BAYANG BUDAYA PATRIARKAL DAN TUNTUTAN PERAN GENDER TRADISIONAL

Ni Wayan Muni Pratiwi Abelia Putri¹, Ayu Paramitha Indira Putri Sukadana², Ni Kadek Enik Erlina Putri³

¹⁻³ Universitas Udayana

ARTICLE INFO

Article history:

Received November, 2025

Revised Desember, 2025

Accepted Desember, 2025

Available Desember, 2025

putriabelia234@gmail.com,

indirasukadana@gmail.com,

enikerlinaaa24@gmail.com

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

Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

ABSTRAK

Budaya Bali yang sarat dengan nilai adat dan tradisi seringkali dipandang sebagai warisan luhur yang menjaga harmoni sosial. Namun, di balik konstruksi budaya tersebut, terdapat realitas ketimpangan gender yang berpotensi melanggengkan kekerasan sosial dan tekanan psikologis terhadap perempuan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengalaman psikologis perempuan Bali yang hidup dalam bayang-bayang budaya patriarkal dan tuntutan peran gender tradisional, dengan menggunakan pendekatan psikologi wanita. Penelitian ini berfokus pada bentuk-bentuk kekerasan sosial yang bersifat simbolik dan psikososial, serta dampaknya terhadap kondisi mental perempuan, seperti learned helplessness, self-silencing, dan tekanan emosional berkepanjangan. Metode yang digunakan adalah studi literatur kualitatif dengan menelaah jurnal ilmiah, buku akademik, dan laporan resmi yang relevan dengan isu perempuan Bali, budaya patriarki, dan kesehatan mental. Hasil

kajian menunjukkan bahwa internalisasi peran gender tradisional dan legitimasi adat terhadap relasi kuasa yang timpang berkontribusi signifikan terhadap munculnya tekanan psikologis pada perempuan Bali. Meskipun demikian, ditemukan pula adanya bentuk resiliensi psikologis melalui kesadaran kritis, komunitas perempuan, dan ruang advokasi sosial. Artikel ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologi wanita yang kontekstual dan interseksional dalam memahami serta merespons persoalan kekerasan dan kesehatan mental perempuan dalam masyarakat adat.

Kata kunci: perempuan Bali, budaya patriarkal, psikologi wanita, kekerasan sosial, kesehatan mental

ABSTRACT

Bali's culture, rich with traditional values and customs, is often viewed as a noble heritage that maintains social harmony. However, behind this cultural construct lies the reality of gender inequality, which has the potential to perpetuate social violence and psychological pressure on women. This article aims to examine in depth the psychological experiences of Balinese women living under the shadow of patriarchal culture and traditional gender role expectations, using a women's psychology approach. The study focuses on forms of symbolic and psychosocial social violence and their impact on women's mental conditions, such as learned helplessness, self-silencing, and prolonged emotional distress. The method employed is a qualitative literature study, reviewing scientific journals, academic books, and official reports relevant to Balinese



women's issues, patriarchal culture, and mental health. The findings indicate that the internalization of traditional gender roles and the legitimization of customs that support unequal power relations significantly contribute to psychological distress among Balinese women. Nevertheless, forms of psychological resilience were also identified through critical awareness, women's communities, and social advocacy spaces. This article emphasizes the importance of a contextual and intersectional women's psychology approach in understanding and addressing issues of violence and mental health among women in traditional societies.

Keywords: *Balinese women, patriarchal culture, women's psychology, social violence, mental health*

PENDAHULUAN

Di balik citra eksotis Bali sebagai destinasi pariwisata dunia, tersimpan ironi yang mendalam mengenai kehidupan perempuan dalam masyarakat adat yang kental dengan nilai patriarkal. Kekerasan terhadap perempuan, khususnya dalam bentuk kekerasan psikososial dan simbolik, masih menjadi bagian yang kerap terabaikan dalam struktur budaya dan norma sosial Bali. Fenomena ini menunjukkan bahwa budaya tidak selalu menjadi pelindung, melainkan bisa menjadi alat pembenaran atas ketimpangan gender yang mengakar. Menurut data dari Komnas Perempuan, pada tahun 2023 terdapat 401.975 kasus kekerasan terhadap perempuan di Indonesia, di mana sebagian besar terjadi dalam ranah personal dan domestik. Di Provinsi Bali sendiri, laporan kekerasan terhadap perempuan meningkat, dengan 427 kasus yang tercatat di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Provinsi Bali selama tahun 2023. Angka ini belum termasuk kasus-kasus yang tidak dilaporkan karena tekanan sosial dan rasa malu yang sering dialami korban dalam komunitas adat yang tertutup (Kompas, 2024). Kondisi ini menggambarkan urgensi untuk mengkaji kekerasan terhadap perempuan Bali bukan hanya sebagai peristiwa sosial, tetapi juga sebagai persoalan psikologis. Perempuan yang mengalami kekerasan dalam konteks budaya yang kuat cenderung mengalami *learned helplessness* atau ketidakberdayaan yang terpelajar, yaitu kondisi psikologis di mana korban merasa tidak memiliki kontrol atau pilihan untuk keluar dari situasi kekerasan (Walker, 1979). Selain itu, tekanan sosial untuk menjaga nama baik keluarga dan kehormatan adat menyebabkan perempuan menyembunyikan penderitaan mereka. Fenomena *self-silencing* juga muncul, di mana perempuan memilih diam demi menjaga harmoni sosial, meskipun itu merugikan kesehatan mental mereka (Jack, 1991). Melalui pendekatan psikologi wanita, tulisan ini berusaha mengungkap realitas kekerasan sosial terhadap perempuan Bali yang sering tersembunyi di balik simbol-simbol adat, serta menggali cara perempuan mengembangkan resiliensi dalam konteks budaya yang kompleks. Isu ini tidak hanya relevan secara faktual, tetapi juga menawarkan *novelty* karena menyoroti relasi antara struktur budaya Bali dan dinamika psikologis perempuan topik yang masih minim eksplorasi akademik secara interdisipliner antara psikologi dan antropologi budaya lokal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*). Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai dinamika psikologis perempuan Bali yang mengalami kekerasan sosial dalam konteks budaya patriarkal, tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.



PEMBAHASAN

Budaya Patriarkal sebagai Akar Kekerasan Sosial terhadap Perempuan Bali

Kekerasan terhadap perempuan dalam masyarakat Bali tidak dapat dilepaskan dari dominasi budaya patriarkal yang secara historis membentuk struktur sosial, nilai, dan relasi kuasa antara laki-laki dan perempuan (Utami, 2021). Budaya Bali yang sarat dengan simbol, ritus adat, dan sistem nilai turun-temurun pada satu sisi mampu memperkuat identitas komunitas, namun pada sisi lain turut mempertahankan norma-norma yang secara tidak langsung membatasi ruang gerak dan kebebasan perempuan. Dalam sistem kekerabatan patrilineal yang berlaku di banyak desa adat di Bali, perempuan sering kali dianggap sebagai bagian pelengkap dalam rumah tangga dan upacara, bukan sebagai entitas yang otonom secara sosial maupun psikologis. Setelah menikah, perempuan kehilangan afiliasi dengan keluarga asal dan "berpindah" menjadi milik keluarga suami (Utami, 2021). Hal ini tidak hanya menandai pengalihan tanggung jawab, tetapi juga menunjukkan bagaimana perempuan secara simbolis dilepaskan dari akar identitas personalnya. Model ini menggambarkan proses internalisasi gender, yaitu bagaimana perempuan sejak kecil belajar bahwa nilai mereka bergantung pada seberapa patuh mereka terhadap struktur yang telah ditentukan oleh budaya. Dampaknya terlihat dalam bentuk kekerasan yang terselubung, tidak melulu berupa kekerasan fisik, tetapi juga kekerasan simbolik dan psikologis yang terlegitimasi oleh adat (Utami, 2021). Misalnya, ketika perempuan tidak diperkenankan mengungkapkan pendapat dalam rapat adat, dipaksa melanjutkan pernikahan meskipun mengalami KDRT, atau harus tetap melaksanakan tanggung jawab domestik meskipun mengalami tekanan mental. Situasi ini dapat dikaji melalui pendekatan *symbolic violence* yang dikemukakan oleh Pierre Bourdieu, di mana kekuasaan bekerja secara halus melalui simbol dan kebiasaan sosial, membuat perempuan tidak menyadari bahwa mereka sedang ditindas karena kekerasan tersebut tampak "biasa" dan diterima sebagai norma.

Secara psikologis, perempuan dalam situasi seperti ini sering mengalami fenomena *learned helplessness* sebuah kondisi mental di mana individu yang berulang kali mengalami kegagalan dalam mengubah situasi negatif, akhirnya menyerah dan tidak lagi mencoba untuk melawan, bahkan ketika peluang untuk keluar dari kondisi tersebut tersedia. Mereka menjadi pasif, takut dianggap pembangkang, atau khawatir menanggung malu karena stigma sosial yang melekat pada korban kekerasan. Hal ini diperkuat dengan fenomena *self-silencing*, sebagaimana dikemukakan oleh Jack (1991), yang menjelaskan bahwa perempuan sering kali menekan ekspresi emosi, kebutuhan, dan aspirasi dirinya sendiri untuk menjaga keharmonisan relasi dan citra baik di mata masyarakat. Dalam konteks Bali, *self-silencing* bukan hanya dorongan internal, tapi juga tekanan eksternal yang didukung oleh struktur sosial dan adat.

Namun, tidak semua perempuan Bali tunduk sepenuhnya terhadap tekanan tersebut. Munculnya komunitas perempuan muda, ruang digital berbasis advokasi gender, serta keterbukaan terhadap pendidikan kesetaraan menjadi titik terang dalam resistensi psikososial perempuan Bali terhadap hegemoni budaya patriarkal. Banyak perempuan mulai menyuarakan pengalaman kekerasan mereka, menulisnya di media sosial, mengikuti pelatihan hukum dan psikologis, bahkan membentuk komunitas pendamping korban kekerasan di tingkat desa. Proses ini menunjukkan adanya resiliensi psikologis, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bahkan tumbuh dalam menghadapi trauma dan tekanan hidup yang berat. Namun, perjuangan tersebut tidak selalu berjalan mudah. Struktur adat yang konservatif dan minimnya pemahaman aparat lokal mengenai pentingnya keadilan gender menjadi hambatan utama dalam transformasi sosial. Perubahan tidak cukup dilakukan dari individu korban, tetapi juga memerlukan kerja kolektif



antara perempuan, laki-laki, tokoh adat, serta lembaga pendidikan dan pemerintah. Di sinilah pentingnya pendekatan psikologi wanita yang bersifat kontekstual dan interseksional memandang perempuan tidak hanya sebagai korban, tetapi juga sebagai agen perubahan yang berhak atas perlindungan mental, emosional, dan sosial.

Tekanan Psikologis Akibat Tuntutan Peran Gender Tradisional dalam Struktur Adat

Dalam struktur adat Bali yang kental dengan sistem patriarki, perempuan kerap ditempatkan dalam peran-peran yang sudah ditentukan secara turun-temurun, seperti menjadi ibu rumah tangga, pengabdian keluarga suami, dan pelaksana upacara adat (Ariyanti & Ardhana, 2020). Peran ini sering dianggap sebagai kodrat, bukan pilihan, sehingga menciptakan tekanan psikologis yang signifikan bagi perempuan yang merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial tersebut. Ketika seorang perempuan gagal atau menolak menjalankan peran tersebut, ia tidak hanya dicap sebagai pembangkang, tetapi juga berpotensi dikucilkan oleh komunitasnya (Ariyanti & Ardhana, 2020). Dalam kerangka psikologi wanita, tekanan ini dapat dijelaskan melalui teori self-silencing dari Jack (1991), di mana perempuan cenderung menekan kebutuhan pribadi demi menjaga hubungan sosial dan ketertiban budaya. Perempuan Bali, dalam banyak kasus, menahan beban emosi, stres, dan konflik batin agar tetap dianggap “baik” di mata masyarakat. Fenomena ini bisa berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau krisis identitas. Selain itu, proses internalisasi peran gender membuat banyak perempuan menerima ketimpangan sebagai sesuatu yang wajar. Sejak kecil, mereka diajarkan untuk melayani, patuh, dan tidak bersuara dalam keputusan penting, baik di dalam rumah maupun dalam struktur adat (Ariyanti & Ardhana, 2020). Akibatnya, banyak perempuan tidak menyadari bahwa tekanan yang mereka alami sebenarnya merupakan bentuk kekerasan struktural yang terselubung. Dengan begitu, peran gender tradisional yang dibingkai oleh adat bukan hanya membatasi ruang gerak perempuan secara sosial, tetapi juga membebani mereka secara psikologis.

Analisis Kondisi Mental dan Respons Psikologis Perempuan Bali Menggunakan Teori Psikologi Wanita

Kondisi mental perempuan Bali yang hidup dalam tekanan budaya patriarkal menunjukkan dinamika psikologis yang kompleks. Dalam lingkungan sosial yang menuntut perempuan untuk selalu tunduk, kuat, dan menjaga kehormatan keluarga, banyak dari mereka mengalami konflik batin yang tidak terlihat di permukaan. Perempuan dituntut untuk menjalankan peran domestik, menjaga citra diri di mata masyarakat adat, dan sering kali harus menoleransi kekerasan dalam rumah tangga demi stabilitas sosial (Ariyanti & Ardhana, 2020). Dalam perspektif psikologi wanita, hal ini dapat dijelaskan melalui teori learned helplessness yang dikemukakan oleh Martin Seligman. Ketika perempuan terus-menerus berada dalam situasi yang menekan, namun merasa tidak memiliki kendali atau pilihan untuk keluar darinya, mereka akan cenderung merasa pasrah, tidak berdaya, dan kehilangan motivasi untuk melakukan perubahan (dalam Hoeksema, 2007). Hal ini diperparah oleh minimnya akses terhadap dukungan psikologis dan keberpihakan sistem sosial terhadap korban kekerasan. Selain itu, teori self-silencing dari Jack (1997) juga sangat relevan dalam memahami respons psikologis perempuan Bali. Perempuan belajar untuk menekan perasaan, kebutuhan, dan pemikiran pribadi demi menjaga keharmonisan relasi sosial dan adat. Dalam jangka panjang, mekanisme ini dapat menimbulkan depresi, gangguan kecemasan, serta krisis identitas diri, karena perempuan hidup dalam dualitas antara keinginan pribadi dan harapan sosial. Dengan mengaitkan realitas ini pada pendekatan psikologi wanita, dapat disimpulkan bahwa tekanan budaya tidak hanya mempengaruhi perilaku sosial perempuan, tetapi juga membentuk pola respons mental yang bisa berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis.



mereka. Maka, penting adanya pendekatan yang holistik dalam memahami kondisi mental perempuan Bali, tidak hanya dari sisi individu, tetapi juga dari struktur sosial-budaya yang membentuk mereka.

KESIMPULAN

Kekerasan terhadap perempuan dalam masyarakat Bali tidak dapat dipandang sebagai persoalan individu semata, melainkan sebagai bagian dari struktur sosial dan budaya yang telah lama membentuk relasi kuasa yang tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan. Melalui pendekatan psikologi wanita, dapat dipahami bahwa tekanan peran gender tradisional, kekerasan simbolik yang dilegitimasi adat, serta kecenderungan perempuan untuk menekan suara dan perasaan pribadi merupakan akar dari berbagai masalah psikologis yang dihadapi perempuan Bali. Kondisi ini, jika dibiarkan tanpa intervensi, dapat berdampak panjang terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup perempuan sebagai individu maupun anggota komunitas. Sebagai bentuk keberpihakan pada perempuan, ada beberapa hal yang dapat disarankan. Pertama, penting bagi perempuan untuk membangun kesadaran kritis terhadap posisi mereka dalam struktur sosial, serta mengenali bentuk-bentuk kekerasan yang terselubung. Kedua, perempuan didorong untuk mulai berani berbicara, menyuarkan pengalaman, dan mencari dukungan, baik dari sesama perempuan maupun lembaga pendamping. Ketiga, upaya memperkuat jejaring komunitas perempuan berbasis lokal perlu terus didorong, sebagai ruang aman untuk saling menguatkan dan merumuskan strategi perubahan sosial. Sebagai bentuk keberpihakan pada perempuan, ada beberapa hal yang dapat disarankan. Pertama, penting bagi perempuan untuk membangun kesadaran kritis terhadap posisi mereka dalam struktur sosial, serta mengenali bentuk-bentuk kekerasan yang terselubung. Kedua, perempuan didorong untuk mulai berani berbicara, menyuarkan pengalaman, dan mencari dukungan, baik dari sesama perempuan maupun lembaga pendamping. Ketiga, upaya memperkuat jejaring komunitas perempuan berbasis lokal perlu terus didorong, sebagai ruang aman untuk saling menguatkan dan merumuskan strategi perubahan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Jack, Dana Crowley. *Silencing the Self: Women and Depression*. Harvard University Press, 1991.
- Walker, Lenore E. *The Battered Woman*. Harper and Row, 1979.
- Ariyanti, N. M. P., & Ardhana, I. K. (2020). Dampak Psikologis dari Kekerasan dalam Rumah Tangga terhadap Perempuan pada Budaya Patriarki di Bali. *Jurnal Kajian Bali*, 10(1), 283-304. <https://doi.org/10.24843/JKB.2020.v10.i01.p13>
- Utami, Ni Luh Putu Suryani. (2021). "Budaya Patriarki dalam Kekerasan terhadap Perempuan Bali: Tinjauan Sosio-Kultural." *Jurnal Gender dan Sosial*, 18(2), 211-224. <https://doi.org/10.24843/jgs.2021.v18.i02>
- Hoeksema, S. N. (2007). *Abnormal psychology*. (4th ed.). New York: McGraw Hill.