

Description of Anxiety Choosing a partner in Hindu women of Balinese ethnicity who are looking for sentana

Gambaran Kecemasan Memilih Pasangan pada Wanita Hindu etnis Bali yang Mencari Sentana

Ni Made Nadila Arika Putri¹, Ni Nyoman Ari Indra Dewi^{2*}, Tio Rosalina³

^{1,2,3}Prodi Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*) Corresponding Author : ariindradewi12@gmail.com

Article info

| | |
|---|--|
| <p>Keywords: Anxiety, Balinese Hindu Women, Sentana, Phenomenology</p> | <p>Abstract <i>This research aims to understand the nature of anxiety experienced by Balinese Hindu women who are seeking a life partner (sentana) and to identify the factors contributing to the emergence of this anxiety. The research employs a phenomenological approach, focusing on Balinese Hindu women actively seeking a life partner. Data collection methods include observation, interviews, and document analysis involving the subjects and informants. The analysis involves data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The findings of this research depict the types of anxiety experienced by Balinese Hindu women seeking a life partner, including feeling nervous when asked about their search for a partner, trembling when meeting new people, and feeling saddened by unsuccessful attempts to find a partner.</i></p> |
| <p>Kata kunci: Kecemasan, wanita Hindu etnis Bali, Sentana, Fenomenologi</p> | <p>Abstrak <i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan seperti apa yang timbul saat memilih pasangan pada wanita Hindu etnis Bali yang mencari sentana dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kecemasan itu muncul. Pendekatan dalam penelitian ini adalah fenomenologi dengan subjek wanita Hindu etnis Bali yang mencari sentana. Metode pengambilan data yang dilakukan adalah Observasi, wawancara, dan dokumen pada subjek dan informan. Bentuk Analisa yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran kecemasan yang terjadi saat mencari sentana pada wanita Hindu etnis Bali yang mencari sentana, pada hasil penelitian dalam dilihat beragam kecemasan yang timbul saat proses mencari sentana seperti, grogi saat di tanya sentana, gemetar saat berkenalan dengan orang baru, dan sedih jika tidak mendapatkan sentana. Dan juga ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan itu timbul saat wanita Hindu etnis Bali mencari sentana, antara lain adanya dorongan dari diri sendiri dan lingkungan untuk mencari sentana, ada juga beberapa kendala seperti stigma masyarakat tentang sentana, restu dari orang tua, dan para lelaki yang tidak berkenan sentana.</i></p> |

PENDAHULUAN

Bali merupakan salah satu pulau di Indonesia yang memiliki beragam adat dan budaya sebagai warisan leluhur yang masih dipertahankan sampai saat ini. Mulai dari awal hingga akhir kehidupan masyarakat Bali selalu berhubungan dengan adat dan budaya, seperti beragam upacara yang dilakukan sejak seseorang masih di dalam kandungan, saat lahir, mulai memasuki masa dewasa, masuk ke jenjang pernikahan sampai meninggal.

Pernikahan di agama Hindu tidak hanya diartikan sebagai persatuan antara Wanita dan pria dalam agama Hindu percaya bahwa tujuan dari pernikahan adalah memiliki keturunan ini dinyatakan dalam Manawadharmastra IX.138: "Oleh karena seorang anak yang akan menyebrangkan orangtuanya dari neraka yang disebut Put (neraka lantaran tidak memiliki keturunan), oleh karena itu disebut dengan putra". Dalam masyarakat Bali kedudukan anak ditentukan oleh sistem kekerabatan. Pernikahan di Bali masih menggunakan sistem kekeluargaan patrilineal atau anak laki-lakilah yang memegang kunci utama dalam meneruskan garis keturunan (Sujana, 2017).

Akan menjadi persoalan apabila wanita Hindu etnis Bali tidak memiliki saudara laki-laki, memiliki anak perempuan di bali masih di nomor duakan karena yang mereka percaya bahwa yang meneruskan garis keturunan adalah anak laki-laki, banyak yang melakukan program kehamilan yang agar menghasilkan anak laki-laki. Fenomena tersebut dapat menunjukan bahwa memiliki anak laki-laki adalah suatu keharusan bagi umat Hindu di Bali agar tetap bisa meneruskan garis keturunan (Monika & Tobing, 2018).

Wanita yang belum menikah atau belum mendapatkan pasangan terkadang dipandang sebelah mata oleh masyarakat sebagai perempuan yang tidak laku atau perawan tua. Dilansir dari Tribun bali.com Masyarakat luas masih saja membuat celotehan tentang sentana, yang mana dikatakan bahwa jika nantinya pihak laki-laki nyentana maka ia akan berada di bawah perintah pihak wanita, yang mana celotehan-celotehan seperti ini menyebabkan pihak laki-laki enggan untuk mengijinkan anaknya untuk nyentana. Adanya pengaruh pandangan masyarakat ini membuat wanita bali sangat sulit untuk mendapatkan laki-laki yang mau nyentana, pandangan masyarakat sangat penting untuk memengaruhi suatu individu. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Atmaja dalam Monika & Tobing (2018) menyatakan bahwa masih banyak masyarakat Bali menyalah artikan istilah Sentana, statement masyarakat akan sentana ini adalah kepala keluarga yang di perankan oleh laki-laki akan di gantikan oleh perempuan Ketika laki-laki itu nyentana. Karena salah pengartian tersebut banyak pihak laki-laki enggan untuk nyentana, hal ini menyebabkan masalah baru bagi perempuan yang tidak memiliki saudara laki-laki. Sama halnya yang di utarakan oleh teori Bronfenbrenner dalam teori ekologi yang mana dalam teori ini menyebutkan bahwa perkembangan suatu individu sangat di pengaruhi oleh lingkungan yang mana lingkungan tersebut akan membentuk suatu tingkah laku pada individu (Zubaidillah, 2018).

Peneliti melakukan survey singkat terhadap wanita bali yang mencari sentana, bagaimana kendala dari mereka yang mencari sentana, bagaimana sentana ini mempengaruhi dalam sisi psikologis nya. Hasil survey menyatakan bahwa kendala dalam mencari sentana berupa tuntutan keluarga dan penolakan yang didapat oleh lawan jenis memunculkan rasa cemas dalam memilih pasangan hidup yang mana oleh wanita etnis Hindu Bali dikawatirkan tidak dapat meneruskan keturunan di keluarganya. Menurut Navid dkk (dalam Utami, Hakim & Junaidin, 2019) menjelaskan kecemasan adalah situasi individu yang emosional yang memiliki ciri seperti perasaan tegang yang membuat individu tidak nyaman dan perasaan khawatir yang membuat individu perfikiran segera atau kedepannya akan terjadi sesuatu hal buruk yang akan menyimpannya.

Menurut Pratomo (dalam Fakhrunnisa, 2018) menyatakan jika kita masih berada di lingkungan masyarakat yang masih memegang nilai tradisi yang kuat menjadi lajang dapat menimbulkan tekanan dari orang tua, pertemanan atau dari lingkungan sekitarnya yang terkadang tekanan ini menyebabkan seorang wanita merasa terbebani atas status lajangnya. Manusia mencari pasangan untuk meneruskan garis keturunan. Agama Hindu memandang bahwa tujuan dari perkawinan yaitu selain membentuk keluarga yang Bahagia dan kekal, juga untuk mendapatkan keturunan, meneruskan tanggung jawab orang tua dan leluhurnya (Monika & Tobing, 2018). Teori Proses Perkembangan De Genova & Rice, menjelaskan bahwa pemilihan pasangan merupakan proses penyeleksian individu sampai pada akhirnya hanya satu orang yang memenuhi syarat dan kriteria yang terpilih yang mana ini didasari kecocokan dan persamaan karakteristik dan prinsip hidup masing-masing individu (Fajrin, 2015). Kecenderungan memilih pasangan yang sesuai dengan kriteria dapat mengalami kecemasan karena harus mencari dan memilih pasangan yang sesuai dengan dirinya (Pebyanmoriski, Minarni, & Musawwir, 2022). Sebuah survey online yang dilakukan oleh Safitri dan Jayanti (2023) menyatakan bahwa 87,5% wanita masa dewasa awal dalam survey tersebut mengalami kecemasan dalam memilih pasangan. responden terus menerus merasa khawatir dan cara bagaimana memilih pasangan hidup yang cocok untuk mereka.

METODE

Tipe penelitian ini akan menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati. Desain penelitian ini fokus menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Edgar & Sedgwick (dalam Hasbiansyah, 2008) menyatakan bahwa fenomenologi adalah pendekatan yang menggali makna dari pengalaman individu, yang mana pengalaman individu itu diperoleh dengan bagaimana individu itu berhubungan dengan suatu hal. Alase (dalam Helaluddin, 2018) fenomenologi merupakan metodologi kualitatif yang mengizinkan peneliti menerapkan kemampuan subjektivitas dan interpersonalnya dalam proses penelitian. Creswell menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang berfokus dalam menganalisa dan mendeskripsikan pengalaman sebuah fenomena individu sehari-hari. Bagian metode menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk bagaimana prosedur pelaksanaannya. Dalam metode ini pengambilan data digunakan dengan cara wawancara, observasi dan dokumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil wawancara dengan subjek 1, tampak jelas bahwa sentana memiliki arti yang mendalam baginya. Dorongan yang berasal dari orang tua dan keinginan pribadinya untuk mencari sentana menjadi pendorong utama. Subjek 1 merasakan harus membalas perhatian dan harapan yang diberikan oleh orang tuanya dengan mencari pasangan yang mau nyentana. Keinginannya ini semakin diperkuat oleh rasa tidak enak karena merasa belum bisa membalas pengorbanan orang tua. Namun, subjek 1 menghadapi kendala-kendala dalam perjalanannya mencari sentana. Tidak hanya gejala fisik seperti rasa grogi, tetapi juga stigma masyarakat terhadap wanita yang mencari sentana. Subjek 1 merasa terkadang kesal dan terganggu oleh omongan orang, tetapi ia tegar dan berusaha untuk

tidak terpengaruh. Pemikiran berlebihan (overthinking) juga sering menghantuinya, terutama saat melihat postingan di media sosial tentang pasangan. Hal ini menunjukkan betapa sensitifnya subjek 1 terhadap topik sentana.

Wawancara dengan subjek 2 mengungkapkan bahwa ia merasa memiliki tanggung jawab besar sebagai anak pertama dalam keluarga. Hal ini mendorongnya untuk mencari sentana. Namun, menariknya, subjek 2 awalnya tidak mengetahui tentang sentana dan baru mengerti setelah waktu berlalu dan percakapan dengan orang tua. Stigma masyarakat yang menganggap wanita dari daerah tertentu mencari sentana juga mempengaruhi subjek 2, bahkan saat berkenalan dengan lawan jenis. Gejala grogi dan overthinking juga terjadi pada subjek 2, terutama dalam konteks pertemuan dengan lawan jenis. Subjek 2 menghadapi komentar negatif dan stigma, tetapi ia mencoba untuk tidak terlalu memedulikannya. Meskipun demikian, topik sentana tetap sensitif bagi subjek 2, dan ia menghindari pembicaraan berlebihan tentang hal ini.

Subjek 3 memiliki kesadaran kuat dalam mencari sentana, didorong oleh keinginan pribadi dan tanggung jawab sebagai anak tunggal. Restu orang tua menjadi kendala utama, namun subjek 3 berkomitmen untuk tidak meneruskan pola yang sama seperti orang tuanya. Gejala fisik seperti tangan gemetar muncul ketika subjek 3 berada di dekat lawan jenis yang baru dikenal, menunjukkan betapa cemasnya subjek 3 dalam memilih pasangan. Pemikiran berlebihan dan ketidaknyamanan terhadap komentar negatif juga dialami oleh subjek 3. Topik sentana merupakan hal sensitif, terutama jika dibahas oleh orang lain. Subjek 3 mengakui bahwa ia akan merasa sedih jika tidak mendapatkan sentana, tetapi ia tetap mempertahankan keyakinan bahwa ada seseorang yang akan bersedia di masa depan.

Subjek 4, sebagai anak tunggal, merasa memiliki tanggung jawab untuk mencari sentana demi menjaga orang tuanya di masa tua. Meskipun niatan ini hadir dalam dirinya, subjek 4 juga menghadapi kendala dalam bentuk lawan jenis yang berbeda agama. Meski demikian, subjek 4 mengakui peran penting dari niatan pribadi dalam proses mencari pasangan. Stigma dan komentar negatif tidak memengaruhi subjek 4 secara signifikan. Ia tetap tegar dan tidak terlalu memedulikan pandangan orang lain. Meskipun sensitif terhadap topik sentana, subjek 4 tetap realistis dan percaya bahwa terus berusaha adalah hal yang penting. Meski ada kekhawatiran mengenai tidak mendapatkan sentana, subjek 4 memahami bahwa harapan terkadang tidak selalu sesuai dengan kenyataan.

Pembahasan

Setelah proses pengumpulan data dilakukan, berikut adalah pembahasan dari data yang sudah dikumpulkan melalui proses wawancara dengan fokus bahasan adalah bagaimana gambaran kecemasan wanita Hindu Etnis Bali yang mencari sentana dan apa saja faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kecemasan itu ada dan timbul dalam memilih pasangan pada wanita Hindu etnis Bali yang mencari sentana, berikut merupakan pembahasan dari tiap-tiap kategori yang sudah di dapatkan.

1 Kecemasan terhadap rasa khawatir dan ketidak teraturan beripikir dalam mencari sentana

Dalam hasil wawancara yang telah dilakukan terdapat beragam dari masing-masing subjek. Di kategori ini ada dua pembahasan yang ingin di bahas yaitu overthinking dan juga komentar negatif, sebelum masuk ke pembahasan peneliti akan mejabarkan teori yang di pakai di kategori ini, teori yang dikemukakan oleh Shah (Annisa & Ifdil, 2016) memaparkan bahwa ada kecemasan berbentuk kecemasan pada aspek kognitif yang mana

dalam aspek ini akan timbul gangguan pada perhatian, memori, rasa khawatir, ketidak teraturan berpikir dan bingung. Sejalan dengan teori tersebut berikut inilah jawaban dari keempat subjek. Subjek pertama menceritakan ia pernah tetapi tidak sering melakukan pemikiran yang berlebihan di mana pemikiran ini terkadang muncul saat membahas sentana, ada juga komentar negatif yang didapatkan karena stigma masyarakat akan wanita etnis Hindu Bali yang berasal dari Tabanan pasti mencari sentana terkadang hal tersebut mengganggu. Subjek 2 menceritakan bahwa ia akan memikirkan secara berlebihan jika melihat postingan di media sosial tentang pasangan, ia akan mulai berpikiran yang berlebihan kapan ia akan mendapatkan pasangan dan juga subjek 2 bercerita ia sering mendapatkan komentar negatif dengan statusnya yang mencari sentana ini, subjek merasa terganggu akan hal itu. Subjek 3 ada pemikiran yang berlebihan saat mencari sentana, saat berkenalan dengan orang baru ia akan berpikir jauh apakah dia akan setia, apakah dia bertanggung jawab, apakah dia akan mau sentana dan lain-lain, sejalan dengan pernyataan dari Jeffrey S. Nevid, dkk (dalam Ifdil & Annisa, 2016) menyatakan bahwa ciri-ciri dari kecemasan kognitif salah satunya khawatir dan perasaan takut terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, dan juga ia mendapatkan komentar negatif dengan statusnya yang mencari sentana yang menyebabkan ia khawatir apakah dimasa depan ia bisa mendapatkan laki-laki yang mau sentana. Subjek 4 menceritakan bahwa ia sering overthinking saat malam hari yang mana salah satunya tentang sentana, subjek 4 juga menyatakan bahwa ia sering mendapatkan cibiran dari temannya tentang statusnya yang mencari sentana. Kecemasan kognitif dalam mencari sentana terjadi karena perpaduan antara pikiran berlebihan dan pengaruh komentar negatif dari lingkungan. Hal ini dapat menciptakan suasana mental yang tegang, membuat subjek merasa lebih cemas, ragu-ragu, dan terganggu dalam proses mencari pasangan. Sejalan dengan penjelasan oleh subjek satu dan dua menurut Sofia, Ramadhani, Putri & Nor (2020) menyatakan bahwa penyebab dari overthinking ini bisa datang dari keadaan mana pun contohnya saat ingin mengambil suatu keputusan atau sedang memprediksi keadaan di kemudian hari dan masih banyak lagi.

2 Alasan mencari sentana

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada keempat subjek terdapat penjelasan yang mirip pada alasan kenapa subjek mencari sentana yaitu karena kesadaran diri sendiri dan juga kemauan dari orang tua. Subjek 1 menyatakan bahwa setelah ada perbincangan dengan ibunya subjek semakin yakin untuk mencari sentana, adanya harapan dari orang tua juga mendorong subjek 1 untuk mencari sentana. Selain harapan dari orang tua untuk subjek 1 mencari sentana ada, subjek 1 juga beranggapan dengan ia mencari sentana, merupakan rasa balas budi untuk orang tuanya karena sudah merawatnya dengan baik. Menjaga orang tua dalam keadaan apapun merupakan hal penting yang bisa dilakukan sebagai anak karena jika bukan anak yang merawat dan menjaga orang tua di masa tuanya maka siapakah yang akan melakukannya (Arif, 2019).

Pada Subjek 2 menyatakan awalnya ia tidak tahu sentana, setelah adanya obrolan dengan orang tua subjek 2 mendapatkan pencerahan perihal apa maksud dari sentana itu, orang tuanya berharap agar subjek 2 dapat mencari sentana. Subjek 3 memiliki alasan yang sama seperti subjek sebelumnya, ia diberikan dorongan dari orang tua untuk mencari sentana serta kesadaran dari sendiri juga mendukung hal tersebut, keinginan untuk tetap tinggal di rumah juga alasan yang penting bagi subjek. Sebaliknya subjek 4 menyatakan 30:70 dalam mencari sentana, 30% keinginan diri sendiri dan 70% keinginan orang tua. Dalam keseluruhan, alasan mencari sentana bervariasi antara dorongan untuk membalas

budi kepada orang tua, merasa memiliki tanggung jawab dalam keluarga, motivasi pribadi untuk berkembang. Setiap individu memiliki latar belakang, nilai-nilai, dan motivasi yang unik tentang pentingnya mencari sentana. Degenova (dalam Dahlan, Khumas, & Siswanti, 2022) menjelaskan bahwa dalam proses memilih pasangan merupakan proses yang benar-benar panjang, yang mana dalam proses tersebut kita harus melihat kecocokan satu sama lainnya. Desmawati & Malik (2018) menyatakan bahwa sebelum mengarah ke pernikahan harus ada rencana atau strategi yang harus dilakukan dengan melibatkan orang tua.

3 Perasaan individu dalam mencari sentana

Dikategori ini terdapat dua tema yang bisa peneliti paparkan yaitu sensitif untuk dibahas dan juga perasaan jika tidak mendapatkan sentana. Dari keempat subjek inilah jawaban dari tiap-tiap subjek. Sebelum mengarah pada jawaban subjek di sini peneliti menggunakan teori dari Shah (Annisa & Ifdil, 2016) tentang aspek kecemasan, di sini aspek yang dipakai adalah aspek emosional yang mana dalam aspek ini terdapat perasaan individu saat mengalami kecemasan. Subjek 1 menceritakan bahwa topik sentana ini adalah topik yang sensitif untuk di bahas yang mana khususnya untuk orang yang baru dikenal, perasaan yang muncul jika dihadapi dengan fakta jika di masa depan ia tidak mendapatkan sentana adalah sedih, subjek 1 memaparkan ia sedih karena orang tua sangat berharap dengannya untuk mendapatkan sentana, beberapa kali ketika berbicara dengan ibunya tentang topik sentana, subjek merasakan suasana menjadi sedih karena ibunya sering menangis ketika topik itu dibahas. Subjek 2 bercerita dalam sesi wawancara bahwa topik sentana merupakan topik yang sensitif untuk dibahas terus menerus jika sesekali mungkin tidak apa-apa karena subjek merasa risih akan hal itu, subjek 3 menjabarkan jika topik sentana juga merupakan topik yang sensitif di bahas karena subjek beranggapan jika orang lain membahas ini dengannya orang tersebut akan berbicara dengan sinis kepadanya inilah kenapa subjek tidak mau membahas topik ini jika tidak ia yang memulainya, subjek 3 diberikan pertanyaan bagaimana jika di masa depan ia tidak mendapatkan sentana dengan wajah yang data ria menjawab akan sedih jika tidak mendapatkan sentana karena itu merupakan harapan terbesar orang tua kepadanya. Subjek 4 juga mengatakan jika topik sentana ini merupakan topik yang sensitif karena menurut subjek 4 hal ini merupakan hal yang sulit dilakukan di dalam kehidupannya, walaupun sesuatu hal yang sulit subjek 4 menjawab akan terus berusaha mencari sentana. Secara keseluruhan, cerita keempat subjek menggambarkan variasi emosi, perasaan sedih, dan ketidakpastian yang dapat muncul dalam proses mencari sentana. Kecemasan emosional ini tercermin dalam pengaruh signifikan dari harapan orang tua, ketidaknyamanan berbicara tentang topik ini, dan perasaan sedih terkait masa depan.

4 Penting mendapatkan sentana

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan keempat subjek menyatakan pentingnya mencari sentana, masyarakat yang tidak mampu melanjutkan generasi berikutnya tentu akan mengalami perasaan ketakutan dalam situasi tersebut. Hal ini disebabkan oleh timbulnya kekhawatiran di kalangan orang tua mengenai alasan mencari pengganti garis keturunan, rasa takut terhadap kehilangan anak, dan kekhawatiran tentang siapa yang akan merawat orang tua saat mereka lanjut usia (Monika & Tobing, 2018). Sejalan dengan pernyataan dari Monika dan Tobing subjek 1 juga memaparkan alasan kenapa mendapatkan sentana itu penting menurut subjek 1 mencari sentana adalah suatu keharusan yang harus ia jalani karena sudah diberikan kepercayaan penuh oleh orang tua

agar bisa mewujudkan keinginan tersebut. Subjek 2 memaparkan adanya rasa tanggung jawab yang dirasakan sebagai anak pertama di keluarga karena itulah menurut subjek 2 mencari sentana adalah hal penting untuk didapatkan. Sejalan dengan yang di paparkan oleh Feist & Feist (dalam Wahid & Ridfah, 2017) menyatakan bahwa anak sulung cenderung memiliki sifat yang penyayang, suka merawat orang dan suka melindungi seseorang. Selanjutnya subjek 3 menceritakan dalam sesi wawancara ia sangat ingin mencari sentana apapun keadaanya, tidak menikah sekalipun ia siap yang penting tidak meninggalkan orang tuanya di rumah. Subjek 3 menceritakan ia tidak ingin seperti orang tuanya yang melakukan pernikahan padagelahang, pernikahan pada gelahang memiliki makna pernikahan yang dijalankan sesuai dengan norma agama Hindu dan adat istiadat Bali. Jenis pernikahan ini bukanlah pernikahan konvensional atau nyentana, di mana suami dan istri tetap mempertahankan status kepala keluarga di rumah masing-masing. Dalam hal ini mereka diharapkan memenuhi dua tugas (swadharma) secara bersamaan, yakni menjalankan tanggung jawab terhadap keluarga istri dan juga keluarga suami, baik dalam aspek material maupun spiritual, dengan konsistensi yang sesuai dengan kesepakatan pasangan dan keluarga mereka (Windia, 2018). Sesuai dengan penjelasan tersebut subjek 3 juga menyatakan pernikahan pada gelahang jika di laksanakan akan terasa berat untuk kedua belah pihak (suami dan istri) karena itulah mencari sentana sangat penting bagi subjek 3. Selanjutnya subjek 4 memaparkan alasan kenapa penting baginya mencari sentana, menurut subjek 4 orang tua adalah alasan utamanya karena orang tua subjek 4 sudah berumur dan menginginkan subjek untuk mencari sentana.

5 Kecemasan fisik dalam mencari sentana

Di dalam kecemasan terdapat kecemasan fisik yang ada dalam Shah (Annisa & Ifdil, 2016) menyatakan aspek fisik merupakan gejala yang timbul karena ada kecemasan antara lain, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, mual, grogi, dll. Di dalam wawancara dapat diperoleh bahwa tiga dari empat subjek mengalami gejala kecemasan fisik yang sudah di paparkan di atas seperti subjek 1 ia menceritakan jika akan grogi jika mendapatkan pertanyaan seputaran sentana secara mendadak, subjek 2 juga mengatakan bahwa jika ada yang membahas tentang sentana ia akan merasa grogi menjawab pertanyaan yang diberikan kepadanya. Subjek 3 memperoleh gejala lainnya yaitu tangan gemetar saat bertemu dan berkenalan dengan orang baru, ceritanya ia hendak bertemu dengan laki-laki yang baru dikenalnya singkat cerita ia datanglah lebih dulu saat menunggu tersebutlah terjadi kecemasan yang ditandai dengan tangan gemetar. Sementara Subjek 4 menyatakan tidak ada gejala fisik yang terjadi padanya. Secara keseluruhan, gejala kecemasan fisik yang dialami oleh keempat subjek menunjukkan variasi dalam cara mereka merasakan dan menghadapi situasi yang memicu cemas terkait dengan topik sentana.

6 Kendala mencari sentana

Adapun kendala yang dihadapi subjek merupakan suatu proses mereka untuk terus berusaha mencari sentana. Dalam wawancara subjek 1,2,3,dan 4 memiliki alasan yang berbeda dalam memperoleh kendala dalam mencari sentana. Pada subjek 1 kendala yang dihadapi adalah selalu berpikir panjang jika ingin mengenal atau dekat dengan lawan jenis, kehati-hatian dari subjek merupakan kendala yang disadari sendiri oleh subjek pernyataan subjek sejalan dengan pernyataan dari Azmi dan Hoesni (2019) yang menuliskan bahwa memilih pasangan hidup merupakan suatu memilah atau menyaring untuk nantinya

mengambil keputusan secara hati-hati dan kompleks dalam mencari pasangan, karena setiap individu pastinya memiliki kriteria pasangan idamannya masing-masing. Selanjutnya subjek 2 memiliki kendalanya sendiri dalam mencari sentana yang paling sering di dapatkan adalah stigma yang berkembang di masyarakat perihal wanita Hindu etnis Bali yang berasal dari Tabanan yang mana masyarakat beranggapan jika kamu dari Tabanan maka kamu akan mencari sentana, disini subjek 2 bercerita susahny mencari pasangan dengan stigma yang berkembang di masyarakat. Dalam Adnyani (2017) menyatakan bahwa asal usul dari pernikahan nyentana ini berasal dari daerah Tabanan lalu berkembanglah di daerah lainnya di Bali, pernikahan nyentana ini dipercaya dapat menjadi jalan keluar dalam permasalahan yang terjadi di keluarga yang hanya memiliki anak perempuan saja istilahnya menjadi alternatif yang bisa di pakai dalam permasalahan tersebut. Subjek 3 dalam wawancara yang dilakukan dengan peneliti memaparkan kendalanya dalam mencari sentana, subjek 3 menceritakan bahwa ia pernah menjalin hubungan dengan lawan jenis selama bertahun-tahun masuk ke tahun ke 6 yang mana sudah ada pembicaraan yang mengarah ke apakah pihak laki-laki bersedia untuk nyentana atau tidak, dari keluarga pihak laki-laki sangat menentang untuk si laki-laki nyentana dan pihak keluarga perempuan juga menentang untuk pada gelahang, dengan adanya pertentangan dari kedua keluarga diputuskan lah kesimpulan bahwa mereka yaitu subjek 3 dan si laki-laki tidak bisa melanjutkan hubungan yang Sudah mereka bangun selama 6 tahun, sedih pasti kecewa pun ada. Subjek 4 menceritakan kendala yang dihadapi adalah selalu berkenalan atau berdekatan dengan lawan jenis yang beda agama, selama 6 tahun masa ia mencari sentana tak satupun yang cocok untuk dijadikan pasangan, mungkin ada tetapi kehalang agama. Dalam keseluruhan, kendala-kendala yang dihadapi oleh keempat subjek menyoroti tantangan yang beragam dalam mencari sentana. Kendala-kendala ini meliputi harapan keluarga, stigma sosial, restu orang tua, dan perbedaan agama.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan dalam memilih pasangan pada wanita Hindu etnis Bali yang mencari sentana dan gambaran kecemasan yang terjadi pada wanita Hindu etnis Bali. Inilah faktor-faktor yang terjadi, pertama karena adanya tuntutan dari orang tua menyebabkan tekanan bagi subjek. karena adanya harapan keluarga dalam melanjutkan garis keturunan, menjaga tradisi, dan tanggung jawab terhadap keluarga. Yang kedua terdapat Stigma dan Tekanan Sosial, Stigma dan tekanan sosial terkait dengan asumsi bahwa wanita Hindu etnis Bali yang berasal dari Tabanan pasti akan mencari sentana dapat menyebabkan kecemasan. Yang ketiga Kompleksitas dalam Memilih Pasangan, Proses memilih pasangan yang sesuai dengan nilai-nilai budaya, agama, dan keluarga menjadi kompleks dan menimbulkan kecemasan. Yang keempat Ketakutan dalam Mengambil Keputusan Salah, Proses memilih pasangan di tengah tekanan dari keluarga dan lingkungan dapat menciptakan ketakutan dalam mengambil keputusan yang salah. Takut membuat keputusan yang keliru dan harus menanggung konsekuensinya dapat menciptakan kecemasan yang mendalam. Keenam Takut Tidak Memenuhi Harapan Orang Tua, wanita Hindu etnis Bali mungkin merasa cemas karena takut tidak dapat memenuhi harapan dan ekspektasi yang diletakkan oleh orang tua mereka. Keharusan untuk membuktikan diri sebagai "anak yang baik" dengan mencari pasangan yang sesuai dengan

keinginan orang tua dapat menciptakan tekanan emosional. Ketujuh Ketakutan Akan Masa Depan Tanpa Pasangan, Kecemasan juga dapat muncul dari ketakutan bahwa jika tidak berhasil menemukan pasangan, wanita tersebut akan menghadapi masa depan yang tidak pasti dan sendiri. Ketidakpastian tentang dukungan sosial, emosional, dan finansial dalam hidup tanpa pasangan dapat menciptakan kecemasan yang mendalam.

Selanjutnya kesimpulan dari bagaimana gambaran kecemasan wanita Hindu etnis Bali yang mencari sentana sebagai berikut:

Yang pertama munculnya gejala kecemasan fisik pada keempat subjek, meskipun terdapat variasi dalam cara mereka merasakannya, tiga dari empat subjek mengalami gejala ini. Hal ini menunjukkan adanya reaksi fisik yang muncul sebagai respons terhadap ketegangan dan kecemasan terkait topik sentana. Selanjutnya Kecemasan kognitif muncul dalam bentuk pikiran berlebihan (*overthinking*) dan pengaruh komentar negatif dari lingkungan. Subjek-subjek mengalami pemikiran yang berlebihan tentang sentana, dipicu oleh komentar negatif yang mungkin diterima atau stigma sosial terkait sentana. Ini menciptakan suasana mental yang cemas, ragu-ragu, dan terganggu dalam proses mencari pasangan. Yang terakhir Kecemasan emosional tercermin dalam perasaan sensitif terhadap pembahasan sentana serta perasaan sedih dan ketidakpastian. wanita Hindu etnis Bali merasa sensitif ketika membahas sentana, terutama di lingkungan yang baru dikenal. Mereka juga merasakan perasaan sedih karena ekspektasi orang tua dan kekhawatiran tentang masa depan jika tidak mendapatkan sentana.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. K. S. (2017) Sistem Perkawinan Nyentana Dalam Kajian Hukum Adat dan Pengaruhnya Terhadap Akomodasi Kebijakan Berbasis Gender. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*. 6(2). DOI: <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v6i2.12113>
- Annisa, D. F. & Ifdil. (2018) Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). 5(2). ISSN: 1412-9760. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Arif, A. D. (2019). Faktor- Faktor Penyebab Terjadinya Penelantaran Terhadap Orang Tua Yang Dilakukan Oleh Anak Dalam Kajian Pasal 5 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Studi Kasus Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jelambar Tahun 2018-2019). *Jurnal Hukum Adigama*. 2(1). <https://doi.org/10.24912/adigama.v2i1.5239>
- Azmi, P. A. B. U., & Hoesni, S. M. (2019). Gambaran Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dahlan, A. M. D. R., Khumas, A., & Siswanti, D. N. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Pasangan Hidup pada Guru Wanita Berstatus Lajang. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 2(1). e-ISSN 2807-789X

- Desmawati, L., & Malik, A. (2018). Peran Orangtua dalam Pembinaan Pemahaman Motif Pernikahan bagi Anak dalam Lingkup Pendidikan Informal. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*. 2(2). p-ISSN 2549-1539. e-ISSN 2579-4256. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jnfc>
- Fakhrunnisa. (2018). Kepercayaan diri dan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Psikoborneo* , 6(1), 1-7.
- Fajrin, D. O. (2015) Preferensi Pemilihan Calon Pasangan Hidup Ditinjau dari Keterlibatan Ayah Pada Anak Perempuan. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 4(2). DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.042.03>
- Hasbiansyah, O. (2008) Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Jurnal Komunikasi*. 9 (1). DOI: <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>
- Helaluddin, Helaluddin. (2018). Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif.
- Monika, K.A., & Tobing, D.H. (2018). Gambaran Kecemasan Orangtua yang Hanya Memiliki Anak Perempuan Di Kabupaten Tabanan, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(3). 523-524. DOI: <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p06>
- Pebyamoriski, N., Minarni, M., & Musawwir, M. (2022). Perbedaan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal berdasarkan demografi. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 219-228. doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6036>
- Safitri, Rizky & Jayanti, Arini. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase *Quarter Life Crisis*. *Indonesian Psychological Research*. 5. 10.29080/ipr.v5i1.765.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*. 2(2), 119-122. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Sujana, I.P.W.M. (2017). Pelaksanaan Perkawinan Nyentana Dalam rangka Mengajegkan Sistem Kekeluargaan Patrilineal Di Bali. *Jurnal Kajian Pendidikan Widya Accarya FKIP Universitas Dwijendra*. ISSN NO. 2085-0018.
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa* , 2(1), 15-20. <https://doi.org/10.1234/Jp.v2i1.43>

- Wahid, W. O. R. U., & Ridfah, A. (2017). Rasa Tanggung Jawab Anak Sulung di Kota Makasar. Jurnal Psikologi Talenta. 2(2). DOI: <https://doi.org/10.26858/talenta.v2i2.13202>**
- Windia, W.P. (2018). Pernikahan “Pada Gelahang. Jurnal BAPPEDA LITBANG. 1(3). ISSN 2615-0956. Diakses pada Selasa 15 Agustus 2023.**
- Zubaidillah, M. H. (2018) Teori-Teori Ekologi, Psikologi, Dan sosiologi Untuk Menciptakan Lingkungan Pendidikan Islam. Jurnal Pendidikan Agama Islam. 1(2).**