

DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG Mencari *SENTANA* DI KABUPATEN TABANAN, PROVINSI BALI

Ni Luh Gede Juniar Guna Padmi, I Rai Hardika, & Ni Nyoman Ari Indra Dewi

Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Badung, Indonesia

Corresponding Author: i.raihardika@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis yang dialami oleh perempuan dewasa awal yang mencari *sentana* di Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Perkawinan *sentana* merupakan bentuk pernikahan di mana pihak laki-laki tinggal dan bergabung ke dalam keluarga pihak perempuan, yang umumnya terjadi karena pihak perempuan tidak memiliki saudara laki-laki. Dalam budaya Bali yang masih menjunjung tinggi sistem patrilineal, fenomena ini menimbulkan tekanan tersendiri bagi perempuan yang dituntut untuk mencari pasangan yang bersedia *nyentana*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima partisipan perempuan yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis yang dialami oleh para partisipan terdiri atas tiga aspek: (1) aspek afektif yang mencakup rasa takut, sedih, tertekan, dan perasaan terbebani; (2) aspek kognitif yang ditandai dengan *overthinking*, keraguan terhadap masa depan, dan keraguan untuk melangsungkan pernikahan *sentana*; serta (3) aspek konatif yang tercermin dari perilaku menarik diri dan membatasi relasi sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tekanan budaya, ekspektasi keluarga, dan stigma sosial secara signifikan memengaruhi kondisi psikologis perempuan dewasa awal dalam proses pencarian *sentana*.

Kata Kunci: budaya bali, dinamika psikologis, *nyentana*, perempuan dewasa awal, tekanan sosial

ABSTRACT

This study aimed to examine the psychological dynamics experienced by early adult women seeking sentana in Tabanan Regency, Bali Province. Sentana marriage is a form of marriage in which the male partner joins the female partner's family line, which generally occurs because the female partner does not have a male sibling. In Balinese culture, which upholds a patrilineal system, this phenomenon creates its own pressure for women who are expected to find a suitable partner for nyentana. This study employed a qualitative approach using a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving five female participants who met the research criteria. The findings showed that the psychological dynamics experienced by participants consisted of three aspects: (1) the affective aspect, including feelings of fear, sadness, pressure, and burden; (2) the cognitive aspect, characterized by overthinking, doubts about the future, and uncertainty regarding sentana marriage; and (3) the conative aspect, reflected in avoidant behaviours and social withdrawal. The study concludes that cultural pressures, family expectations, and social stigma significantly influence the psychological condition of early adult women in the process of seeking sentana.

Keywords: balinese culture, psychological dynamics, *nyentana*, early adult women, social pressure

PENDAHULUAN

Perkawinan adat Bali yang dikenal dengan *nyentana* merupakan salah satu bentuk pernikahan di mana pihak laki-laki masuk ke dalam keluarga pihak perempuan, tinggal di rumah istri, dan mewarisi tanggung jawab untuk meneruskan garis keturunan keluarga perempuan. Tradisi ini umumnya dijalankan ketika pihak perempuan tidak memiliki saudara laki-laki, sehingga keberlangsungan garis keturunan harus dijaga melalui mekanisme adat tersebut (Wedanti dkk., 2023). Dalam perspektif budaya Bali yang masih menjunjung sistem kekerabatan patrilineal, praktik *nyentana* sering kali memunculkan perdebatan. Meskipun *nyentana* berfungsi sebagai solusi adat, masyarakat kerap memandang laki-laki yang menjalani peran ini sebagai pihak yang “meninggalkan” hak waris keluarga asalnya, sehingga memicu stigma negatif yang berimbas pada perempuan yang mencari *sentana* (Monika & Tobing, 2018).

Stigma ini bukan hanya berdampak pada persepsi sosial, tetapi juga mempengaruhi peluang perempuan untuk mendapatkan pasangan. Banyak laki-laki di Bali, terutama dari daerah yang memegang teguh sistem patrilineal, enggan menjalani *nyentana* karena dianggap bertentangan dengan nilai maskulinitas dan norma kekerabatan (Saraswati dkk., 2024). Kondisi ini membuat perempuan yang diharapkan menjadi *sentana* rajeg mengalami tantangan ganda: di satu sisi mereka memiliki tanggung jawab melanjutkan garis keturunan keluarga, sementara di sisi lain mereka menghadapi penolakan dari calon pasangan potensial. Dalam kasus perempuan dewasa awal (usia 20–24 tahun), situasi ini menjadi lebih kompleks karena fase tersebut merupakan

masa transisi penting untuk membuat keputusan besar dalam hidup seperti pernikahan, pembentukan keluarga, dan karier (Hurlock, 2014).

Survei awal dilakukan peneliti terhadap 30 perempuan dewasa awal yang tidak memiliki saudara laki-laki dan berdomisili di Bali. Pengambilan data dilakukan melalui *Google Form* untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena mencari *sentana*. Survei awal ini bersifat eksploratif dan digunakan sebagai eksplorasi awal dalam penelitian. Hasilnya, mayoritas responden mengalami tekanan signifikan dari keluarga. Sebanyak 63,3% responden mengaku sering mendapat tuntutan untuk mencari *sentana*, 23,3% mengatakan sering, 6,7% jarang, dan 6,7% tidak pernah mengalami tuntutan tersebut. Tekanan ini tidak hanya berupa saran atau anjuran, tetapi dalam beberapa kasus berupa perjodohan langsung yang diatur orang tua, meskipun sering kali ditolak oleh anak dengan alasan calon tidak memenuhi kriteria atau keinginan pribadi seperti ingin melanjutkan pendidikan dan karier. Data ini memperlihatkan bahwa pencarian *sentana* bukan sekadar urusan personal, tetapi erat kaitannya dengan ekspektasi keluarga dan norma sosial.

Kabupaten Tabanan dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki reputasi kuat sebagai wilayah yang identik dengan perempuan pencari *sentana*. Persepsi ini begitu mengakar sehingga ketika seseorang mengetahui bahwa perempuan tersebut berasal dari Tabanan, sering kali langsung diasumsikan bahwa ia mencari *sentana*. Hal ini diakui langsung oleh Bupati Tabanan dalam wawancara mendalam, yang menyebut bahwa praktik *nyentana* telah berlangsung sejak zaman leluhur dan bahkan dianggap sebagai salah satu bentuk kesetaraan gender di daerah tersebut.

Namun, di balik pengakuan itu, terdapat realitas bahwa perempuan pencari *sentana* di Tabanan kerap menghadapi penolakan dari laki-laki yang tidak ingin masuk ke keluarga perempuan, sehingga memunculkan masalah psikologis seperti rasa minder, kecemasan, dan tekanan emosional.

Selain faktor budaya, kondisi demografi juga berpengaruh terhadap fenomena ini. Berdasarkan data Sensus Penduduk 2022, jumlah perempuan di Kabupaten Tabanan sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Meskipun selisih ini tampak kecil secara keseluruhan, pada kelompok usia produktif terutama 20–24 tahun, jumlah perempuan cenderung lebih besar (Badan Pusat Statistik Kabupaten Tabanan, 2024). Ketidakseimbangan ini memperkecil peluang bagi perempuan untuk menemukan pasangan yang sesuai kriteria, khususnya pasangan yang bersedia *nyentana*. Ketika jumlah laki-laki potensial terbatas, persaingan di antara perempuan untuk mendapatkan pasangan yang mau menjalani peran *sentana* menjadi semakin ketat, dan hal ini menambah beban psikologis mereka.

Dari perspektif perkembangan individu, perempuan dewasa awal yang mencari *sentana* berada pada posisi rentan karena mereka berada di persimpangan antara tuntutan budaya dan tujuan hidup pribadi. Fenomena ini dapat dipahami melalui teori ekologi Bronfenbrenner mengingat tuntutan mencari *sentana* berasal dari lingkungan sosial dan budaya yang berperan membentuk perilaku dan psikologis individu (Bronfenbrenner, 1986). Pada tingkat mikrosistem, tekanan berasal dari keluarga inti agar segera mencari *sentana*. Pada tingkat mesosistem, lingkungan sosial turut memperkuat tekanan tersebut, terutama saat masyarakat

memberikan penilaian pada perempuan Bali yang tidak memiliki saudara laki-laki. Pada level makrosistem, budaya patrilineal yang masih dilanggengkan di Bali membentuk ekspektasi sosial bahwa perempuan tanpa saudara laki-laki memiliki tanggung jawab untuk meneruskan keturunan keluarganya. Teori ini menjelaskan bahwa dinamika psikologis yang dihadapi tidak hanya dipengaruhi faktor internal, tetapi juga interaksi antara lingkungan keluarga, relasi sosial, dan sistem budaya.

Tekanan datang dari keluarga, masyarakat, dan media sosial sehingga memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan konatif pada perempuan yang mencari *sentana*. Aspek kognitif dapat terganggu oleh pikiran negatif seperti keyakinan bahwa sulit menemukan pasangan; aspek afektif dipengaruhi oleh emosi seperti takut, sedih, dan minder; sedangkan aspek konatif terlihat dari perilaku menarik diri atau membatasi hubungan sosial. Secara lebih lanjut, tiga kerangka ini yang menjadi analisis inti dalam menggambarkan dinamika psikologis perempuan yang mencari *sentana* di Tabanan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran utuh mengenai dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mencari *sentana* di Kabupaten Tabanan. Dengan memfokuskan kajian pada tiga aspek utama kognitif, afektif, dan konatif penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi budaya dan gender, sekaligus memberikan masukan praktis bagi keluarga dan masyarakat dalam memahami kondisi psikologis perempuan pencari *sentana* (Putri, 2024). Pemahaman yang lebih baik diharapkan dapat

mengurangi stigma, memberikan dukungan emosional yang memadai, dan membuka peluang diskusi tentang alternatif solusi untuk menjaga kelangsungan garis keturunan tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis individu.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mencari *sentana* di Kabupaten Tabanan. Pendekatan ini dipilih agar menggali secara mendalam fenomena yang diteliti, yang erat kaitannya dengan budaya, nilai, dan norma masyarakat setempat.

Partisipan

Partisipan penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian, meliputi: perempuan berusia 20–24 tahun, berasal dari Kabupaten Tabanan, tidak memiliki saudara laki-laki, belum menikah, dan sedang atau pernah mengalami tekanan keluarga untuk mencari *sentana*. Jumlah partisipan adalah lima orang, masing-masing dengan latar belakang keluarga dan pengalaman sosial yang berbeda, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang kaya tentang fenomena yang diteliti.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi (Moleong, 1989). Wawancara berfungsi untuk menggali narasi personal, perasaan, serta pandangan partisipan mengenai pencarian *sentana*. Observasi dilakukan secara non-partisipatif

untuk melihat perilaku partisipan dalam lingkungan sosial mereka, baik di rumah maupun di ruang publik. Dokumentasi meliputi pengumpulan data sekunder seperti catatan harian, foto, dan dokumen pribadi yang relevan. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri sebagai pengumpul dan penganalisis data, dibantu panduan wawancara yang disusun berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan konatif, serta divalidasi melalui diskusi dengan pembimbing (Creswell & Creswell, 2018). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan validitas temuan dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, serta *member check* kepada partisipan (Miles dkk., 1992).

Penelitian ini menjunjung tinggi etika penelitian. Sebelum wawancara dimulai, peneliti memberikan *informed consent* serta menjelaskan tujuan penelitian, prosedur penelitian, dan meminta izin merekam proses wawancara. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, selaras dengan kode etik psikologi.

HASIL

Hasil penelitian ini memaparkan gambaran dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mencari *sentana* di Kabupaten Tabanan, dilihat dari aspek afektif, kognitif, dan konatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Sebagai konteks awal, riwayat kehidupan narasumber akan disajikan melalui Tabel 1.

Selain melibatkan narasumber, penelitian ini juga melibatkan lima

informan pendukung untuk memperkuat keabsahan data. Secara lebih rinci, riwayat

kehidupan informan akan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1

Riwayat Kehidupan Narasumber

No	Keterangan	N1	N2	N3	N4	N5
1.	Inisial	ND	OG	DA	IG	DD
2.	Usia	24	22	22	22	22
3.	Domisili	Tabanan	Tabanan	Tabanan	Tabanan	Tabanan
4.	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan
5.	Tanggal Wawancara	3 April 2025	6 April 2025	8 April 2025	11 April 2025	15 April 2025
6.	Durasi Wawancara	1 Jam 7 Menit	1 Jam 4 Menit	57 Menit	26 Menit	25 Menit

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Tabel 2

Riwayat Kehidupan Informan

No.	Keterangan	I1	I2	I3	I4	I5
1.	Inisial	AA	BB	CC	DD	EE
2.	Usia	24	33	25	19	22
3.	Domisili	Tabanan	Tabanan	Tabanan	Tabanan	Tabanan
4.	Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan
5.	Tanggal Wawancara	21 April 2025	22 April 2025	23 April 2025	29 April 2025	30 April 2025
6.	Hubungan dengan Narasumber	Teman Dekat	Kakak Kandung	Kakak Kandung	Adik Kandung	Teman Dekat
7.	Wawancara Via	Wawancara <i>Online</i> via <i>Chat WhatsApp</i>				

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Aspek Afektif

Berdasarkan hasil analisis, aspek afektif narasumber menunjukkan adanya emosi negatif seperti cemas, takut, marah, dan sedih yang muncul akibat tekanan keluarga, stigma masyarakat, dan pengalaman pribadi. Perbedaan intensitas emosi dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima. Ringkasan aspek afektif yang dialami narasumber akan diuraikan pada Tabel 3.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang mencari *sentana* mengalami berbagai

respons emosional akibat tuntutan mencari *sentana*. Emosi yang muncul meliputi rasa tidak nyaman, cemas, takut, sedih, dan marah, hingga bimbang. Tekanan keluarga menjadi salah satu faktor utama yang memicu munculnya emosi tersebut, terutama ketika narasumber merasa hidup dan keputusan pribadinya diatur oleh keluarga. Pada N1, rasa tidak nyaman muncul akibat dorongan terus menerus dari keluarga untuk segera mencari *sentana*, sedangkan pada N4 muncul kecemasan dan takut jika tidak memenuhi harapan keluarga.

Tabel 3

Ringkasan Aspek Afektif yang Dialami oleh Narasumber

Narasumber	Emosi Dominan	Situasi Pemicu	Kutipan Wawancara
N1	Rasa tidak nyaman	Tekanan keluarga besar untuk segera mencari <i>sentana</i>	" <i>Gelisah aja sih aduh kenapa sih tanya kayak gitu, gitu, kayak aku aja ngga ngurusin hidupmu kok kamu segitunya ngurusin hidupku?</i> "
N2	Takut	Stigma negatif dari lingkungan	" <i>Takut orang kampung ngomongin saya kalau belum nikah.</i> "
N3	Marah, Sedih	Penolakan calon pasangan	" <i>...keluarga cowok bilang, ih masa disuruh nyentana sih, udah susah-susah nih ngegede in tapi nanti diminta gitu, itu yang aku takutin makanya sampai sekarang... terus kebayang-bayang takut gitu aku untuk ungkapin ke pacar itu aku harus nyari sentana, sentana keluarga gitu. Makanya seberat itu.</i> "
N4	Cemas, Takut	Desakan orang tua untuk menerima perjodohan	" <i>...ada perasaan kayak cemas, takut nggak dapat, terus kayak takut ngecewain orang tua juga, terus takut nggak memenuhi harapan mereka, tapi kayak aku kadang itu nggak bicara langsung di depan mereka, kayak gitu, kayak berusaha ya udah iya nanti kalau bisa aku nyari sentana.</i> "
N5	Bimbang	Tuntutan mencari <i>sentana</i>	" <i>...benar-benar bikin aku tertekan juga dan akhirnya bikin aku bimbang apakah harus tetap diam di rumah untuk dapat sentana atau memang nikah keluar.</i> "

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Temuan di atas menunjukkan bahwa tuntutan keluarga dan adat menjadi sumber tekanan psikologis bagi perempuan dewasa awal. Perasaan cemas yang dialami narasumber sejalan dengan temuan Yudanandra (2024) dalam teori *stress and coping*, bahwa tekanan sosial dapat memicu respon emosional yang kuat, terutama jika individu merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi.

Selain tekanan keluarga, stigma dari masyarakat hingga penolakan dari keluarga pasangan juga memengaruhi kondisi emosional narasumber. N2 mengalami rasa takut akibat stigma dan penilaian negatif dari lingkungan terhadap perempuan yang belum atau tidak segera mencari *sentana*, seperti dalam pernyataannya, "Takut orang kampung ngomongin saya kalau belum nikah." Stigma ini dijelaskan dengan konsep *labeling theory* dari Becker (dalam

Wedanti dkk., (2023), di mana individu yang diberi label negatif cenderung mengalami tekanan sosial dan psikologis. Sementara itu, N3 menunjukkan emosi marah dan sedih akibat penolakan dari keluarga pasangan terhadap statusnya yang mencari *sentana*, yang mencerminkan efek psikologis dari diskriminasi berbasis budaya. Setelah penolakan itu, ia menjadi takut menyampaikan statusnya yang mencari *sentana* bagi pasangannya kelak. Kondisi ini menunjukkan kompleksitas menemukan pasangan yang tidak hanya dipengaruhi oleh kecocokan personal, tetapi juga pertimbangan adat dan pewarisan garis keturunan. Pada N5, pertimbangan antara mencari *sentana* atau menikah ikut suami memunculkan kebimbangan. Dengan kata lain, ada dilema antara mengikuti keinginan pribadi atau mengikuti tuntutan keluarga untuk

meneruskan adat dan budaya. Hal ini bisa menjadi faktor pemicu tekanan emosional pada perempuan dewasa awal (Wulandari, 2020).

Aspek Kognitif

Aspek kognitif mencerminkan keyakinan dan persepsi narasumber terhadap kondisi yang dihadapi, yang dibentuk oleh pengalaman, nilai keluarga, dan ajaran adat. Secara lebih terperinci, aspek kognitif akan diuraikan pada Tabel 4.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa tekanan budaya dan ekspektasi keluarga yang kuat terhadap pelaksanaan pernikahan *nyentana* memberikan dampak yang signifikan terhadap aspek kognitif para narasumber. Aspek kognitif dalam psikologi mengacu pada cara individu memproses informasi, menafsirkan peristiwa, dan membentuk keyakinan atau keputusan berdasarkan pengalaman dan konteks sosial-budaya. Dalam konteks ini, tekanan untuk menjalani pernikahan *nyentana* memunculkan pemikiran yang berulang dan membebani, bahkan menjurus pada disonansi kognitif yakni ketidakselarasan antara nilai-nilai pribadi dan tuntutan eksternal (Aldao dkk., 2015). Narasumber N1, misalnya, menunjukkan pola berpikir yang pesimistis terhadap kemungkinan pernikahan yang sesuai dengan ekspektasi budaya keluarganya. Ia menyampaikan bahwa apabila tidak menemukan pasangan yang bersedia *nyentana*, maka lebih baik tidak menikah sama sekali. Pilihan ini tidak hanya mencerminkan ketidakberdayaan, tetapi juga bentuk penyesuaian kognitif terhadap tekanan struktural yang sulit diubah.

Sikap ini didukung oleh informan AA yang menyatakan bahwa N1 kerap mengeluhkan tekanan keluarga yang terlalu

membebani. Dalam hal ini, keyakinan pribadi N1 yang mungkin mendambakan kebebasan memilih pasangan berbenturan dengan norma sosial yang menekankan pelestarian garis keturunan melalui *nyentana*. Fenomena serupa juga tampak pada N2, yang mengalami kebingungan dan konflik internal. N2 mengaku tidak nyaman berada di rumah karena selalu menjadi topik perbincangan terkait *nyentana*. Kebingungan N2, seperti dinyatakan informan BB, muncul dalam bentuk keraguan, keinginan untuk menikah keluar, atau bahkan menghindari pernikahan *sentana* sama sekali. N3 pun tidak luput dari tekanan serupa. Rasa takut tidak mendapat pasangan yang bersedia *nyentana* menyebabkan N3 berpikir untuk tetap tinggal di rumah dan tidak menikah. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan budaya telah menginternalisasi kecemasan dalam cara individu memaknai masa depannya, terutama yang berkaitan dengan identitas dan relasi sosial.

Dalam konteks psikologi budaya, hal ini berkaitan erat dengan penemuan Krisadelia dan Tobing (2023) yang menyatakan bahwa perempuan yang hanya memiliki saudara perempuan di Tabanan, Bali, sering kali mengalami tekanan psikologis untuk menjadi *sentana* sebagai bentuk pengabdian kepada keluarga. Tekanan ini menciptakan struktur berpikir yang rigid, di mana individu merasa tidak memiliki pilihan selain mengikuti ekspektasi keluarga, sekalipun bertentangan dengan aspirasi pribadi. Lebih lanjut, aspek kognitif narasumber juga menunjukkan gejala *overthinking*. N1 terus-menerus memikirkan ketidakpastian masa depan, terutama setelah mengalami kegagalan hubungan karena perbedaan kasta. N2, dengan kecenderungannya untuk memendam perasaan, mengalami tekanan

psikologis yang terakumulasi dalam bentuk tangisan diam-diam dan pikiran berulang yang tak kunjung reda. N3 bahkan mengalami gangguan tidur dan melarikan diri ke rumah teman di malam hari untuk meredakan tekanan. Menurut Huang (2024), tekanan dari keluarga yang berakar

pada nilai-nilai tradisional dapat menyebabkan kecemasan yang meningkat pada remaja dan dewasa awal, terutama ketika ekspektasi sosial tidak selaras dengan kebutuhan psikologis individu.

Tabel 4

Ringkasan Aspek Kognitif yang Dialami oleh Narasumber

Narasumber	Keyakinan/Persepsi	Sumber Pembentukan Pandangan	Kutipan Wawancara
N1	Pernikahan <i>sentana</i> dipandang bukan sebagai pilihan yang paling sesuai untuk dirinya.	Pengalaman pribadi, cerita keluarga	" <i>Karena nyentana kan gimana ya, karena... ya itu karena nyentana kayak aduh udah nggak dapat sentana nggak nikah gitu.</i> "
N2	Berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi sering dipikirkan secara berlebihan.	Nilai keluarga, ajaran adat	" <i>...jadinya aku overthinking kan, agak beban, beban banget sih kalau misalnya sudah dituntut-tuntut kayak gitu apalagi bener-bener diteken itu beban tanpa mereka itu tahu perasaannya aku itu kayak gimana sedangkan aku itu kan orangnya malas ngomong ya jadinya itu mendam jadinya, jeleknya itu jadinya mendem, akulah yang jadinya ngerasain kadang nangis, kadang di kamar sendirian kayak tanpa mereka itu tahu perasaanku itu kayak gimana.</i> "
N3	Menikah dengan pria asing (<i>bule</i>) dipandang dapat memberikan kehidupan atau hubungan yang lebih sesuai dengan harapan.	Pengalaman pribadi, observasi lingkungan	" <i>...aku mikir kok susah banget ya nyari sentana sampai maaf ini ya aku bahkan kepikiran mau nyari bule maksudnya kayak...</i> "
N4	Mengadopsi adik laki-laki diyakini dapat menjadi salah satu solusi atau harapan bagi diri dan keluarga.	Pemikiran pribadi	" <i>Aku kabur sih enggak, kadang aku berpikir sumpah kayak sampai berpikir apa aku harus ngeadopsi adik laki ya? sumpah, aku sampai mikir gitu, pengen kayak siapa aja terserah jadi adikku biar aku nggak dibebanin gitu loh.</i> "
N5	<i>Nyentana</i> adalah kewajiban anak perempuan tunggal	Cerita dari lingkungan, pengalaman pribadi	" <i>...soalnya kan aku anak tunggal ya beneran sendiri di rumah, jadi mau nggak mau itu jadi tuntutan dan jadi kepikiran gitu loh terus menerus untuk dapat sentana itu sendiri.</i> "

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Strategi kognitif lain yang muncul sebagai respons terhadap tekanan budaya ini adalah niat untuk mencari solusi alternatif, seperti mengadopsi anak laki-laki atau menikah dengan pria asing (bule). N2 dan N5, misalnya, mengemukakan keinginan untuk mengadopsi anak laki-laki sebagai cara untuk melepaskan diri dari kewajiban menjadi *sentana*. Walau ditolak oleh keluarga, keinginan ini mencerminkan upaya aktif narasumber dalam mengonstruksi alternatif rasional terhadap sistem nilai yang dianggap membebani. Putri dkk., (2022) menyebutkan bahwa penilaian kognitif terhadap situasi sosial yang menekan dapat memunculkan strategi berpikir kreatif, terutama dalam konteks keluarga tradisional yang ketat. Keinginan untuk menikah dengan pria asing juga tidak hanya berbasis emosional, melainkan juga pertimbangan logis. N2 menyatakan bahwa pria luar negeri tidak memiliki pemahaman tentang sistem *nyentana*, sehingga dianggap lebih bebas dan egaliter dalam membentuk rumah tangga. Narasi ini didukung oleh Tyasningrum dkk., (2019) yang menyebutkan bahwa perempuan Bali yang mengalami tekanan budaya patriarki sering mencari model relasi yang lebih setara di luar sistem lokal.

Dengan demikian, tekanan kognitif akibat peran *nyentana* tidak hanya menimbulkan kelelahan mental, tetapi juga membentuk pola berpikir yang kompleks: antara keputusan, adaptasi, dan inovasi. Hal ini mengindikasikan bahwa individu sedang berada dalam proses refleksi mendalam terhadap posisi dirinya di antara tuntutan budaya dan pencarian otonomi personal, yang jika dibiarkan tanpa dukungan psikologis yang memadai dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan mental jangka panjang (Lacey dkk., 2022).

Aspek Konatif

Aspek konatif berkaitan dengan tindakan nyata narasumber untuk merespons tekanan dan stigma yang dihadapi (Tabel 5).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap lima narasumber, ditemukan bahwa tekanan budaya dan ekspektasi keluarga untuk menjalani pernikahan *nyentana* di Bali telah memengaruhi aspek konatif individu, yaitu kecenderungan untuk memendam perasaan dan menahan ekspresi emosional. Peneliti menemukan bahwa narasumber cenderung menekan perasaan mereka demi menjaga keharmonisan keluarga dan menghindari konflik. N1 sebagai anak pertama merasa harus terlihat kuat dan mandiri, sehingga memilih untuk tidak mengungkapkan tekanan yang dirasakannya kepada orang tua. N2 juga mengalami tekanan serupa, memilih untuk menangis sendiri di kamar daripada berbagi perasaannya dengan keluarga atau saudara. N3 merasa marah namun tidak bisa mengekspresikan kemarahannya karena selalu diarahkan untuk mengikuti keinginan keluarga. N4 dan N5 juga memilih untuk menyimpan perasaan cemas dan takut mereka sendiri, tanpa mengungkapkannya kepada orang tua. Perilaku memendam perasaan ini menunjukkan adanya konflik antara keinginan pribadi dan harapan budaya atau keluarga, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu.

Peneliti juga menemukan bahwa tekanan budaya yang muncul dari ekspektasi untuk menjalani pernikahan *nyentana* memengaruhi aspek konatif narasumber. Dalam psikologi, aspek konatif merujuk pada aspek kehendak, niat, atau kecenderungan perilaku yang dimotivasi oleh faktor internal maupun eksternal (Carrie & Hariyanto, 2021).

Tabel 5

Ringkasan Aspek Konatif yang Dialami oleh Narasumber

Narasumber	Tindakan/Respon	Tujuan	Kutipan Wawancara
N1	Menghindari pembicaraan tentang pernikahan	Mengurangi tekanan emosional	"...menghindari dari situasi itu, jadi aku tidak mau mengubah, aku menghindar, jadi kayak aku udah ada feeling misalnya feeling aduh kayaknya ini selanjutnya bakal berantem nih sama ibu nih jadi aku lebih menghindar."
N2	Mengurangi interaksi sosial di lingkungan desa	Menghindari stigma	"...itu acara agama itu. Kayak aku jadi menghindar, aku tuh bakalan tahu kalau diriku bakal ditanya kayak gitu pasti ditanya kayak gitu, jadi aduh malas jadinya deh berinteraksi sama orang itu kayak malas jadinya apalagi sama ibu-ibu ya ibu-ibu itu pasti bakalan dikasih bener-bener kayak saran gini gini gini."
N3	Mencari ketenangan di luar rumah	Mengurangi tekanan emosional	"...aku nangis nggak bisa yang nunjukin ke orang rumah kalau aku ini sedih loh gitu, jadi aku kadang diam-diam gitu, terus ya sambil tidur itulah kayak tiba-tiba aja keinget kayak ngerasa dunia itu nggak adil terus aku nangis, habis itu cerita-cerita ke sahabatku tapi itu tetap juga menurutku bisa sih mengurangi bebanku tapi kan secara nggak langsung."
N4	Menangis sendiri	Melepaskan emosi terpendam	"... di mana lagi aku nyari pacar selain di kampus gitu kan karena di dunia kerja kan kita ketemunya sama ibu-ibu bapak-bapak kayak gitu kan. Terus udah aku pas itu nangis sampai aku sakit, kan aku asam lambung ya kalau aku kepikiran itu langsunglah asam lambungku itu naik kayak gitu, terus aku setiap hari aku nangis nih..."
N5	Memendam perasaan	Menghindari tekanan adat	"Kalau misalnya memang tertekan bisa dibilang aku tertekan secara pribadi tapi tidak bisa aku sampaikan ke mereka, tidak aku tunjukkan ekspresinya kayak aku memang lagi tertekan atau gimana jadi aku lebih mending untuk mendem sendiri aja untuk hal itu."

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Dalam konteks ini, tekanan terhadap perempuan untuk menjadi *sentana* tidak hanya mengganggu keseimbangan kognitif mereka, tetapi juga membentuk pola-pola perilaku tertentu sebagai respons terhadap tekanan tersebut.

Salah satu respons perilaku yang paling dominan adalah kecenderungan untuk memendam perasaan dan menahan ekspresi emosi. Narasumber N1, sebagai anak pertama, merasa perlu menunjukkan diri sebagai sosok yang tangguh dan tidak boleh rapuh, sehingga memilih untuk tidak mengungkapkan tekanan emosionalnya kepada orang tua. N2 pun mengalami tekanan serupa dan lebih memilih menangis

sendiri di kamar daripada membicarakan perasaannya kepada keluarga. N3 merasakan kemarahan terhadap tuntutan budaya, namun merasa tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan emosinya secara terbuka karena norma sosial yang menuntut ketaatan. Perilaku serupa ditunjukkan oleh N4 dan N5 yang memilih diam dan menanggung tekanan batin secara internal.

Perilaku memendam perasaan ini berisiko mengarah pada stres kronis yang terinternalisasi, sebagaimana disebutkan oleh Aldao dkk.,(2015) bahwa fleksibilitas regulasi emosi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Ketika individu

tidak memiliki ruang untuk menyalurkan emosinya, mereka berisiko mengalami maladaptasi emosional yang lebih parah di kemudian hari. Hal ini dikuatkan oleh temuan Zaini (2025), bahwa keluarga yang tidak menyediakan ruang aman untuk ekspresi emosional dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis.

Selain memendam emosi, narasumber juga menunjukkan kecenderungan untuk mencari pelarian emosional. N1, N2, N3, dan N5 merasa lebih tenang ketika berada di luar rumah, entah itu bekerja, bertemu teman, atau hanya berjalan-jalan sendirian. Ini merupakan bentuk strategi koping berbasis penghindaran yang bertujuan untuk menghindari stimulus yang memicu tekanan, dalam hal ini adalah rumah dan pembicaraan seputar pernikahan *nyentana*. Menurut Hanifah dkk., (2020), strategi koping yang fokus pada emosi seperti ini sering digunakan oleh individu dalam tekanan relasi keluarga, terutama ketika komunikasi tidak berjalan secara terbuka dan suportif. Tindakan lainnya adalah menghindari pembicaraan mengenai *nyentana*. N1, N2, dan N5 secara aktif menjauh atau mengalihkan pembicaraan ketika isu ini muncul. Mereka bahkan menjauhi lingkungan sosial tertentu yang sering mengangkat isu pernikahan. Meskipun ini merupakan bentuk mekanisme perlindungan diri, namun penghindaran kronis dapat berdampak pada penurunan kemampuan komunikasi interpersonal dan melemahkan hubungan dengan orang-orang terdekat. Fakhrunnisa (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa perempuan dengan kecemasan tinggi terhadap masa depan relasionalnya cenderung menarik diri dari percakapan dan mengalami kesulitan membentuk relasi yang sehat.

Salah satu bentuk ekspresi emosi yang masih dilakukan oleh narasumber adalah menangis sendiri. N2, N3, dan N5 mengungkapkan bahwa mereka sering kali menangis tanpa diketahui orang lain sebagai bentuk pelepasan beban emosional. Walaupun menangis dapat menjadi salah satu bentuk katarsis, namun jika dilakukan secara terus-menerus tanpa dukungan sosial, hal ini justru menandakan ketidakmampuan untuk menyalurkan emosi secara adaptif (Cohen & Wills, 1985). Perilaku ini memperlihatkan betapa kuatnya hambatan budaya terhadap ekspresi emosional terbuka di dalam keluarga.

Secara keseluruhan, aspek konatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa narasumber mengembangkan berbagai strategi perilaku yang cenderung bersifat defensif dan pasif untuk mengatasi tekanan budaya. Hal ini memperlihatkan adanya mekanisme adaptif yang berkembang secara alamiah dalam menghadapi tekanan struktural, namun jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial dan psikoedukasi yang memadai, maka respons konatif ini berpotensi merusak stabilitas psikologis narasumber dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan ruang dialog yang aman dalam keluarga agar individu memiliki otonomi untuk menyalurkan perasaan dan pilihan hidupnya, serta mengembangkan strategi koping yang lebih fleksibel dan sehat secara psikologis (Aldao dkk., 2015).

DISKUSI

Penelitian ini mengungkapkan dinamika psikologis yang kompleks pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Tabanan yang mencari *sentana*. Dinamika tersebut tercermin dalam tiga aspek utama,

yaitu afektif, kognitif, dan konatif. Dalam aspek afektif, mayoritas narasumber menunjukkan tekanan emosional yang kuat akibat tuntutan budaya dan keluarga. Perasaan seperti tertekan, marah, takut, tekanan emosional mencuat sebagai respons terhadap ekspektasi menjadi penerus garis keturunan. Seperti yang dijelaskan Aldao dkk., (2015), penekanan emosi yang berkelanjutan dapat menyebabkan kelelahan emosional dan stres kronis, yang terlihat pada para narasumber. Bahkan, emosi yang tidak tersalurkan dengan sehat mendorong beberapa narasumber menangis sendiri, merasa frustrasi, dan menarik diri dari relasi sosial.

Aspek kognitif menunjukkan bahwa tekanan ini juga memengaruhi pola pikir narasumber. Disonansi kognitif muncul ketika nilai pribadi bertentangan dengan harapan keluarga. Sebagian narasumber menunjukkan kecenderungan untuk tidak menikah, menolak pernikahan *sentana*, atau bahkan merencanakan solusi alternatif seperti adopsi atau mencari pasangan dari luar budaya. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka tengah berupaya melindungi integritas psikologisnya dengan merancang strategi *coping* secara rasional, meskipun penuh tekanan emosional.

Aspek konatif melengkapi gambaran dengan menunjukkan bagaimana narasumber merespons tekanan secara perilaku. Mereka cenderung memendam perasaan, menghindari percakapan terkait *sentana*, mencari ketenangan di luar rumah, atau memilih diam demi menjaga keharmonisan keluarga. Perilaku ini, meskipun tampak tenang di permukaan, justru menjadi indikator adanya konflik batin yang serius. Temuan ini konsisten dengan teori budaya kolektivistik yang cenderung menekankan harmoni sosial

dibandingkan ekspresi emosi individu (Huwaë & Schaafsma, 2018).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang mencari *sentana* mengalami beban psikologis yang tidak ringan sehingga berdampak pada terganggunya studi dan kesejahteraan emosional. Hal ini merupakan konsekuensi dari tuntutan budaya yang tidak sejalan dengan kebutuhan emosional dan otonomi pribadi mereka. Tradisi *nyentana* yang di satu sisi merepresentasikan nilai kesetaraan gender, justru pada praktiknya masih menempatkan perempuan dalam posisi tertekan karena tidak didukung oleh sistem sosial yang memberi ruang untuk ekspresi, pilihan, dan pemulihan psikologis.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan dilakukan di luar wilayah Tabanan, Bali agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai pengalaman perempuan pencari *sentana* pada konteks budaya dan sosial yang berbeda. Setiap daerah di Bali kemungkinan memiliki pandangan, aturan adat, serta tuntutan sosial yang berbeda terkait tradisi *sentana*, sehingga dapat memengaruhi proses pembentukan resiliensi individu. Selain itu, penelitian di luar wilayah Tabanan dapat membantu melihat apakah dinamika psikologis yang dialami perempuan pencari *sentana* bersifat khas pada wilayah tertentu atau memiliki pola yang serupa di daerah lain. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.

Selain menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian kuantitatif juga perlu dilakukan agar dapat mengukur tingkat resiliensi perempuan pencari *sentana*

secara lebih objektif dan terukur. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti mengetahui hubungan maupun pengaruh antar variabel psikologis yang berkaitan dengan resiliensi, sehingga hasil penelitian tidak hanya menggambarkan pengalaman individu, tetapi juga memberikan data statistik yang dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation Flexibility*. 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Tabanan. (2024). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin (ribu jiwa) di Kabupaten Tabanan, 2024*.
- Bronfenbrenner, U. (1986). *Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives*. 22(6), 723–742.
- Carrie, K., & Hariyanto, O. I. B. (2021). *Analisis pengaruh komponen kognitif, konatif, dan afektif terhadap niat berkunjung kembali pada restoran cepat saji di Kota Batam*. 6(3). <https://doi.org/10.17509/jbme.v6i3.40869>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.
- Fakhrunnisa, F. (2018). *Kepercayaan diri dan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas*. 6(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4533>
- Hanifah, M., Hasan, Y. B., Nanda, N. F., Tatang, A. P., & Muhammad, R. (2020). *Kajian jenis kecemasan masyarakat Cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19*.
- Huang, Q. (2024). *A review on the impact of family factors on adolescences anxiety*. 56(1), 152–156. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/56/20241648>
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Huwaë, S., & Schaafsma, J. (2018). *Cross-cultural differences in emotion suppression in everyday interactions*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12283>
- Krisadelia, N. P., & Tobing, D. H. (2023). *Description of subjective well-being in only daughter related to the Nyentana tradition in Tabanan*. 2(3), 416–424. <https://doi.org/10.55047/jhssb.v2i3.596>
- Lacey, R. E., Xue, B., & McMunn, A. (2022). *The mental and physical health of young carers: A systematic review*. 7(9), e787–e796. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00161-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00161-X)
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Rohidi, T. R. (1992). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru*. Universitas Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=50--swEACAAJ>
- Moleong, L. J. (1989). *Metodologi penelitian kualitatif*.
- Monika, K. A., & Tobing, D. H. (2018). *Gambaran kecemasan orangtua yang hanya memiliki anak perempuan di Kabupaten Tabanan, Bali*. 5(2), 303. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p06>

- Putri, H., Susiani, D., Wandani, N. S., & Putri, F. A. (2022). *Instrumen penilaian hasil pembelajaran kognitif pada tes uraian dan tes objektif*. 4(2), 139–148.
- Putri, N. L. (2024). *Stigma sosial terhadap perempuan pencari sentana di Bali* [Skripsi]. Universitas Dhyana Pura.
- Saraswati, P. S., Subawa, I. B. G., & Perbawa, K. S. L. P. (2024). *Prajuru desa's role in mediating inheritance right disputes for men "nyeburin" after divorce in Tabanan Regency*. 12(1), 1698–1706.
<https://doi.org/10.24843/JMHU.2022.v11.i02.p06>
- Tyasningrum, I. G. A. A. C., Susanti, E., & Sutinah. (2019). *The struggle of the Tabanan women as "Sentana Rajeg" in the patriarchal culture domination in Bali*. 35(21), 2899–2916.
- Wedanti, I. G. A. J. M., Saskara, I. P. A., & Sugita, I. M. (2023). *Eksistensi purusa dan pradana dalam pewarisan menurut hukum adat Bali*. 18(1), 80–96.
<https://doi.org/10.25078/wd.v18i1.2017>
- Wulandari, N. M. (2020). *Tekanan Emosional Perempuan Bali dalam Perjudohan Adat*. Udayana University Press.
- Yudanandra, P. L. (2024). *Gambaran kecemasan sosial anak tunggal perempuan dalam mencari sentana di Bali* [Skripsi]. Universitas Gadjah Mada.
- Zaini, M. (2025). *Peran keluarga dalam pencegahan masalah psikososial masyarakat perkotaan*. 17(1).
<https://doi.org/10.32528/tijhs.v17i1.3202>