

Kecemasan Sosial Perempuan Hindu Bali dalam Konsep Menyama Braya

Kadek Rachma Intan Cahyani, Nyoman Trisna Aryanata, Luh Putu Ratih Andhini
Universitas Bali Internasional
Corresponding email: rachmaintan01@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2024-09-07
Revised : 2024-09-09
Accepted : 2024-09-30

Keywords

Social Anxiety
Concerns Balinese
Hindu Women

Kata kunci

Kecemasan Sosial
Menyama braya
Perempuan Hindu Bali

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine social anxiety in carrying out menyama braya and understand how to adapt to these changes. Using descriptive qualitative methods and semi-structured interviews with 3 married Balinese Hindu women aged 18-40 years who were selected based on their involvement in customary activities and social responsibilities related to menyama braya. Data were analyzed using the Miles and Huberman model and NVivo 14 software. The results showed that women faced social anxiety, especially in interactions with the customary community, due to pressure to fulfill traditional gender roles. This anxiety was triggered by concerns about negative judgment from the community. However, family support, especially from mothers-in-law and biological mothers, helped reduce this pressure. Age and experience also influenced their ability to manage anxiety, where older women tended to be better able to face social challenges.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji kecemasan sosial yang dalam menjalankan *menyama braya* dan memahami bagaimana beradaptasi dengan perubahan tersebut. Menggunakan metode kualitatif deskriptif dan wawancara semi-terstruktur terhadap 3 perempuan Hindu Bali berusia 18-40 tahun yang telah menikah dan dipilih berdasarkan keterlibatan mereka dalam aktivitas adat dan tanggung jawab sosial yang berkaitan dengan *menyama braya*. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman serta *software* NVivo 14. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan menghadapi kecemasan sosial, terutama dalam interaksi dengan komunitas adat, karena tekanan untuk memenuhi peran *gender* tradisional. Kecemasan ini dipicu oleh kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari komunitas. Meskipun begitu, dukungan keluarga, terutama dari ibu mertua dan ibu kandung, membantu mengurangi tekanan tersebut. Usia dan pengalaman juga berpengaruh pada kemampuan mereka dalam mengelola kecemasan, di mana perempuan yang lebih tua cenderung lebih mampu menghadapi tantangan sosial.

Pendahuluan

Perempuan Hindu Bali diharapkan menjalankan peran penting dalam keluarga, tidak hanya sebagai pengasuh tetapi juga sebagai penopang ekonomi keluarga. Sebagai bagian dari budaya kolektif yang dikenal sebagai *menyama braya*, perempuan dituntut untuk menjaga kesejahteraan keluarga dan komunitasnya (Oktarina & Komalasari, 2022). Konsep *menyama braya*, yang awalnya berarti bahwa semua manusia adalah saudara, telah menjadi prinsip hidup masyarakat Hindu Bali. Namun, perubahan sosial dan budaya telah mempersempit maknanya, sehingga lebih terfokus pada komunitas Hindu Bali saja. Perubahan ini menimbulkan tantangan baru, khususnya bagi perempuan, yang kini harus berperan dalam menjaga tradisi di tengah perubahan tersebut (Ludji, Samiyono, & Lattu, 2020; Pradhana, Putri, & Sutrisni, 2023). Perempuan Hindu Bali dihadapkan pada tuntutan peran ganda, selain peran domestik, mereka juga harus berperan produktif dan sosial. Tantangan dalam menyeimbangkan peran sebagai ibu rumah tangga, pencari nafkah, dan *krama istri* (peran adat) menambah kompleksitas kehidupan mereka (Lestari, 2016; Oktarina & Komalasari, 2022).

Dalam menjalankan peran-peran ini, muncul tekanan sosial yang besar karena perempuan diharapkan untuk tetap menjalankan tugas-tugas tradisional adat, menjaga harmoni dalam komunitas, serta memenuhi ekspektasi masyarakat adat yang ketat. Tekanan ini sering kali berujung pada kecemasan sosial, yang timbul dari ketakutan akan penilaian negatif dari masyarakat apabila mereka gagal memenuhi peran yang diharapkan. Kecemasan sosial ini dapat diperparah oleh peran *gender* tradisional yang menuntut mereka untuk bersikap lembut namun tangguh, beradaptasi dalam berbagai situasi, dan sering kali harus menjalankan tugas yang multifungsi (Atikah & Savira, 2023; Soekanto, 2012). Kecemasan sosial juga sering dialami pada masa dewasa awal, ketika individu dihadapkan pada tekanan untuk memainkan peran-peran baru dalam masyarakat, seperti menjadi suami atau istri, orang tua, serta pencari nafkah, yang semakin memperkuat dampak dari ekspektasi sosial (Muharram, Zahara, & Amalia, 2023; Putri, 2018). Memahami kecemasan sosial dalam konteks budaya Hindu Bali, terutama bagi perempuan, menjadi penting mengingat peran budaya dalam membentuk dinamika sosial.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas peran perempuan Hindu Bali dalam keluarga, masyarakat, dan peran adatnya, serta dampak perubahan sosial terhadap mereka (Ludji, Samiyono, & Lattu, 2020; Pradhana, Putri, & Sutrisni, 2023), penelitian yang secara spesifik menyoroti kecemasan sosial

perempuan dalam menjalankan peran ganda tersebut masih jarang. Penelitian terdahulu banyak menyoroiti peran produktif dan peran *krama istri*, namun belum mengungkap bagaimana ekspektasi sosial yang ketat ini memicu kecemasan sosial. Selain itu, riset mengenai kecemasan sosial di kalangan perempuan belum banyak yang menghubungkan secara mendalam dengan konteks budaya Hindu Bali, terutama dalam kaitannya dengan konsep *menyama braya* dan peran tradisional yang dihadapkan pada modernisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kecemasan sosial yang dialami oleh perempuan Hindu Bali dalam menjalankan konsep *menyama braya* dan bagaimana mereka beradaptasi dengan perubahan sosial tersebut. Dengan fokus pada konteks budaya yang spesifik, penelitian ini mencoba mengisi celah penelitian sebelumnya dengan mengeksplorasi bagaimana tekanan peran ganda dan ekspektasi sosial mempengaruhi tingkat kecemasan sosial perempuan Hindu Bali, serta bagaimana mereka menavigasi dan beradaptasi dengan tuntutan modernitas di tengah nilai-nilai adat yang masih kuat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan tiga perempuan Hindu Bali yang telah menikah, berusia antara 18-40 tahun, dan terlibat aktif dalam kegiatan adat dan tradisi Hindu Bali yang terkait dengan konsep *menyama braya*. Pemilihan narasumber dilakukan secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam aktivitas tradisi Hindu Bali dan tanggung jawab sosial. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman dengan bantuan *software* NVivo 14.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini mengungkap sembilan tema utama yang mencerminkan pengalaman sosial dan budaya perempuan Hindu Bali dalam menjalankan tradisi Hindu Bali dan norma-norma sosial yang menyertainya.

Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial muncul dari tekanan untuk memenuhi ekspektasi tradisi Hindu Bali dan norma sosial yang ketat. Salah satu narasumber menyebutkan, "Kalau aku pribadi, aku lebih memilih untuk nggak terlalu menanggapi yang kayak gitu dan memilih menjauh dari orang-orang yang memberi penilaian negatif buat aku sendiri. Soalnya aku kalau udah lihat orang beda, tetapannya kayak gitu tuh udah nggak usah sama dia, mending ngejauh aja,

walaupun karena aku sendiri tipenya lebih memilih untuk sendiri dibanding aku bergaul sama orang kayak gitu. Kalau Mbok pribadi, gini sih, kadang merasa kecemasan karena Mbok sendiri juga nikah muda. Jadi belum banyak pengalaman mejajitan juga Mbok belum bisa, terlalu bisa kan. Ya kalau urusan dapur, nggak masalah sih, masih bisa Mbok atasin, tapi menyama braya tuh Mbok aku masih kurang. Kadang merasa kecemasan karena kadang orang pas kita ketemu orang, pas ngayah tuh nggak semua mau ngajarin soalnya. Nggak semua mau welcome, nerima kita karena kita baru juga kan. Ada juga yang mau welcome, yang mau ngajarin, makanya kadang kalau ada yang nggak welcome, yang ngerasa kita nggak bisa apa-apa tuh, Mbok jauhin terus, Mbok deket sama orang yang mau ngajarin, jadi kita belajar disana sama orang yang belum ngajarin" (N2. 18Juni2024.B4,6&31).

Narasumber merasa cemas akan penilaian negatif dari komunitas, terutama dalam menjalankan peran dalam tradisi seperti *ngayah*. Kecemasan ini berdampak pada kesejahteraan emosional mereka dan cara mereka berinteraksi dalam komunitas.

Konsep Menyama Braya

Menyama braya adalah konsep penting dalam tradisi Hindu Bali yang menekankan persaudaraan dan solidaritas dalam komunitas. Salah satu narasumber menyebutkan,

"Menurut saya itu sangat penting, karena ini memang budayanya kita, setidaknya kita harus bisa meneruskan, habis itu untuk anak cucu kita juga. Jadi ini sangat penting bagi saya. Jadi ini memang sepatutnya juga untuk diwariskan, karena memang membantu masyarakat untuk menjadi lebih dekat" (N3. 22Juni2024.B57).

Perempuan Bali merasa memiliki tanggung jawab besar untuk berpartisipasi dalam tradisi ini, meskipun sering menghadapi berbagai tantangan. Konsep ini menjadi pedoman utama dalam menjaga harmoni sosial dan menyelesaikan konflik di antara anggota komunitas.

Peran Gender dalam komunitas

Tradisi Hindu Bali menetapkan peran *gender* yang spesifik, dengan perempuan memikul beban besar dalam upacara keagamaan dan tanggung jawab domestik. Salah satu narasumber menyebutkan,

"Kalo aku gender yang dibudaya Bali tuh itu kan kita harus bisa metanding, mebanten. Kalo aku metanding sih belum bisa sih belum pernah, kalo bikin canang bisa, kalo bikin tipat bisa atau mebanten bisa...tapi aku mebantennya jarang-jarang karena juga ada ibuk yang mebanten. Kalo laki-lakinya tuh kan laki-lakinya bisa ngulat kelatkat gitu, kelangsa harus bisa dibuat sama-laki-laki, harus bisa bikin salon untuk upacara adat kayak gitu. Tu dah aku harus bisa mejejaitan gitu...tapi aku harus, aku belum bisa semuanya tapi aku harus mencoba terlebih dahulu biar bisa. Ya yang harus bisa, tu dah yang terpenting kita kan orang Bali tuh, yang terpenting harus bisa bikin canang kayak gitu, bisa bikin ketupat gitu" (N1. 01Juni2024.B32,46&48).

Hal ini sering kali menyebabkan tekanan fisik dan emosional, terutama karena perempuan harus menyeimbangkan antara peran dalam keluarga dan kewajiban tradisional.

Pengalaman Personal

Pengalaman narasumber menunjukkan bahwa tradisi Hindu Bali memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu narasumber menyebutkan,

"Dalam pengalaman saya sehari-hari, ketika melihat interaksi itu, yang saya lihat itu seperti apa? Terutama di sekitar ya. Memang sih kita diperlukan harus bisa jadinya kan, baik sebagai wanita Bali itu setidaknya bisa membanten lah untuk di rumah masing-masing. Misalnya ngayah juga, setidaknya tahu lah. Walaupun sedikit, asalkan kita mau belajar. Pasti bisa kok nanti. Iya, setidaknya harus bisa sebagai wanita Bali lah ya" (N3. 22Juni2024.B36&38).

Mereka merasakan tekanan sosial untuk memenuhi ekspektasi tradisi Hindu Bali, yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan.

Interaksi Sosial

Pengalaman narasumber menunjukkan bahwa tradisi Hindu Bali memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu narasumber menyebutkan,

"Jadi kita harus saling bisa menjaga perkataan, kalau pas lagi saat metanding, janganlah saling menjatuhkan, kamu tidak bisa, gitu. Janganlah dibicarakan masalah pribadi kita di depan umumnya, gitu. Bicaranya yang positif masalah banten saja, gitu. Janganlah masalah pribadi dibawa ke pas acara metandingnya, gitu. Jadi cara saya itu lebih ke mengontrol apa perkataan di depan banyak orang pada saat menyama braya di banjar, misalnya, agar

orang lain itu tidak terlalu ikut campur dalam masalah keluarga juga, ya.” (N3. 22Juni2024.B59).

Narasumber menjelaskan bagaimana tradisi ini memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan anggota komunitas lainnya.

Pemahaman Terhadap Tradisi Hindu Bali

Pemahaman terhadap tradisi Hindu Bali adalah kunci dalam menjalankan peran sosial dan agama. Salah satu narasumber menyebutkan,

“Kadang ada soalnya tipe orang tuh kan kita kayak, Mbok pernah soalnya pengalaman pribadi nih ya, ngayah kan. Mbok baru pertama banget keturun ngayah, Mbok tuh masih bingung sama pembagian regu kayak gitu. Kayak Mbok nggak tau kalau biasanya di, kan Mbok belum terlalu paham sama keadaan disini orang ngayah tuh kayak gimana. Kalau di rumah bajang Mbok pribadi nih ngayah nggak ada nggak istilah regu-regu tuh disini, disini jahit gini, disana jahit gitu. Pas disini ternyata ada pembagian regunya, Mbok kan nggak tau ya, duduk sampai sana malah dibentak sama ibu-ibu. Eh regu berapa, kok disini duduknya, cari dong regunya, kayak syok gitu lho, gemeter langsung tangannya Mbok, kaget gitu lho. Kok kayak gini sih, aku nggak tau lho, kan bisa kasih tau. Gimana ya, bener-bener lah ngomongnya, nggak bersama bentak, makanya kayak gitu tuh cemas banget sebenarnya. Kalau pengalaman mbok kebanyakan sih yang lebih cemas tuh tak liat dari cewek soalnya kan lebih banyak tugasnya kayak menjahitkan, banyak jenis-jenisnya soalnya. Kalau cowok dia kan dari bajang ..mungkin pasti sedikit-sedikit udah bisa pasang rantasan kayak gitu tuh udah bisa sih tak liat sama apa namanya pasang penjor paling gitu aja kan. Kalau lain halnya kalau kita cewek tuh banyak tugasnya jadi lebih cemas cewek tak liat dari pengalaman mbok pribadi ya. Kecemasannya sih semua ini cuma pas kalau mau metulungan itu oke lah. Cuma kadang ngerasa cemas waktu metanding gitu loh, karena gini bantennya tuh banyak banget kalau metanding. Kalau mejeahatan, mejeahatan itu kan masih bisa dicontohin. Gak sih pas yang cemas pas metanding itu loh, banten yang gede-gede itu kadang mbok ngerasa cemas, dan karena satu sisi juga mbok gak bisa gitu loh kadang. Udah tau nih pas ngayah pertama diajarin kan kita tuh ngayahnya gak terus ya, pasti pas ada karya-karya itu aja. Cuma itu dah jadinya pasti kadang ada aja yang kelupaan gitu. Kayak misalnya siapa nih tadi nanding kok gini, itu dah kadang ngerasa cemas jadinya.” (N2. 18Juni2024.B33,38&50).

Meskipun sering kali diajarkan sejak dini, variasi interpretasi tradisi di berbagai komunitas dapat menyebabkan kebingungan dan tantangan dalam pelaksanaannya.

Tantangan dalam Pelaksanaan

Pelaksanaan tradisi Hindu Bali sering menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu, sumber daya, dan tekanan sosial. Salah satu narasumber menyebutkan,

"Iya..males aja..mending kita kerja langsung beli gitu. Kan gitu sekarang, mending kita cari duit, kalau kita ada duit kan langsung kita beli-beli ...canang beli gitu...apapun beli. Kalo jamannya sekarang mending kita kerja sebagai perempuan tuh kan gak selalu dinafkahi oleh laki-laki kek gitu. Mending kita kerja terus beli...misalnya beli canang, beli kebutuhan banten ...tinggal srett srett kalau gak bisa tu dah jamannya udah modern sekarang..apa-apa tinggal beli gitu..tapi kita tuh harus bisa juga bikin canang..walaupun kita gak bisa bikin banten ..yang penting bisa bikin canang ..ketupat, itu wajib tuh untuk perempuan Bali" (N1.01Juni2024.B110&112).

Meskipun tradisi ini tetap menjadi bagian penting dari identitas budaya, banyak faktor yang dapat menghambat pelaksanaannya dalam kehidupan modern.

Pembagian Peran dalam Keluarga

Tradisi Hindu Bali mengatur pembagian peran dalam keluarga berdasarkan *gender*, dengan perempuan biasanya lebih terlibat dalam tugas domestik dan kegiatan keagamaan. Salah satu narasumber menyebutkan,

"Berpengaruh iya...berpengaruh banget, karena kan ee sama orang tua juga berpengaruh dengan adik ku kan gitu lah..lain ceritanya beda, ngurus anak lah berpengaruh...siapa yang nanti ee ngayah di banjar tuh kan kayak gitu..misalnya siapa yang lagi ngurus sawah...gitu, berpengaruh banget. Gak bisa gak ee 2 orang tuh kesana menyama braya tuh, misalnya suami istri kan harus 2 orang...gak bisa, harus digantilah misalnya..paginya istrinya..terus suaminya siang...kan gak berpengaruh aktivitas yang kita lakukan di rumah tuh..kayak gitu" (N1.01Juni2024.B55).

Meskipun penting untuk menjaga kelangsungan tradisi, hal ini juga dapat menimbulkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam keluarga.

Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Emosional

Tuntutan dari tradisi Hindu Bali dan peran sosial berdampak signifikan pada kesejahteraan emosional. Salah satu narasumber menyebutkan,

"Iya, Mbok bagiin biasanya. Paling sampai rumah kadang Mbok cerita sama mertua habis mebraya tuh kan. jadi ada kayak gini gitu. Soalnya Mbok tipe nggak bisa mendem kayak gitu tuh sendiri. Lebih baik dah cerita karena kalau nggak cerita kepikiran sampai kapanpun bakal

kepikiran sendiri. Kok aku diginiin ya? Makanya Mbok pasti berbagi cerita sama mertua, entah itu sama suami. Kalau Mbok pribadi, gini sih, kadang merasa cemas karena Mbok sendiri juga nikah muda. Jadi belum banyak pengalaman mejejahitan juga Mbok belum bisa, terlalu bisa kan. Ya kalau urusan dapur, nggak masalah sih, masih bisa Mbok atasin, tapi menyama braya tuh Mbok aku masih kurang. Kadang merasa kecemasan karena kadang orang pas kita ketemu orang, pas ngayah tuh nggak semua mau ngajarin soalnya. Nggak semua mau welcome, nerima kita karena kita baru juga kan. Ada juga yang mau welcome, yang mau ngajarin, makanya kadang kalau ada yang nggak welcome, yang ngerasa kita nggak bisa apa-apa tuh, Mbok jauhin terus, Mbok deket sama orang yang mau ngajarin, jadi kita belajar di sana sama orang yang belum ngajarin” (N2. 18Juni2024.B28).

Meskipun ada kepuasan dari keterlibatan dalam tradisi ini, tekanan yang menyertainya dapat menyebabkan stres dan memengaruhi kesehatan mental.

Peran Perempuan Hindu Bali

Peran perempuan Hindu Bali sangat penting dalam menjaga keberlangsungan budaya dan tradisi Hindu di pulau Bali. Kartono (2007) menguraikan bahwa perempuan memegang peran vital dalam keluarga, mulai dari mendampingi suami, mendidik anak, hingga mengatur rumah tangga. Dalam kehidupan sehari-hari, perempuan Hindu Bali tidak hanya terlibat dalam berbagai kegiatan keagamaan seperti upacara-upacara keagamaan, tarian, dan musik, tetapi juga bertanggung jawab atas urusan rumah tangga dan keluarga (Rahmawati, 2016; Kartika, 2021).

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa perempuan Hindu Bali memainkan peran penting dalam upacara keagamaan tradisi Hindu Bali dan kegiatan sosial lainnya. Misalnya dalam pembuatan *canang* dan *banten*. Keterlibatan dalam kegiatan adat dan tradisi juga memberikan rasa pencapaian dan kepuasan emosional. Partisipan kedua (N3) menyatakan bahwa meskipun awalnya merasa cemas, keterlibatannya dalam upacara adat memberikan kesempatan untuk belajar dan berbagi pengetahuan dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada tekanan dan kecemasan, peran-peran ini juga dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional perempuan.

Konsep Menyama braya

Konsep *menyama braya* yang berarti persaudaraan atau solidaritas dalam komunitas, memainkan peran penting dalam kehidupan sosial di Bali (Wiradnyana dalam Pradhana, Putri, & Sutrisni, 2023; Damayana, 2011). Menurut Damayana (2011), nilai-nilai *menyama braya* berfungsi sebagai landasan moral dalam

membangun relasi sosial yang harmonis ditengah keragaman budaya. Dalam konteks ini, *menyama braya* tidak hanya berperan dalam menciptakan toleransi dan saling menghargai, tetapi juga sebagai alat untuk mengatasi konflik sosial yang mungkin muncul akibat perbedaan latar belakang. Namun, perubahan sosial dan modernisasi dapat mengikis nilai-nilai ini, sehingga penting bagi masyarakat untuk menginternalisasi dan mengimplementasikan prinsip-prinsip *menyama braya* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *menyama braya* diharapkan dapat berfungsi sebagai perekat yang memperkuat integrasi sosial dan mempromosikan keharmonisan dalam masyarakat yang multikultural.

Dalam penelitian ini, semua narasumber mengungkapkan pentingnya *menyama braya* dalam interaksi sosial mereka. Partisipan kedua (N1) menekankan bahwa *menyama braya* adalah tentang saling menjaga dan mendukung satu sama lain, sementara partisipan kedua (N2) mengaitkan konsep ini dengan tanggung jawab sosial dalam upacara adat. Namun, konsep *menyama braya* juga dapat menjadi sumber kecemasan sosial. Misalnya, partisipan kedua (N2) menyatakan bahwa ia merasa cemas ketika harus berinteraksi dengan orang lain dalam konteks *menyama braya*, terutama ketika ia merasa kurang diterima atau kurang pengalaman. Ini menunjukkan bahwa meskipun *menyama braya* adalah konsep yang positif dan penting, ia juga dapat menimbulkan tekanan sosial yang signifikan karena kurangnya pengalaman dan keinginan untuk belajar.

Di sisi lain, dukungan dari keluarga dan komunitas dapat membantu mengatasi kecemasan ini. Partisipan ketiga (N3) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga, terutama ibu mertua, sangat penting dalam mengatasi kecemasan sosial. Dukungan ini memberikan rasa aman dan membantu individu merasa lebih percaya diri dalam menjalankan peran sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada tantangan dalam menjalankan konsep *menyama braya*, dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Kecemasan Sosial dan Peran Gender

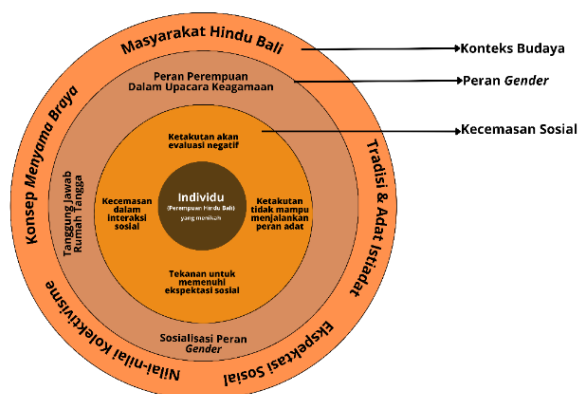
Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan performa individu dihadapan orang lain (Dayakisni & Hudaniah, 2009; Barnett dkk., 2021). Dalam konteks masyarakat Bali, kecemasan sosial sering kali terkait dengan bagaimana individu merasa dinilai oleh orang lain dalam komunitasnya, terutama dalam hal pelaksanaan tradisi Hindu Bali yang di dalamnya ada pembuatan sarana dan prasarana upacara.

Perempuan Hindu Bali sering merasa cemas ketika harus memenuhi ekspektasi sosial yang tinggi dalam menjalankan peran adat mereka. Partisipan pertama (N1) menyatakan bahwa ia sering merasa cemas tentang pandangan

masyarakat terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran adat seperti pada pembuatan *canang* dan *banten*.

Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan kinerja sosial mereka. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan sosial dapat dikurangi melalui dukungan sosial dari keluarga dan komunitas. Dukungan ini memberikan rasa aman dan membantu individu merasa lebih percaya diri dalam menjalankan peran sosial mereka. Partisipan ketiga (N3) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga sangat penting dalam mengatasi kecemasan sosial. Ini menunjukkan bahwa meskipun kecemasan sosial adalah masalah yang signifikan, dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi dampak negatifnya

Gambar konsep penelitian ini menunjukkan peran perempuan Hindu Bali dalam aspek sosial dan adat istiadat. Di pusat lingkaran, individu perempuan menghadapi tekanan sosial, seperti ketakutan akan evaluasi negatif dan ketidakmampuan menjalankan peran adat. Lapisan luar mencerminkan kecemasan sosial, tekanan memenuhi ekspektasi, dan tanggung jawab rumah tangga, yang dipengaruhi oleh sosialisasi peran *gender*. Lapisan terluar menggambarkan peran perempuan dalam upacara keagamaan, terkait dengan konsep *menyama braya*, tradisi, dan adat, yang membentuk peran sosial perempuan di masyarakat Hindu Bali.



Gambar 1. Konsep hasil penelitian

Zentner dkk. (2022) menemukan bahwa perbedaan *gender* dalam kecemasan sosial di mediasi oleh tingkat kemandirian, saling ketergantungan, dan maskulinitas. Tingkat maskulinitas lebih tinggi pada budaya yang menekankan kolektivitas, menyebabkan kecemasan sosial lebih rendah. Maskulinitas merujuk pada sifat dan peran yang secara tradisional diasosiasikan dengan laki-laki, seperti ketangguhan dan kemandirian. Dalam budaya tertentu, perempuan juga dituntut untuk menunjukkan sifat-sifat ini sebagai bagian dari peran sosial mereka.

Penelitian ini menemukan bahwa maskulinitas berperan dalam munculnya kecemasan sosial, tidak hanya terbatas pada perbedaan *gender* tetapi juga pada tingkat individu dalam konstruksi diri. Dalam konteks budaya yang berbeda, *gender* bukanlah satu-satunya faktor yang memainkan peran dalam kecemasan sosial, tetapi juga bagaimana individu menginternalisasi nilai-nilai *gender* tersebut.

Hasil dari penelitian tentang internalisasi *gender* ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh perbedaan *gender* tetapi juga oleh cara individu menginternalisasi nilai-nilai *gender*, seperti kemandirian, saling ketergantungan, dan maskulinitas. Penelitian tersebut menegaskan bahwa dalam budaya yang menekankan kolektivitas dan memiliki tingkat maskulinitas yang tinggi, hal itu terbukti perempuan Hindu Bali cenderung ada mengalami kecemasan sosial. Ini mengindikasikan bahwa bukan hanya perbedaan *gender* yang penting, tetapi juga bagaimana individu di dalam budaya tersebut memaknai dan mengadopsi nilai-nilai *gender*, yang pada akhirnya mempengaruhi kecemasan sosial mereka.

Okawa dkk. (2021) menemukan perbedaan signifikan dalam gejala kecemasan sosial antara negara-negara kolektivistik dan individualistik. Ekspresi sosial yang banyak dan bermacam-macam lebih sering dilaporkan di negara-negara kolektivistik, sementara ketakutan terhadap evaluasi positif lebih tinggi di negara-negara individualistik. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, namun terdapat nuansa yang berbeda dimana konteks budaya yang lebih spesifik perlu dipertimbangkan. Dalam tradisi Hindu Bali, ketakutan akan evaluasi negatif cenderung tinggi karena adanya penekanan pada hierarki sosial dan pentingnya menjaga keharmonisan dalam komunitas adat. Kesesuaian dengan norma kelompok sangat dihargai, dan kegagalan untuk memenuhinya dapat menyebabkan rasa malu yang signifikan.

Heinrichs dkk. (2006) menemukan bahwa negara-negara kolektivistik cenderung lebih suka berperilaku pendiam dan menarik diri secara sosial. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian ini dimana narasumber dari budaya kolektivistik cenderung lebih menghindari interaksi sosial untuk mengurangi kecemasan. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa pada individu yang sangat terikat dengan norma budaya tertentu, kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial justru dapat meningkatkan kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, terdapat beberapa perbedaan dalam pengalaman yang dirasakan dan pelaksanaan konsep *menyama braya* berdasarkan perbedaan usia pernikahan dan usia narasumber. Dari wawancara yang dilakukan, narasumber yang lebih muda cenderung merasa bahwa generasi sebelumnya, khususnya ibu mereka, menghadapi lebih banyak tantangan dalam

menjalankan *menyama braya* karena tuntutan sosial yang lebih kuat dan ketergantungan pada tradisi yang lebih kaku. Generasi sebelumnya sering menghadapi tekanan karena mereka harus terlibat dalam kegiatan *ngayah* secara penuh, yang berarti mereka harus mengorbankan waktu kerja dan pendapatan. Di sisi lain, generasi yang lebih muda cenderung menghadapi tantangan yang lebih ringan dalam pelaksanaan *menyama braya*, karena dianggap lebih fleksibel, mengingat adanya kesibukan pekerjaan dan perubahan sosial lainnya.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara transkrip dari ketiga narasumber, perbedaan pengalaman dalam menjalankan konsep *menyama braya* semakin terlihat. Narasumber 1 (Ny. MA), yang berusia 22 tahun dan baru menikah selama satu setengah tahun, menghadapi penyesuaian diri dalam peran barunya sebagai istri dan anggota masyarakat, dengan beban tanggung jawab sosial yang masih dianggap ringan. Narasumber 2 (Ny. D), yang berusia 23 tahun dan sudah menikah selama 4 tahun, mengungkapkan bahwa pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga memerlukan penyesuaian waktu, sehingga kadang-kadang membuatnya merasa tertekan ketika harus memenuhi kewajiban dalam *menyama braya*. Namun, karena belum terlalu lama terlibat, narasumber ini merasa masih mampu mengelola tantangan yang ada. Sementara itu, Narasumber 3 (Ny. S), yang berusia 33 tahun dan sudah menikah selama 11 tahun, dengan pengalaman yang lebih banyak dalam menjalankan *menyama braya*, merasa beban tanggung jawab dapat terbagi antara tugas rumah tangga dan pekerjaan sebagai pedagang, sehingga lebih mampu menavigasi tekanan sosial dibandingkan dengan narasumber yang lebih muda.

Perbandingan ini menunjukkan bahwa pengalaman dalam menjalankan *menyama braya* dipengaruhi oleh usia, durasi pernikahan, dan kondisi pekerjaan dari masing-masing narasumber. Secara umum, semakin lama pernikahan dan semakin tua usia, narasumber cenderung lebih mampu mengelola tantangan yang terkait dengan *menyama braya* berkat pengalaman dan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan sosial. Kecemasan yang dialami oleh narasumber perempuan, terutama yang lebih muda, ketika menjalankan kewajiban sosial, dapat menunjukkan tekanan yang dihadapi untuk memenuhi harapan-harapan sosial tersebut, yang mungkin masih dipengaruhi oleh norma-norma tradisional. Penelitian ini berusaha memahami konsep *menyama braya* dan kaitannya dengan kecemasan sosial yang dialami oleh perempuan Hindu Bali. Hasilnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial mereka dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya dan norma-norma sosial, tidak hanya tekanan individual.

Conclusion

Peran perempuan Hindu Bali dalam masyarakat sangat dipengaruhi oleh norma sosial, tradisi, dan adat istiadat. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan sering menghadapi tekanan sosial, seperti ketakutan akan evaluasi negatif dan ketidakmampuan menjalankan peran adat. Faktor *gender* dan internalisasi nilai maskulinitas juga memengaruhi tingkat kecemasan sosial mereka, terutama dalam budaya yang menekankan kolektivitas. Pengalaman menjalankan konsep *menyama braya* bervariasi berdasarkan usia, durasi pernikahan, dan kondisi pekerjaan, dengan generasi yang lebih muda menghadapi tantangan yang lebih ringan karena adanya perubahan sosial. Kecemasan sosial yang dirasakan, terutama oleh perempuan muda, mencerminkan tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial tradisional. Penelitian ini menyoroti peran penting perempuan Hindu Bali dalam menjaga tradisi serta keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan keagamaan dan sosial.

Di Bali, perempuan memainkan peran vital dalam keluarga dan masyarakat, serta menghadapi tuntutan multifungsi di ranah keluarga, *banjar*, dan pekerjaan. Berbagai peran tersebut menjadikan mereka rentan terhadap kecemasan sosial terkait dengan pelaksanaan *menyama braya*, yang dipengaruhi oleh ekspektasi sosial dan peran *gender* tradisional. Dukungan dari keluarga, terutama dari ibu kandung dan mertua, dapat membantu mengurangi tekanan ini. Temuan juga menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman, perempuan lebih mampu mengelola kecemasan sosial, dan dukungan sosial yang kuat berperan penting dalam membantu mereka menjalankan peran dengan lebih percaya diri.

Deklarasi

Author contribution. Kadek Rachma Intan Cahyani berkontribusi dalam perancangan penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan naskah artikel. Nyoman Trisna Aryanata dan Luh Putu Ratih Andhini memberikan bimbingan metodologi dan masukan teoritis serta interpretasi hasil penelitian serta revisi naskah.

Funding statement. Penelitian ini tidak menerima dukungan finansial dari lembaga atau agensi manapun.

Conflict of interest. Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang terkait dengan publikasi artikel ini.

Additional information. Tidak ada informasi tambahan yang tersedia untuk artikel ini.

Referensi

- American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of DSM-5* (5 ed.). Arlington : American Psychological Association.
- Atikah, N., & Savira, S. (2023). Hubungan halo effect dengan kecemasan sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54544>
- Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M., & Ciepluch, I. (2021). Social anxiety and perceived social support: gender differences and the mediating role of communication styles. *Psychological Reports*, 124(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/0033294119900975>
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (1999). *Psikologi Lintas-Budaya (Riset dan Aplikasi)*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bukian Windu, P. A. Y., Sugiartini, D. K., & Dewi Kusuma, P. D. P. (2020). Aktualisasi perempuan Hindu dalam jejaitan, banten dan upakara sebagai pelestarian budaya dan kesadaran estetika manusia Bali. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 420–432. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya/article/view/534>
- Corts, D. P., & Tatum, H. E. (2018). *Ethics in Psychological Research: A Practical Guide for The Student Scientist*. California : SAGE Publications.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Damayana. (2011). *Menyama braya : studi perubahan masyarakat Bali* [Universitas Kristen Satya Wacana]. <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/733>
- Darmayanti, A., & Budarsa, G. (2021). Peran ganda perempuan Bali di masa pandemi covid-19. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 8(1). <https://doi.org/10.24036/scs.v8i1.209>
- Darmayoga. (2021). Perempuan dan budaya patriarki dalam tradisi, keagamaan di Bali (studi kasus posisi superordinat dan subordinat laki-laki dan perempuan). *DANAPATI: Jurnal Komunikasi*, 1(2). <https://jurnal.ekadanta.org/index.php/danapati/article/view/136>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Teori dan Karakteristik Agresif*. Malang : UMM Press.
- Desky, A. F. (2022). Implementasi moderasi beragama Hindu Bali berbasis kearifan lokal di kampung Bali kabupaten Langkat. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.30829/jisa.v5i1.11063>
- Dewi, N., Armini, & Paramitha. (2020). Peran perempuan Hindu dalam situasi pandemi covid 19. *SANJIWANI: Jurnal Filsafat Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*, 11(2). <https://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani/article/view/2056>
- Faturochman, Minza, W., & Nurjaman, T. (2017). *Memahami dan Mengembangkan Indigenous Psychology*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Ja Oh, K., & Sakano, Y. (2006). Cultural Differences in Perceived Social Norms and Social

- Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1187–1197. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.09.006>
- HIMPSSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia* (1 ed.). Jakarta : Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117–1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Howell, A. N., & Weeks, J. W. (2017). Effects of *gender* role self-discrepancies and self-perceived attractiveness on social anxiety for women across social situations. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(1), 82–95. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1171852>
- Kartika, A. (2021). Fungsi dan peranan perempuan Hindu dalam pelaksanaan yadnya di Bali. *Jurnal Pangkaja: Program Pascasarjana Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar*, 24(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.25078/pkj.v24i2.2616>
- Kartono, K. (2007). *Psikologi Wanita (Jilid 2) Mengenal Wanita Sebagai Ibu & Nenek* (Vol. 2). Bandung : CV. Mandar Maju.
- Kim, U., Yang, K. S., & Hwang, K. K. (2010). *Indigeneous and Cultural Psychology (Memahami Orang dalam Konteksnya) Edisi Bahasa Indonesia*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Kumparan. (2024, Maret 1). Pengertian budaya menurut koentjaraningrat, elemen pembentuk identitas bangsa. *Kumparan.com*. <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah>
- Lestari, D. (2016). Hidup di tengah sistem kekeluargaan patrilineal, kekuatankah atau kelemahan bagi perempuan Hindu Bali dalam era masyarakat ekonomi asean (MEA). *Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*. <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/3608>
- Ludji, F., Samiyono, D., & Lattu, I. Y. M. (2020). "Menyama braya": pondasi utama relasi dialog agama-agama di desa Dalung, Bali. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 5(2), 82. <https://doi.org/10.24114/antro.v5i2.14213>
- Maryati, K., & Suryawati, J. (2014). *Sosiologi: Kelompok Peminatan Ilmu-Ilmu Sosial untuk SMA/MA.. Kelas XII* (Vol. 3). Jakarta : ESIS.
- Mohammadi, A., Abasi, I., Soleimani, M., Moradian, S. T., Yahyavi, T., & Zarean, M. (2019). Cultural aspects of social anxiety disorder: a qualitative analysis of anxiety experiences and interpretation. *Iran J Psychiatry*, 14(1), 33–39. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6505050/>
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Okawa, S., Arai, H., Sasagawa, S., Ishikawa, S. ichi, Norberg, M. M., Schmidt, N. B., Kwon, J. H., Rapee, R. M., & Shimizu, E. (2021). A cross-cultural

- comparison of the bivalent fear of evaluation model for social anxiety. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 31(3), 205–213. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2021.01.003>
- Oktarina, K., & Komalasari, Y. (2022). Triple roles perempuan Bali : ancaman atau proteksi? (dalam perspektif ketahanan keluarga). *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 5. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/download/2260/1785>
- Olivares, J. (2005). Social anxiety scale for adolescents (SAS-A): psychometric properties in a spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1). [https://www.semanticscholar.org/paper/Social-Anxiety-Scale-for-Adolescents-\(SAS-A\)%3A-in-a-Olivares-Ruiz/7d170c7bdf5f8343a9df77cb2af451c74e601ad1](https://www.semanticscholar.org/paper/Social-Anxiety-Scale-for-Adolescents-(SAS-A)%3A-in-a-Olivares-Ruiz/7d170c7bdf5f8343a9df77cb2af451c74e601ad1)
- Permatasari, D. R., Diah, D. R., & Khotimah, H. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di kota Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>
- Pradhana, D., Putri, S., & Sutrisni, E. (2023). “Ada apa dengan gen z” studi fenomenologi generasi net di tengah dilematisasi antara gaya hidup dan kearifan lokal. *Jurnal Manajerial*, 10. <https://doi.org/10.30587/manajerial.v10i03.6196>
- Priyatni, E., Suryani, A., Fachrunnisa, R., Supriyanto, A., & Zakaria, I. (2020). *Pemanfaatan nvivo dalam penelitian kualitatif*. <https://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/b5-Pemanfaatan-NVIVO-dalam-Penelitian-Kualitatif.pdf>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmawati. (2016). Perempuan Bali dalam pergulatan gender (kajian budaya, tradisi, dan agama Hindu). *Jurnal Studi Kultural*, 1(1), 58–64. <http://journals.an1image.net/index.php/ajsk>
- Rahmawati. (2021). Budaya Bali dan kedudukan perempuan setelah menikah (perspektif hukum waris Hindu). *Satya Dharma: Jurnal Ilmu Hukum*, 4(1). <https://ejournal.iahntp.ac.id/index.php/satya-dhamat>
- Satori, D., & Komariah, A. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA.
- Soekanto, S. (2012). *Sosiologi: Suatu Pengantar*. Jakarta : Yayasan Penerbit Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Zentner, K. E., Lee, H., Dueck, B. S., & Masuda, T. (2023). Cultural and gender differences in social anxiety: the mediating role of self-construals and gender role identification. *Current Psychology*, 42(25), 21363–21374. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03116-9>