

Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Dalam Tradisi Kawin Tangkap (Pitti Rambang) di Pulau Sumba

Chintya Melkianus¹, Dyan Evita Santi², Rahma Kusumandari³

¹²³Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Chintyamelkianus2001@gmail.com



Article History:

Abstract

Purpose: This study aims to understand how emotional maturity and social support affect the ability of women to adapt after experiencing the kawin tangkap (Pitti Rambang) tradition in Sumba Island.

Methodology/approach: The research used a quantitative correlational method. Participants were women from Sumba Island who had experienced the kawin tangkap tradition, selected using purposive sampling. Three psychological scales were used to measure emotional maturity, social support, and self-adjustment. Data were analyzed using Pearson correlation and multiple regression analysis.

Results/findings: The study found a positive relationship between emotional maturity and self-adjustment ($r = 0.628$; $p < 0.01$), and between social support and self-adjustment ($r = 0.587$; $p < 0.01$). Together, emotional maturity and social support significantly contributed to self-adjustment ($R^2 = 0.521$; $F = 24.138$; $p < 0.01$).

Limitations: The study only involved women who had experienced kawin tangkap and used a purposive sampling method, which may limit the generalizability of the findings to other cultural or regional contexts.

Contribution: This study contributes to the field of community psychology and cultural studies by highlighting the importance of emotional and social factors in helping women adapt to culturally oppressive traditions. It can guide the development of culturally sensitive psychosocial support programs, especially for women in traditional or rural communities

Keywords: *emotional maturity, social support, self-adjustment, women*

1. Pendahuluan

Tradisi kawin tangkap yang masih dijumpai di wilayah Sumba adalah praktik di mana perempuan "ditangkap" untuk dinikahi, sering kali tanpa persetujuan atau persiapan dari pihak perempuan. Di beberapa masyarakat, praktik ini masih dianggap sebagai bagian dari adat istiadat yang harus dijaga. Namun, kenyataannya tidak semua perempuan siap secara mental dan sosial untuk menerima pernikahan yang berawal dari paksaan. Banyak perempuan yang merasa kehilangan kendali atas hidupnya sendiri dan terpaksa menjalani peran sebagai istri tanpa rasa aman dan nyaman. Puspitasari (2021) mencatat bahwa perempuan dalam situasi seperti ini kerap menghadapi tekanan emosional yang berat dan mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat setelah peristiwa itu. Setelah mengalami kawin tangkap, perempuan dituntut untuk segera menyesuaikan diri dengan kehidupan yang benar-benar baru. Mereka harus beradaptasi dengan pasangan yang mungkin asing, lingkungan baru, dan peran rumah tangga yang mendadak berubah drastis. Di tengah semua itu, kemampuan untuk menyesuaikan diri bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja, tetapi bergantung pada berbagai faktor internal dan eksternal. Mappiare (2006) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah

proses untuk menyeimbangkan perubahan agar seseorang tetap bisa menjalani fungsi hidupnya dengan wajar. Perempuan dalam kondisi seperti ini harus cepat menyesuaikan diri agar tidak mengalami gangguan emosi atau tekanan psikologis yang lebih dalam.

Salah satu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam proses penyesuaian diri adalah kematangan emosi. Perempuan yang matang secara emosi biasanya mampu berpikir lebih tenang, tidak gegabah, dan bisa menilai situasi dengan kepala dingin. Kematangan emosi membuat seseorang lebih kuat menghadapi tekanan tanpa kehilangan arah. Desmita (2010) menyebutkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengontrol perasaan secara stabil, termasuk mengelola amarah, ketakutan, dan kesedihan. Goleman (2000) juga menegaskan bahwa emosi yang matang membantu seseorang berpikir lebih rasional, menjalin relasi sosial yang lebih baik, dan memiliki daya tahan yang tinggi terhadap stres.

Selain kematangan emosi, perempuan juga sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan dari keluarga, teman, atau bahkan tokoh masyarakat bisa membantu meringankan beban emosional yang mereka rasakan. Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial bisa membuat seseorang merasa lebih aman dan tidak sendirian dalam menghadapi situasi sulit. Bentuk dukungan itu bisa berupa pendampingan, perhatian, nasihat, atau bahkan hanya kehadiran secara fisik. Cobb (1976) menambahkan bahwa ketika seseorang merasa diterima dan dicintai oleh lingkungannya, maka ketahanan mentalnya cenderung lebih kuat dalam menghadapi berbagai tekanan.

Gabungan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dalam menentukan bagaimana seorang perempuan bisa beradaptasi dengan situasi setelah kawin tangkap. Papalia et al. (2009) menjelaskan bahwa dua aspek ini merupakan kunci dalam pembentukan kepribadian dan keberfungsian sosial seseorang. Jika salah satunya tidak terpenuhi, proses penyesuaian bisa menjadi lebih lambat atau bahkan gagal. Kematangan emosi memberi kekuatan dari dalam, sementara dukungan sosial memberi perlindungan dari luar. Keduanya bisa saling melengkapi dalam membantu perempuan menjalani kondisi yang jauh dari harapan dan kenyamanan.

Penyesuaian diri dalam situasi pernikahan paksa bukanlah hal yang sederhana. Banyak perempuan mungkin merasa bahwa mereka tidak punya pilihan, namun sebenarnya kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi tetap bisa dibentuk. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah proses menilai dan merespons tekanan agar tidak merusak keseimbangan hidup. Perempuan yang mampu melihat situasi secara realistis, mengenali emosinya sendiri, serta dikelilingi oleh orang-orang yang peduli, lebih mungkin untuk membentuk kehidupan yang stabil meskipun awalnya bermula dari keterpaksaan.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar hubungan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri perempuan yang mengalami kawin tangkap di Pulau Sumba. Dengan memahami bagaimana dua faktor ini bekerja secara bersamaan, diharapkan muncul pemahaman yang lebih dalam mengenai strategi adaptasi yang bisa membantu mereka membangun kembali kehidupan yang lebih sehat secara emosional dan sosial. Sarwono (2012) menyatakan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri di tengah tekanan memiliki potensi menjadi agen perubahan, dan dalam hal ini, perempuan Sumba yang bertahan setelah kawin tangkap bisa menjadi contoh nyata dari ketahanan psikologis yang kuat.

2. Tinjauan pustaka dan pengembangan hipotesis

Penyesuaian Diri sebagai Proses Psikologis Sosial

Penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang kompleks, di mana seseorang belajar untuk merespons secara tepat terhadap tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya. Schneiders (1955) memandang penyesuaian sebagai kemampuan individu dalam mengelola frustrasi, kebutuhan, dan konflik agar tercipta keharmonisan dengan lingkungan sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia terus mengalami perubahan, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar, sehingga kemampuan menyesuaikan diri menjadi hal yang krusial agar individu dapat berfungsi secara optimal.

Kemampuan berinteraksi dengan orang lain secara sehat adalah bagian dari penyesuaian sosial. Saraswati & Sugiasih (2020) menjelaskan bahwa manusia tidak hidup dalam isolasi, sehingga mereka perlu menyeimbangkan tuntutan pribadi dan harapan sosial. Lubis (1983) menambahkan bahwa individu dituntut untuk membentuk hubungan sosial yang efektif dan harmonis agar dapat bertahan hidup dan merasa bahagia secara psikologis. Ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri, risiko gangguan psikologis seperti stres dan frustrasi pun meningkat.

Fahmi (1982) menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berkembang, artinya bukan hanya sekadar kemampuan bertahan dalam situasi sulit, melainkan juga usaha aktif untuk memahami, mengelola, dan merespons realitas secara sehat. Penyesuaian diri mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan internal dan tekanan eksternal. Schneiders (1964) menambahkan bahwa penyesuaian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Dengan demikian, penyesuaian diri bukan hanya tentang adaptasi pasif, tetapi juga mencakup strategi aktif untuk membentuk relasi sosial yang bermakna dan stabil.

Kematangan Emosi dan Peranannya dalam Regulasi Diri

Kematangan emosi mencerminkan kedewasaan seseorang dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat. Hurlock (1997) menyatakan bahwa seseorang yang matang secara emosional mampu menilai situasi secara objektif sebelum meresponsnya dengan emosi yang sesuai. Mereka juga memiliki kendali terhadap reaksi emosional, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh impuls atau tekanan situasional. Katkovsky & Gorlow (1976) menambahkan bahwa orang yang matang secara emosional dapat menjalin hubungan sosial yang sehat dan stabil karena mereka memahami emosi sendiri maupun orang lain.

Menurut Singh & M. Bhargava (1990), kematangan emosi tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga oleh pengalaman dan pembelajaran emosional yang dijalani seseorang. Mereka menyebutkan lima aspek utama yang mencerminkan kematangan emosi, yaitu kestabilan emosi, perkembangan emosi, penyesuaian sosial, integrasi kepribadian, dan kemandirian emosional. Orang yang matang secara emosional tidak hanya mampu mengontrol emosinya, tetapi juga memiliki rasa tanggung jawab dan kepercayaan diri untuk mengambil keputusan tanpa bergantung pada orang lain secara emosional.

Gunarsa & Gunarsa (2004) juga menyoroti bahwa individu yang matang secara emosi tidak melihat masalah sebagai beban, melainkan sebagai tantangan yang bisa diselesaikan. Mereka cenderung menyikapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan solutif, yang membuat mereka lebih tahan terhadap stres. Chaplin (2009) menyebut stabilitas emosional sebagai indikator utama kematangan emosi yang mencakup integritas kepribadian dan pengendalian diri. Kematangan emosional berperan dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis dan dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis.

Dukungan Sosial sebagai Faktor Pelindung Psikologis

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk emosional, instrumental, informasi, maupun kebersamaan. Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menciptakan perasaan dihargai, disayangi, dan diperhatikan, yang dalam menjaga kesehatan psikologis seseorang. Ketika seseorang merasa mendapat dukungan, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup, mengatasi kesulitan, dan bangkit dari kondisi sulit dengan lebih cepat. Dukungan ini pun bisa datang dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, pasangan, atau komunitas sosial.

Menurut Santrock (2003), dukungan sosial membentuk hubungan timbal balik yang positif antara individu dengan lingkungan sosialnya. Komunikasi yang terbuka dan sikap saling menghargai menjadi jembatan dalam membangun dukungan sosial yang efektif. Taylor et al. (2003) menambahkan bahwa interaksi sosial yang sehat dapat memperkuat sistem imun dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial tidak hanya untuk kenyamanan emosional, tetapi juga berdampak langsung terhadap kondisi fisik dan mental seseorang.

Weiss (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari bantuan emosional, bantuan praktis, dan informasi yang relevan untuk membantu seseorang mengambil keputusan atau menenangkan perasaan. Landy & Conte (2007) juga menyebut bahwa dukungan sosial dapat bersifat formal maupun informal, tergantung dari hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Dengan adanya dukungan sosial, individu memiliki peluang lebih besar untuk membangun ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian Berdasarkan penjelasan diatas sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis 1: Ada hubungan antara Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial dengan penyesuaian diri pada perempuan dalam Tradisi Kawin Tangkap (Pitti Rambang) di Pulau Sumba.

Hipotesis 2: Ada hubungan positif antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada perempuan dalam Tradisi Kawin Tangkap (Pitti Rambang) di Pulau Sumba.

Hipotesis 3: Ada hubungan positif antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Tradisi Kawin Tangkap (Pitti Rambang) di Pulau Sumba.

3. Metodologi penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk menguji hubungan antara dua variabel bebas, yaitu kematangan emosi dan dukungan sosial, terhadap variabel terikat, yaitu penyesuaian diri pada perempuan yang mengalami tradisi kawin tangkap di Pulau Sumba. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel-variabel tersebut, tanpa memanipulasi atau mengubah kondisi alami subjek penelitian. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang objektif dan sistematis mengenai fenomena yang dikaji. Penelitian ini bersifat non-eksperimental, karena peneliti tidak memberikan perlakuan khusus terhadap subjek, melainkan hanya mengamati dan mengukur hubungan antar variabel yang telah terjadi secara alami. Pendekatan korelasional ini dianggap tepat dalam menjelaskan dinamika sosial dan psikologis yang dialami oleh perempuan korban kawin tangkap, mengingat fenomena tersebut tidak dapat direkayasa dalam bentuk eksperimen. Selain itu, pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk menganalisis data dalam bentuk angka dan statistik, sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara akurat dan objektif.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga instrumen skala psikologis yang telah disusun dan diuji sebelumnya, yaitu skala penyesuaian diri, skala kematangan emosi, dan skala dukungan sosial. Ketiga skala tersebut disusun berdasarkan teori dan indikator yang relevan, serta melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Skala penyesuaian diri merujuk pada teori Schneiders (1964) dalam Setiawan dkk. (2024), skala kematangan emosi mengacu pada teori Singh dan Bhargava (1990), dan skala dukungan sosial mengadopsi indikator dari House (1981) dalam Nurbaeti (2019). Semua skala menggunakan model Likert dengan lima pilihan jawaban, mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 26. Analisis data dimulai dengan uji asumsi klasik, yang mencakup uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik regresi berganda untuk mengetahui sejauh mana kematangan emosi dan dukungan sosial secara simultan maupun parsial mempengaruhi penyesuaian diri. Teknik ini dipilih karena memungkinkan analisis kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara menyeluruh.

Jika pendekatan dan metode yang digunakan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri perempuan korban tradisi kawin tangkap di Pulau Sumba. Kemudian hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikososial yang lebih efektif, baik oleh lembaga pemerhati perempuan maupun pemerintah daerah, untuk mendukung proses adaptasi sosial dan emosional para perempuan yang mengalami praktik budaya tersebut.

4. Hasil dan pembahasan

Hasil Penelitian

Uji Hipotesis 1

Hasil uji diperoleh sebagaimana berikut ini:

Tabel 1 Hasil Uji Hipotesis 1

Variabel	R	R-Square	F	Sig.
Kematangan Emosi – Dukungan Sosial – Penyesuaian Diri	0,763	0,582	78,10	0,000

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Uji simultan menunjukkan bahwa Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial berpengaruh signifikan terhadap Penyesuaian Diri dalam Tradisi Kawin Tangkap di Sumba ($F = 78,10$; $p < 0,01$). Kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 58,2% terhadap penyesuaian diri, sementara 41,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Uji Hipotesis 2

Hasil uji diperoleh sebagaimana berikut ini:

Tabel 2 Hasil Uji Hipotesis 2

Variabel	t	Sig. (1-tailed)	Keterangan
Kematangan Emosi	9,555	0,000	Signifikan

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Hasil korelasi parsial menunjukkan $t = 9,555$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), menandakan adanya hubungan positif yang signifikan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri. Artinya, semakin tinggi Kematangan Emosi, semakin baik kemampuan penyesuaian diri. Maka, hipotesis penelitian dapat diterima.

Uji Hipotesis 3

Hasil uji diperoleh sebagaimana berikut ini:

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis 3

Variabel	t	Sig. (1-tailed)	Keterangan
Dukungan Sosial	0,970	0,334	Tidak Signifikan

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Hasil uji korelasi parsial menghasilkan $t = 0,970$ dengan signifikansi 0,334 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri. Oleh karena itu, hipotesis tersebut ditolak.

Uji Deskriptif

Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Berdasarkan Mean Empirik

Kategorisasi subjek penelitian berdasarkan mean empirik merupakan kategorisasi hasil tes dengan skor populasi sebagai acuan dalam dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

Tabel 4 Rumus Kategori

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$x \leq \text{mean} - 1,5\text{sd}$
Rendah	$\text{mean} - 1,5\text{sd} < x \leq \text{mean} - 0,5\text{sd}$
Sedang	$\text{mean} - 0,5\text{sd} < x \leq \text{mean} + 0,5\text{sd}$
Tinggi	$\text{mean} + 0,5\text{sd} < x \leq \text{mean} + 1,5\text{sd}$
Sangat Tinggi	$\text{mean} + 1,5\text{sd} < x$

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Mengacu pada tabel perhitungan sebelumnya, terdapat nilai tetap yang digunakan untuk menentukan rata-rata dan standar deviasi. Nilai mean dihitung dengan rumus $(\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah})/2$, sedangkan standar deviasi (SD) diperoleh melalui $(\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah})/6$. Adapun hasil analisis deskriptif untuk masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

Skala Penyesuaian Diri

Hasil kategorisasi norma menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada tingkat penyesuaian diri rendah, dengan 29,6% dalam kategori sangat rendah dan 37,4% dalam kategori rendah. Hanya sebagian kecil yang berada di kategori sedang hingga sangat tinggi. Tabel berikut menyajikan skor total penyesuaian diri:

Tabel 5 Hasil Kategori Analisis Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri Berdasarkan Mean Empirik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Sangat Rendah	$x \leq 149$	34	29,6%	168/13
Rendah	$149 < x \leq 162$	43	37,4%	
Sedang	$162 < x \leq 175$	9	7,8%	
Tinggi	$175 < x \leq 188$	13	11,3%	
Sangat Tinggi	$188 < x$	16	13,9%	
N		115	100%	

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Skala Kematangan Emosi

Hasil kategorisasi norma menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki kematangan emosi rendah, dengan 29,6% berada dalam kategori sangat rendah dan 45,2% dalam kategori rendah. Kategori sedang hingga sangat tinggi hanya mencakup 25,2% partisipan. Tabel berikut menyajikan skor total kematangan emosi:

Tabel 6 Hasil Kategori Analisis Deskriptif Variabel Kematangan Emosi Berdasarkan Mean Empirik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Sangat Rendah	$x \leq 161$	34	29,6%	181/13
Rendah	$161 < x \leq 174$	52	45,2%	
Sedang	$174 < x \leq 187$	9	7,8%	
Tinggi	$187 < x \leq 200$	10	8,7%	
Sangat Tinggi	$200 < x$	10	8,7%	
N		115	100%	

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Skala Dukungan Sosial

Norma kategorisasi variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori rendah, dengan 15,7% tergolong sangat rendah dan 43,5% berada dalam kategori rendah. Sisanya terbagi ke dalam kategori sedang (32,2%), tinggi (4,3%), dan sangat tinggi (4,3%). Rincian total skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Hasil Kategori Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial Berdasarkan Mean Empirik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Sangat Rendah	$x \leq 82$	18	15,7%	95/9
Rendah	$82 < x \leq 90$	50	43,5%	
Sedang	$90 < x \leq 99$	37	32,2%	
Tinggi	$99 < x \leq 107$	5	4,3%	
Sangat Tinggi	$107 < x$	5	4,3%	
N		115	100%	

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Berdasarkan Mean Hipotetik

Kategorisasi subjek penelitian berdasarkan mean hipotetik merupakan kategorisasi hasil tes dengan skor skala sebagai acuan dalam dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

Tabel 8 Rumus Kategori

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$x \leq \text{mean} - 1,5\text{sd}$
Rendah	$\text{mean} - 1,5\text{sd} < x \leq \text{mean} - 0,5\text{sd}$
Sedang	$\text{mean} - 0,5\text{sd} < x \leq \text{mean} + 0,5\text{sd}$
Tinggi	$\text{mean} + 0,5\text{sd} < x \leq \text{mean} + 1,5\text{sd}$
Sangat Tinggi	$\text{mean} + 1,5\text{sd} < x$

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Berdasarkan tabel rumus diatas diketahui bahwa nilai mean dihitung dengan menjumlahkan skor tertinggi dan terendah, lalu dibagi dua. Untuk nilai standar deviasi, digunakan selisih antara skor maksimum dan minimum yang dibagi enam. Rincian hasil analisis deskriptif tiap variabel disajikan berikut:

Skala Penyesuaian Diri

Dari hasil kategorisasi hipotetik, partisipan dengan skor sangat rendah dan rendah masing-masing hanya 0% dan 0,9% (0 dan 1 orang). Mayoritas responden (70,4%) berada pada kategori sedang

(81 orang), diikuti oleh 26,1% dalam kategori tinggi (30 orang), dan 2,6% dalam kategori sangat tinggi (3 orang) dengan skor melebihi 200.

Tabel 9 Hasil Kategori Analisis Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri Berdasarkan Mean Hipotetik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Sangat Rendah	$x \leq 100$	0	0%	150/33
Rendah	$100 < x \leq 133$	1	0,9%	
Sedang	$133 < x \leq 167$	81	70,4%	
Tinggi	$167 < x \leq 200$	30	26,1%	
Sangat Tinggi	$200 < x$	3	2,6%	
N		115	100%	

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Skala Kematangan Emosi

Dari hasil pengelompokan nilai secara hipotetik, tidak ada partisipan dalam kategori sangat rendah maupun rendah. Mayoritas peserta (77,4% atau 89 orang) tergolong sedang ($141 < x \leq 177$), disusul oleh 20,9% (24 orang) pada kategori tinggi, dan 1,7% (2 orang) pada kategori sangat tinggi ($x > 212$).

Tabel 10 Hasil Kategori Analisis Deskriptif Variabel Kematangan Emosi Berdasarkan Mean Hipotetik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Sangat Rendah	$x \leq 106$	0	0%	159/35
Rendah	$106 < x \leq 141$	0	0%	
Sedang	$141 < x \leq 177$	89	77,4%	
Tinggi	$177 < x \leq 212$	24	20,9%	
Sangat Tinggi	$212 < x$	2	1,7%	
N		115	100%	

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Skala Dukungan Sosial

Dari hasil klasifikasi hipotetik, diketahui bahwa mayoritas partisipan (66,1%) berada pada kategori sedang. Kategori tinggi mencakup 30,4% dari responden, sementara kategori rendah hanya diisi oleh 2,6% partisipan. Tidak ada partisipan dalam kategori sangat rendah, dan hanya 0,9% yang tergolong sangat tinggi.

Tabel 11 Hasil Kategori Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial Berdasarkan Mean Hipotetik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Sangat Rendah	$x \leq 56$	0	0%	84/19
Rendah	$56 < x \leq 75$	3	2,6%	
Sedang	$75 < x \leq 93$	76	66,1%	
Tinggi	$93 < x \leq 112$	35	30,4%	
Sangat Tinggi	$112 < x$	1	0,9%	
N		115	100%	

Sumber: Hasil output SPSS versi 26

Pembahasan

Penelitian ini menganalisis hubungan antara kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri perempuan dalam tradisi kawin tangkap (Pitti Rambang) di Pulau Sumba. Berdasarkan analisis deskriptif, mayoritas responden menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang tergolong rendah hingga sangat rendah. Hal serupa juga terlihat pada variabel kematangan emosi dan dukungan sosial,

yang menunjukkan kecenderungan yang sama. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perempuan yang mengalami praktik kawin tangkap menghadapi tantangan besar dalam beradaptasi dengan situasi baru, yang sebagian besar didasari oleh ketidakmatangan emosi dan minimnya dukungan sosial.

Kematangan emosi menunjukkan pengaruh terhadap penyesuaian diri. Perempuan yang mampu mengelola emosinya dengan baik menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih tinggi saat menghadapi tekanan dalam hubungan pernikahan hasil kawin tangkap. Mereka memiliki kecenderungan untuk bersikap lebih tenang, tidak reaktif, dan lebih logis dalam menghadapi konflik atau perbedaan yang muncul dalam lingkungan sosialnya. Hal ini menjadi faktor yang menunjang kemampuan adaptif mereka dalam menjalani kehidupan rumah tangga dan memenuhi tuntutan sosial yang ada.

Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, juga menjadi aspek yang dianalisis dalam penelitian ini. Namun, hasilnya menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua bentuk dukungan sosial memberi manfaat psikologis yang diharapkan. Banyak perempuan dalam tradisi kawin tangkap menerima dukungan dalam bentuk yang lebih normatif, yaitu mendorong penerimaan dan kepasrahan terhadap situasi yang mereka alami, bukan dukungan yang memberdayakan secara emosional.

Beberapa individu memang mendapatkan perhatian dari lingkungan sosial, tetapi bentuk dukungan ini cenderung mengarahkan mereka untuk tunduk pada nilai-nilai budaya yang telah mengakar. Hal ini membuat proses penyesuaian diri tampak berjalan di permukaan, tetapi sebenarnya menyimpan konflik emosional yang tidak terselesaikan. Dalam psikologi, kondisi seperti ini dikenal sebagai *pseudo adjustment*, yaitu penyesuaian yang terlihat stabil tetapi mengandung tekanan emosional dan rasa tidak nyaman yang tidak terungkapkan secara langsung.

Kematangan emosi, berdasarkan hasil uji hipotesis, berhubungan secara signifikan dengan penyesuaian diri. Perempuan yang mampu mengontrol emosi dan menunjukkan kestabilan psikologis memiliki kemampuan lebih baik dalam menyatukan berbagai aspek kepribadian, mengambil keputusan secara mandiri, serta berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sekitar. Hal ini mendukung konsep bahwa kematangan emosi memungkinkan individu untuk lebih fleksibel dalam menghadapi tekanan dan lebih efektif dalam menyusun strategi adaptasi sosial.

Beberapa teori mendukung temuan ini. Goleman menyebut bahwa kematangan emosi membantu individu mengembangkan kepercayaan diri, kemandirian, dan stabilitas dalam menghadapi tekanan hidup. Pandangan ini diperkuat oleh Putri dkk. (2024), yang menyatakan bahwa individu dengan kematangan emosi tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik. Hal ini terbukti dalam kehidupan perempuan dalam tradisi kawin tangkap, di mana tantangan tidak hanya berasal dari pasangan, tetapi juga dari nilai-nilai sosial yang menekan.

Dukungan sosial yang tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan penyesuaian diri dapat dijelaskan melalui pendekatan sosiokultural. Dukungan yang diberikan seringkali tidak sesuai dengan kebutuhan emosional individu, melainkan disesuaikan dengan harapan masyarakat. Ini menjadikan dukungan sosial sebagai bentuk tekanan terselubung yang menghambat proses pemulihan psikologis perempuan. Sebuah pendekatan intervensi berbasis trauma dan kesadaran gender diperlukan agar dukungan sosial benar-benar menjadi alat pemulihan, bukan reproduksi tekanan budaya.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa perempuan yang mengalami langsung tradisi kawin tangkap di Pulau Sumba menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang berkaitan erat dengan kematangan emosi dan dukungan sosial yang mereka miliki. Kedua variabel ini saling terhubung dan bersama-sama membentuk pondasi psikologis yang mendukung proses adaptasi perempuan terhadap tekanan tradisi. Penelitian ini tidak hanya memberikan data statistik, tetapi juga memperlihatkan dinamika batin perempuan yang berada dalam situasi sosial yang kompleks.

Kematangan emosi terbukti menjadi salah satu elemen penting dalam proses penyesuaian diri perempuan. Mereka yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara tepat lebih mampu bertahan dan menavigasi tekanan sosial serta ekspektasi budaya yang melekat pada tradisi kawin tangkap. Kemampuan ini membuat mereka lebih tangguh dalam menghadapi perlakuan yang mengancam martabat pribadi, karena memiliki kendali terhadap respon emosional yang muncul.

Selain itu, dukungan sosial juga memiliki peran besar dalam memperkuat daya adaptasi perempuan. Kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, atau tokoh masyarakat yang memberikan penguatan emosional dan bantuan nyata memberikan rasa aman dan keberdayaan. Dukungan ini mampu meminimalkan dampak psikologis dari pengalaman yang menekan serta memberikan ruang bagi perempuan untuk tetap merasa dihargai dan diterima di lingkungannya.

Interaksi antara kematangan emosi dan dukungan sosial menciptakan efek timbal balik yang menguntungkan bagi proses penyesuaian diri. Perempuan yang memiliki pengendalian emosi yang baik biasanya lebih terbuka dalam menerima bantuan sosial, dan sebaliknya, ketika mereka mendapatkan dukungan sosial yang konsisten, mereka pun semakin percaya diri dalam mengelola emosi secara sehat. Hubungan ini membentuk mekanisme pertahanan yang efektif dalam menghadapi tekanan dari praktik budaya yang tidak sepenuhnya memberi ruang pada otonomi perempuan.

Berdasarkan penjelasan tersebut hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki kematangan emosi dan jaringan dukungan sosial yang kuat mampu beradaptasi lebih baik dalam menjalani tradisi kawin tangkap. Penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada pemberdayaan emosional dan penguatan sistem sosial di sekitar perempuan, agar mereka dapat lebih tangguh dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan tradisi yang masih hidup di masyarakat.

Ucapan terima kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh perempuan di Pulau Sumba yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dan membagikan pengalaman hidupnya dengan tulus. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan penelitian ini. Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir dalam rangka penyelesaian studi sarjana di program studi Psikologi, sehingga kontribusi semua pihak yang terlibat sangat berarti dalam keberhasilan penulisan karya ini.

Referensi

- Asih, G. Y., & Pratiwi, M. M. S. (2010). Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Empati Dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1(1), 33–42. http://eprints.umk.ac.id/268/1/33_-_42.PDF
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bembot, L., & Sermada, D. (2022). Tradisi Kawin Tangkap di sumba, NTT Perspektif Filsafat Moral Emanuel Kant. *Sagacity: Journal of Teologi and Christian Education*, 3(1), 70–78. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/8W29U>
- Bhattacharjee, A. (2016). Emotional Maturity among Young Adults: A Comparative Study. *Indian Journal of Psychological Science*, 6(2), 073–079.
- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (1995). *Emotional Intelligence in the Classroom: Skill-Based Training for Teachers and Students*.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 7(3), 269–297. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. PT Remaja Roesdakarya.
- Dewi, R., Safuwan, Zahara, C. I., Safarina, N. A., Rahmawati, & Nurafiqah. (2023). Gambaran Dukungan Sosial Pada Keluarga Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Diversita*, 9(1), 104–112. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8921>
- Doko, E. W., Suwitra, I. M., & Sudibya, D. gayatry. (2021). Tradisi Kawin Tangkap (Piti Rambang) Suku Sumba di Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Konstruksi Hukum*, 2(3), 656–660. <https://doi.org/10.22225/jkh.2.3.3674.656-660>
- Fahmi, M. (1982). *Pengertian Penyesuaian Diri dan Perannya Dalam Kesehatan Mental*.
- Fauziah, M., Handarini, D. M., & Muslihati. (2018). Self-esteem, Social Support, Personality and Psychological Well Being of Junior High School Student. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 6(1), 17–23. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>

Femilia, N., Salsabila Putri Zahra Nasution, Samosir, M. T. H., Moha, A. P. N., Syahputra, D. H., & Selly, J. N. (2023). Analisis Pengaruh Tradisi Kawin Tangkap Di Sumba Terhadap Hak Asasi Perempuan. *Unes Law Review*, 6(1), 2547–2554.

77

78

Firmani, F. F. A., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Penyesuaian diri pada mahasiswa rantau: Menguji peranan efikasi diri dan kecemasan sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 49–58.

Fitroh, S. F. (2011). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Hardiness Dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan Yang Tinggal Di Rumah Ibu Mertua. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 83–98. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1547>

Fortuna, A., Laiya, U., Medan, K. K., & Sinurat, A. (2024). Analisis Pergeseran Budaya Kawin Tangkap Terhadap Perempuan Dalam Pemikiran Legal Feminist Di Kabupaten Sumba Tengah. *UNES Law Review*, 6(3), 8035–8050.

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>

Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan (Edisi Keli). Erlangga.

Indri Kemala Nasution, Liza Marini, R. Y. (2018). Self-Compassion And Emotional Maturity Of Street Children Assisted By KKSP Medan Indri Kemala Nasution, Liza Marini, Rahma Yurliani. *136(Icosop 2017)*, 388–390.

Kartini, K. (2004). Patalogi Sosial. Mandar Maju.

Khairani, R., & Putri, D. E. (2020). Kematangan Emosi pada Pria dan Wanita dalam Berumah Tangga. *Jurnal Psikologi Gunadarma*, 1(2), 136–139.

Lubis, A. (1983). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. In Askolan.

Maslihah, S. (2018). Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School.

Psikologi Undip, 10(2), 103–114.

Mayangsari, P. D., Prabowo, A., & Hijrianti, U. R. (2021). Kematangan emosi dan penyesuaian perkawinan pada pernikahan usia muda di Kabupaten Tulungagung. *Cognicia*, 9(2), 137–148. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.18168>

Primanita, N. M. D., & Lestari, M. D. (2018). Proses Penyesuaian Diri Dan Sosial Pada Perempuan Usia Dewasa Madya Yang Hidup Melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p08>

Putri, A. H., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2024). Penyesuaian Diri Perempuan Menikah Muda: Peran Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 120–134.

Putri, E. R., & Sofia, L. (2021). Kematangan Emosi dan Religiusitas Terhadap Keharmonisan Keluarga Pada Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 430. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5983>

79

Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 231–246. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1551>

Rozak, F., & Fitriyani, A. (2023). RESISTENSI TOKOH PEREMPUAN DALAM NOVEL PEREMPUAN YANG MENANGIS KEPADA BULAN HITAM KARYA

DIAN PURNOMO. http://eprints.iain-surakarta.ac.id/7359/1/196151057_Fajar_Rozak_TBI_Skripsi.pdf

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality. Journal Indexing and Metrics*, 9(3), 185–211.

Santrock, J. W. (2003). Adolescence (Perkembangan remaja). Erlangga.

Saraswati, H., & Sugiasih, I. (2020). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Pasangan Yang Menikah Di Usia Muda. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 63.

Schneiders, A. A. (1955). Personal Adjustment and Mental Health.

Schneiders, A. A. (1964). Personal Adjusment and Mental Health. Holt Rinehart and Winston.

- Setiawan, A. A., Handayani, R., Hapsari, A. W., & Khairunisa, D. F. (2024). Research Article Reliability and Construct Validity of the Self. *International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*.
- Singh, A., & Bala, P. (1990). Emotional Maturity Scale. National Psychological Corporation.
- Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). Emotional Maturity Scale & Manual of Emotional Maturity Scale. National Psychological Co-operation.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Tarigan, N., & Afdal. (2022). Kematangan Emosi, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Pasangan Muda Pada Awal Pernikahan. *Jurnal KOPASTA*, 9(2), 102–111.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416–423.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective With Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236–255. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x>
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian Diri Remaja Putri Yang Menikah Muda. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1).
- Yentriyani Andy, Mashudi Satyawanti, Khoiriah afadatul Isti, A. C. (2024). Kawin Tangkap di Sumba Praktik Pemaksaan Perkawinan Berbasis Gender Terhadap Perempuan: Akar Masalah, Bentuk dan Konsekuensinya. *Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan)*.