SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah
https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri
Email: sentri@nusantaraglobal.ac.id
DOI: https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5868

Vol. 5, No. 2, February 2026
e-ISSN: 2963-1130
pp. 2123-2139

Phenomenology Subjektif Well Being dan Kearifan Lokal pada Budaya Batak Suku Batak Toba Studi: Hamoraon, Hagabeon, Hasangapon

Sondang T. Silaban[1*], Anggi Muthia Dewi[1], Ridna Shafira[1], Tania Salsabila[1], Tengku Havidz Syahputra[1]

[1] Pascasarjana Psikologi, Universitas Medan Area Sumatera Utara, Sumatera, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: st.silaban1007@gmail.com

Article History:
Received: January 25, 2026
Revised: February 25, 2026
Accepted: February 28, 2026

Keywords:
Subjective Well-Being, Batak Toba, Hamoraon, Hagabeon, Hasangapon, fenomenologi.

Abstract: *This study explores the meaning of Subjective Well-Being (SWB) within the cultural context of the Batak Toba community, grounded in the values of Hamoraon (wealth), Hagabeon (descendants), and Hasangapon (honor). Using a qualitative phenomenological approach, the research examines the lived experiences of two middle-aged Batak Toba women who had been married for over fifteen years without male offspring. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, and analyzed using phenomenological stages including epoche, horizonalization, meaning clustering, and the development of textural and structural descriptions. Findings reveal that SWB in Batak Toba culture is not solely determined by personal satisfaction but strongly shaped by social recognition and adherence to collective cultural values. The absence of a male child is perceived as failure to fulfill Hagabeon, leading to anxiety, shame (maila), feelings of inadequacy, and withdrawal from customary social activities. Although both participants were economically stable, material sufficiency (Hamoraon) alone was insufficient to ensure well-being without lineage continuity and social honor. However, acceptance of destiny, spirituality, and kinship support within the Dalihan Na Tolu system functioned as sources of psychological resilience. The study critically highlights the limitations of material-centered definitions of well-being and emphasizes that, in this cultural context, relational and lineage-based recognition plays a central role in shaping subjective well-being.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Silaban, S. T., Dewi, A. M., Shafira, R., Salsabila, T., & Syahputra, T. H. (2026). Phenomenology Subjektif Well Being dan Kearifan Lokal pada Budaya Batak Suku Batak Toba Studi: Hamoraon, Hagabeon, Hasangapon. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *5*(2), 2123–2139. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5868

PENDAHULUAN

Kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis merupakan tujuan fundamental manusia yang bersifat universal, namun pemaknaannya sangat dipengaruhi oleh konteks di mana individu tersebut hidup. Dalam literatur psikologi, konsep ini dikenal sebagai *Subjective Well-Being* (SWB). Menurut Diener (1984)[1], *Subjective Well-Being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap hidupnya, yang mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Namun, evaluasi ini tidak terjadi dalam ruang hampa. Budaya memainkan peran sentral dalam mengonstruksi apa yang dianggap sebagai "kebahagiaan." [5]. Dalam masyarakat Barat yang individualis, SWB sering dikaitkan dengan pencapaian pribadi (*self-esteem*), sedangkan dalam masyarakat Timur atau kolektivis, kebahagiaan sering kali berakar pada harmoni sosial dan pencapaian standar budaya komunal.

Di Indonesia, Suku Batak Toba memiliki orientasi nilai budaya yang sangat khas dan kuat dalam menentukan standar keberhasilan dan kebahagiaan hidup seseorang. Konstruk kesejahteraan dalam budaya Batak Toba tidak hanya bersifat intra-psikis, melainkan terikat erat dengan pencapaian tiga nilai fundamental, yaitu *Hamoraon, Hagabeon,* dan *Hasangapon*. Bungaran buku *"Struktur Sosial dan Sistem Politik Batak Toba"* (2006), menjelaskan bahwa struktur sosial masyarakat Batak Toba sangat dipengaruhi oleh cita-cita budaya ini [2]. *Hamoraon* merujuk pada kekayaan materi, *Hagabeon* merujuk pada keberhasilan memiliki keturunan (khususnya laki-laki sebagai penerus marga) dan umur panjang, serta *Hasangapon* yang berarti kehormatan, kemuliaan, atau status sosial yang tinggi di mata masyarakat adat. Ketiga elemen ini sering kali menjadi tolak ukur mutlak apakah seorang individu Batak Toba dinilai "berhasil" atau "sejahtera" dalam hidupnya.

Namun, dinamika modernisasi membawa tantangan tersendiri bagi individu Batak Toba dalam menghayati nilai-nilai tersebut. Terdapat ketegangan psikologis ketika standar *Hamoraon, Hagabeon,* dan *Hasangapon* harus dicapai di tengah perubahan zaman. Misalnya, dalam *"Orientasi Nilai-Nilai Budaya Batak"* (1987) menyebutkan bahwa kegagalan dalam mencapai salah satu dari nilai ini (misalnya tidak memiliki keturunan laki-laki atau hidup dalam kemiskinan) dapat menimbulkan sanksi sosial tak tertulis berupa rasa malu (*maila*) atau perasaan tidak berharga dalam *Dalihan Na Tolu[6]*. Hal ini menunjukkan bahwa *Subjective Well-Being* bagi orang Batak Toba adalah sebuah fenomena kompleks yang melibatkan negosiasi antara kepuasan batin pribadi dengan tuntutan eksternal budaya yang ketat. Bagaimana seorang individu memaknai "sejahtera" ketika ia memiliki *Hamoraon* (harta) tetapi tidak memiliki *Hagabeon* (keturunan), atau sebaliknya, menjadi fenomena psikologis yang mendalam.

Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali esensi pengalaman tersebut secara mendalam. Pemilihan metode ini didasarkan dalam buku *"Qualitative Inquiry and Research Design"* (2013), yang menyatakan bahwa fenomenologi bertujuan untuk mendeskripsikan makna umum dari sejumlah individu terhadap pengalaman hidup mereka terkait suatu konsep atau fenomena[3]. Pendekatan kuantitatif semata mungkin dapat mengukur tingkat kebahagiaan, namun gagal menangkap *lived experience* (pengalaman yang dihayati) mengenai bagaimana subjek berjuang, memaknai, dan mengintegrasikan tuntutan *Hamoraon, Hagabeon,* dan *Hasangapon* ke dalam kesejahteraan subjektif mereka.

Secara spesifik, *Hagabeon* menempatkan keberadaan anak laki-laki sebagai indikator kesempurnaan keluarga karena peran vitalnya sebagai penerus garis keturunan atau marga. Namun, standar budaya ini sering kali menjadi sumber tekanan psikologis tersendiri bagi perempuan Batak yang tidak memiliki anak laki-laki. Urgensi masalah ini tercermin pada fenomena di lapangan yang melibatkan dua orang responden yaitu istri dari pria bersuku Batak Toba, yakni seorang istri berusia 41 tahun yang berdomisili di Stabat Kabupaten langkat dan seorang istri berusia 43 tahun di Kota Binjai. Kedua subjek ini berada pada fase usia dewasa madya di mana ketiadaan anak laki-laki menciptakan pergumulan batin tersendiri dalam memaknai kebahagiaan dan penerimaan diri di tengah tuntutan adat. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali secara mendalam bagaimana kearifan lokal mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka.

Peneliti sudah melakukan wawancara awal dan observasi untuk menanyakan kesediaan responden dan responden sudah bersedia. Responden pertama bertempat tinggal di Stabat, nama WS usia 41 tahun, memiliki hidup yang cukup mapan, bekerja

sebagai pengusaha dan memiliki bisnis jastip luar negeri, suami seorang Polisi dan sudah menikah selama 16 tahun, memiliki anak perempuan satu tetapi tidak memiliki anak laki – laki. Responden ke dua bertempat tinggal di Binjai dan sudah menikah selama 17 tahun bernama RS seorang guru SD dan memiliki suami yang bekerja sebagai polisi juga dan sampai punya anak 3 semua perempuan dan tidak punya anak laki – laki. Hasil dari observasi dan wawancara awal dengan kedua responden cukup mengharukan mendengar langsung ceritanya.

Responden pertama menceritakan secara langsung pengalaman selama menikah dan hanya memiliki satu anak perempuan. Ketika pergi ke pesta adat, selalu ditanyakan kenapa belum punya anak lagi dan selalu disarankan untuk menambah anak dan mengusakan anak laki – laki. Pertanyaan yang selalu berulang apabila bertemu dengan orang-orang yang sudah tua membuat perasaan tidak nyaman sehingga akhirnya responden tidak memiliki keinginan untuk pergi ke pesta adat.

Responden kedua menceritakan pengalaman ketiga mengalami kehamilan ketiganya karena anak sebelumnya sudah dua orang perempuan, ketika orang-orang tahu responden sedang hamil anak ketiga, maka asal bertemu orang,selalu dikatakan mudah – mudahan laki – laki yang datang, maka dalam situasi muncul ketakutan dan depresi kalau nanti akhirnya anak yang ketiga perempuan lagi. Selama kehamilan muncul ketakutan dan tidak berani ke dokter untuk melakukan pemeriksaan karena sudah dibayangi ketakutan diberi tahu jenis kelamin. Selama pemeriksaan kehamilan hanya pergi ke bidan saja. Semua hal yang dikatakan orang agar nanti yang lahir anak laki-laki juga sudah dilakukan. Puncaknya ketika yang lahir adalah anak perempuan, sempat menyesali diri dan kurang penerimaan terhadap bayi yang baru lahir. Saudara dari pihak suami juga menjadi pemicu rasa putus asa yang dialami responden pertama. Disalahkan karena tidak dapat memberikan keturunan anak laki-laki. Tidak dihargai dan kurang ada rasa penghormatan dalam pengambilan keputusan keluarga pihak laki – laki karena dianggap tidak punya anak laki-laki. Sempat muncul rasa malu untuk bertemu orang karena takut dengan pandangan dan ucapan orang lain kepadanya. Suami juga sempat menolak kenyataan kalau yang lahir juga akhirnya perempuan lagi.

Bagi kedua responden, ketiadaan anak laki-laki bukan sekadar masalah biologis melainkan dirasakan sebagai beban kultural yang berat. Mereka merasa seolah-olah menjadi penyebab terputusnya garis keturunan (*tarombo*) marga suami, sebuah kondisi yang dalam budaya Batak Toba sering kali memosisikan istri dalam perasaan bersalah yang mendalam dan merasa tidak sempurna (*ndang gabe*) sebagai seorang ibu, meskipun mereka telah memiliki anak perempuan. Tekanan yang dialami para subjek semakin nyata ketika berada dalam situasi sosial atau pesta adat. Pertanyaan kerabat mengenai 'penerus marga' atau perbandingan dengan keluarga lain yang memiliki putra menciptakan luka batin tersendiri.

Bagi responden di Stabat dan Binjai ini, momen-momen tersebut memicu kecemasan (*anxiety*) dan rasa rendah diri, seakan-akan pencapaian materi (*Hamoraon*) yang mereka miliki menjadi tidak berarti tanpa kehadiran anak laki-laki sebagai penyempurna status adat. Ketidakmampuan menghadirkan anak laki-laki menjadi bayang-bayang yang terus menggerus kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) mereka. Ada perasaan hampa dan ketakutan akan masa depan siapa yang akan menampung mereka di masa tua atau menjalankan adat kematian kelak yang membuat kedua perempuan ini hidup dalam tekanan batin berkepanjangan, berjuang keras untuk bisa menerima diri sendiri (*self-acceptance*) di tengah kuatnya ideologi patrilineal di lingkungan mereka.

Melalui studi ini, diharapkan dapat terungkap kearifan lokal yang menjadi fondasi resiliensi mental masyarakat Batak Toba, sekaligus memahami dinamika psikologis unik yang terbentuk dari irisan antara budaya dan kesejahteraan subjektif.

1. Fenomena Subjective Well-Being dalam Konteks Global dan Lokal

Secara global, literatur psikologi didominasi oleh pandangan Barat yang mendefinisikan *Subjective Well Being* sebagai konstruksi yang berpusat pada individu. Tokoh utama dalam bidang ini, Ed Diener, yang sering disebut sebagai bapak *Subjective Well Being*, dalam artikel seminalnya di *Psychological Bulletin* (1984), mendefinisikan *Subjective Well Being* sebagai evaluasi seseorang terhadap hidupnya yang mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan keseimbangan afeksi (tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif).

Dalam perspektif global yang cenderung individualistik (seperti Amerika Utara dan Eropa Barat), kebahagiaan sering dikaitkan dengan:

a. Otonomi Diri: Kebebasan memilih jalan hidup sendiri.
b. Self-Esteem: Perasaan bangga terhadap pencapaian pribadi.
c. Atribusi Internal: Keberhasilan dilihat sebagai hasil usaha sendiri.

Menurut buku *"Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation"* (1991), model ini disebut sebagai *Independent View of Self[19]*. Individu yang sejahtera adalah mereka yang mampu membedakan diri dari orang lain dan menonjol karena atribut unik mereka.

Intinya: Dalam konteks global/Barat, Anda bahagia jika Anda merasa sukses secara pribadi, terlepas dari apa yang dipikirkan orang lain.

2. Urgensi Nilai Budaya Hamoraon, Hagabeon, Hasangapon dalam Kehidupan Orang Batak

Sebaliknya, fenomena *Subjective Well Being* dalam konteks lokal (Asia, Afrika, dan khususnya Indonesia) memiliki wajah yang berbeda. Uchida, Norasakkunkit, dan Kitayama (2004) menegaskan bahwa di budaya Timur, kebahagiaan bersifat *interdependent* (saling bergantung). Kebahagiaan tidak diraih melalui otonomi mutlak, melainkan melalui penyesuaian diri dengan norma sosial dan pemenuhan kewajiban terhadap kelompok.

Dalam konteks psikologi *indigenous* (pribumi), Kim, Yang, dan Hwang dalam buku *"Indigenous and Cultural Psychology"* (2006) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif individu lokal sangat ditentukan oleh kualitas hubungan sosial dan harmoni. Seseorang mungkin memiliki kekayaan materi, tetapi jika ia dikucilkan dari komunitasnya atau gagal memenuhi harapan orang tua, tingkat *Subjective Well Being* -nya akan rendah.

Masuk ke dalam konteks penelitian Anda, fenomena *Subjective Well Being* pada suku Batak Toba berada di persimpangan yang unik. Suku Batak Toba menganut budaya kolektivis yang sangat kuat melalui sistem *Dalihan Na Tolu*.

Di sini, konsep sejahtera tidak bisa dipisahkan dari tiga pilar budaya:

a. Hamoraon (Kekayaan): Bukan sekadar untuk dinikmati sendiri (Global), tetapi sebagai sarana untuk pelaksanaan adat dan membantu kerabat (Lokal).
b. Hagabeon (Keturunan): Kebahagiaan bukan hanya tentang memiliki anak (biologis), tetapi kelanjutan marga dan status sebagai orang tua yang berhasil (sosial).
c. Hasangapon (Kehormatan): Ini adalah puncak *Subjective Well Being* lokal. Seseorang merasa sejahtera jika ia dihormati dan memiliki posisi tawar yang tinggi dalam struktur adat.

Penelitian dari Bungaran Antonius Simanjuntak (2006) menunjukkan bahwa bagi orang Batak, kegagalan mencapai standar lokal ini dapat menimbulkan *maila* (rasa malu) yang merusak kesejahteraan psikologis, meskipun secara standar global punya uang cukup dalam kehidupan individu tersebut seharusnya sudah bahagia.

3. Kesenjangan Antara Harapan Budaya dan Realita Psikologis Individu

Bagi masyarakat Batak Toba, *Hamoraon, Hagabeon,* dan *Hasangapon* bukan sekadar slogan atau cita-cita kosong, melainkan falsafah hidup *(way of life)* yang menjadi tolak ukur mutlak kesempurnaan hidup seseorang. Ketiga nilai ini terjalin erat dan membentuk apa yang disebut sebagai kebahagiaan paripurna dalam kosmologi Batak. Urgensi pencapaian nilai-nilai ini sangat tinggi karena menyangkut eksistensi, harga diri, dan pengakuan dalam struktur sosial *Dalihan Na Tolu*.

Berikut adalah penjabaran urgensi masing-masing nilai beserta tinjauan ahlinya:

a. Hamoraon (Kekayaan Material) sebagai Fondasi Adat

Secara harfiah, *Hamoraon* berarti kekayaan atau kepemilikan harta benda. Namun, urgensinya bagi orang Batak melampaui sekadar konsumsi pribadi. Dalam struktur adat Batak, pelaksanaan ritual adat (*ulaon adat*) membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Seseorang tidak dapat menjalankan perannya secara maksimal dalam adat misalnya sebagai *hula-hula* pemberi ulos, atau *tulang* yang memberkati keponaka jika tidak memiliki kemampuan ekonomi yang memadai.

Bungaran Antonius Simanjuntak dalam bukunya *"Struktur Sosial dan Sistem Politik Batak Toba"* (2006) menjelaskan bahwa *Hamoraon* penting karena kekayaan dianggap sebagai tanda adanya Sahala (kharisma/berkah) dari Tuhan (*Mulajadi Nabolon*). Orang yang miskin sering kali dianggap kurang *sahala*-nya, sehingga suaranya dalam rapat adat sering kali kurang didengar. Oleh karena itu, urgensi mencari harta (*Hamoraon*) menjadi pendorong utama semangat merantau orang Batak, demi menegakkan martabatnya di kampung halaman.

b. Hagabeon (Keturunan) sebagai Kelangsungan Eksistensi

Hagabeon memiliki urgensi yang paling emosional dan fundamental. Nilai ini merujuk pada memiliki keturunan (beranak-cucu) dan umur panjang. Dalam sistem patrilineal Batak Toba, memiliki anak laki-laki adalah sebuah keharusan mutlak untuk meneruskan marga (garis keturunan).

Menurut Harahap dan Siahaan dalam *"Orientasi Nilai-Nilai Budaya Batak"* (1987), urgensi *Hagabeon* terlihat pada ketakutan terbesar orang Batak, yaitu Mate Punu (mati punah/tanpa keturunan). Seseorang yang memiliki harta melimpah (*Hamoraon*) tetapi tidak memiliki keturunan (*Hagabeon*), dianggap hidupnya sia-sia dan belum sempurna. Bahkan, terdapat ungkapan populer *Anakkon hi do hamoraon di au* (Anakkulah kekayaan bagiku), yang menunjukkan bahwa anak adalah aset terbesar yang melebihi materi. Dalam konteks *Subjective Well-Being*, ketiadaan anak laki-laki sering kali menjadi sumber stres psikologis terbesar bagi pasangan Batak.

c. Hasangapon (Kehormatan/Status) sebagai Puncak Pencapaian

Hasangapon adalah puncak dari piramida tujuan hidup orang Batak. Ini adalah status sosial, kehormatan, dan kemuliaan di mata masyarakat. Urgensi nilai ini terletak pada kebutuhan akan pengakuan (*social recognition*). Seseorang yang memiliki

Hasangapon biasanya adalah orang yang telah melengkapi *Hamoraon* dan *Hagabeon*, serta memiliki kebijaksanaan dalam adat.

T.M. Sihombing dalam bukunya *"Jambar Hata: Dongan Tu Ulaon Adat"* (1989) menyiratkan bahwa *Hasangapon* bukan jabatan formal, melainkan wibawa. Seseorang yang memiliki *Hasangapon* akan ditempatkan di posisi terhormat dalam pesta adat, pendapatnya didengar, dan ia menjadi panutan. Urgensinya sangat terasa di masa tua; orang Batak berlomba-lomba mencapai tahap Saurmatua (mati dalam keadaan sempurna: punya anak laki-laki dan perempuan yang semua sudah menikah, dan punya cucu). Mencapai *Hasangapon* berarti seseorang telah selesai dengan tugas kehidupannya dan siap meninggalkan nama baik.

4. Kesenjangan Antara Harapan Budaya dan Realita Psikologis Individu

Dalam kajian psikologi budaya, kesejahteraan subjektif (*Subjective Well-Being*) tidak selalu berjalan selaras dengan norma budaya yang berlaku. Terdapat fenomena yang disebut sebagai Kesenjangan Psikokultural, yaitu jarak antara siapa saya saat ini (*real self*) dengan siapa saya yang diharapkan oleh budaya (*ought self*). Pada masyarakat Batak Toba, harapan budaya tervisualisasi secara kaku dalam konsep *Hamoraon, Hagabeon,* dan *Hasangapon*. Ketiga nilai ini bukan sekadar aspirasi, melainkan sering kali berubah menjadi imperatif budaya (keharusan). Individu Batak dididik sejak dini bahwa keberhasilan hidup diukur dari akumulasi kekayaan, kepemilikan keturunan (khususnya laki-laki), dan status adat. Budaya menyediakan naskah kehidupan yang ideal, namun realita psikologis individu sering kali tidak mampu atau bahkan menolak untuk mengikuti naskah tersebut sepenuhnya.

Secara teoritis, fenomena ini dapat dijelaskan menggunakan *Self-Discrepancy Theory* (Teori Ketidakselarasan Diri) yang dikemukakan oleh E. Tory Higgins (1987). Higgins menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga domain diri: *Actual Self* (kenyataan diri saat ini), *Ideal Self* (harapan pribadi), dan *Ought Self* (kewajiban/tuntutan dari orang lain atau budaya).

Dalam konteks Batak Toba, *Ought Self* adalah menjadi individu yang kaya (*Mora*), berketurunan (*Gabe*), dan terhormat (*Sangap*). Ketika realita psikologis (*Actual Self*) individu tersebut misalnya, hidup pas-pasan, belum menikah di usia matang, atau tidak memiliki anak laki-laki tidak bertemu dengan *Ought Self* tersebut, maka timbulah emosi negatif yang intens. Higgins menyebutkan bahwa kegagalan memenuhi *Ought Self* akan melahirkan kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah (*guilt*), dan ketakutan akan hukuman sosial.

Realita psikologis ini semakin rumit dengan adanya konsep *Maila* (Rasa Malu) dalam budaya Batak. Bungaran Antonius Simanjuntak (2006) menekankan bahwa budaya Batak sangat kompetitif. Ketika harapan budaya tidak tercapai, individu tidak hanya merasakan kegagalan pribadi, tetapi juga beban sosial karena merasa mempermalukan marga atau keluarga besar (*hancur hasangapon*). Hal ini menciptakan sebuah topeng psikologis, di luar individu mungkin tampak tegar mengikuti pesta adat, namun di dalam batinnya (*realita psikologis*), ia mengalami keterasingan, tekanan, dan rendahnya kepuasan hidup (*low life satisfaction*). Penelitian kualitatif ini mengungkap penderitaan atau perjuangan batin yang sering kali tertutupi oleh kewajiban adat yang megah.

Selain itu, kesenjangan ini juga dipicu oleh perubahan zaman. Generasi Batak modern mungkin memiliki definisi kebahagiaan yang berbeda misalnya kebebasan finansial tanpa harus membiayai pesta adat besar, atau memilih tidak punya anak/*childfree*, namun mereka tetap terikat oleh tuntutan tradisional orang tua. Teori akulturasinya

menyebutkan bahwa ketegangan ini dapat memicu *Acculturative Stress*, di mana individu merasa terjepit antara nilai modern yang dianutnya dengan nilai tradisional yang dituntut lingkungannya [18]. Akibatnya, *Subjective Well-Being* mereka terganggu bukan karena mereka tidak bahagia dengan hidupnya, melainkan karena hidupnya terus-menerus dinilai kurang oleh standar budaya *Hamoraon, Hagabeon,* dan *Hasangapon*.

Meskipun secara normatif nilai Hamoraon, Hagabeon, dan Hasangapon masih dianggap sebagai fondasi keberhasilan hidup orang Batak Toba [2], dinamika masyarakat modern menunjukkan adanya proses reinterpretasi. Nilai 3H tidak lagi sepenuhnya dipahami secara kaku, melainkan mulai dinegosiasikan sesuai konteks sosial, pendidikan, dan urbanisasi.

Hamoraon, misalnya, dalam generasi urban tidak lagi semata dimaknai sebagai simbol status adat atau kemampuan menyelenggarakan pesta besar, tetapi bergeser menjadi stabilitas ekonomi keluarga inti dan keamanan finansial jangka panjang. Hal ini sejalan dengan perubahan orientasi kesejahteraan dalam masyarakat modern yang lebih individual-reflektif [1].

Hagabeon juga mulai mengalami pergeseran makna. Walaupun sistem patrilineal tetap dominan [8], sebagian keluarga Batak terdidik mulai menerima bahwa anak perempuan pun dapat menjaga martabat keluarga dan merawat orang tua. Penelitian Situmorang [14] dan Siregar & Amal [16] menunjukkan bahwa perempuan Batak modern mulai memiliki posisi tawar yang lebih kuat dalam keluarga, meskipun tekanan adat masih signifikan.

Sementara itu, Hasangapon tidak lagi semata-mata diukur dari kepemilikan anak laki-laki dan keberhasilan adat, tetapi juga dari capaian pendidikan, profesi, serta kontribusi sosial di ruang publik. Transformasi ini menunjukkan adanya proses adaptasi budaya terhadap modernisasi dan globalisasi, sebagaimana dijelaskan dalam teori akulturasi Berry [18].

Namun demikian, reinterpretasi ini belum sepenuhnya menggantikan struktur nilai tradisional. Dalam konteks ruang adat formal, standar klasik 3H masih kuat diberlakukan, sehingga menciptakan ketegangan antara nilai lama dan nilai baru. Dengan kata lain, nilai Hamoraon, Hagabeon, dan Hasangapon saat ini berada dalam fase transisional: secara simbolik tetap sakral, tetapi secara praktik mulai fleksibel dan kontekstual.

LANDASAN TEORI

1. Konsep Subjective Well-Being (SWB)

Dalam psikologi positif, kebahagiaan dipahami sebagai *Subjective Well-Being* (SWB), yaitu evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup aspek kognitif dan afektif [1]. SWB tidak ditentukan oleh standar objektif semata, melainkan oleh penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya [2]. Model tripartit SWB membagi kesejahteraan subjektif ke dalam kepuasan hidup (komponen kognitif) serta afeksi positif dan afeksi negatif (komponen afektif) [3]. Kepuasan hidup merefleksikan penilaian rasional individu terhadap kesenjangan antara kondisi aktual dan standar idealnya [4], sementara afeksi positif dan negatif merupakan dua dimensi emosi yang relatif independen dan perlu diukur terpisah [5]. Tingkat SWB dipengaruhi oleh faktor kepribadian, relasi sosial, budaya, kondisi ekonomi, serta religiusitas, di mana kepribadian (misalnya ekstraversi dan neurotisisme) dan kualitas hubungan sosial merupakan prediktor yang paling konsisten [6][7]. Budaya juga membentuk sumber kebahagiaan, karena standar "hidup yang baik" berbeda antar masyarakat [8].

2. Budaya dan Psikologi

Psikologi tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya, karena budaya membentuk cara individu berpikir, merasa, dan memaknai kesejahteraan [9]. Budaya dan psikis saling membentuk, sehingga persepsi kebahagiaan selalu terikat pada nilai-nilai yang diinternalisasi sejak dini[10]. Perbedaan budaya tercermin dalam konstruksi diri *independent* dan *interdependent* [11]. Pada budaya individualis, kebahagiaan lebih banyak bersumber dari pencapaian personal dan harga diri, sedangkan pada budaya kolektivis kebahagiaan lebih ditentukan oleh harmoni sosial dan kesesuaian dengan norma[8]. Selain itu, budaya juga memengaruhi jenis emosi ideal yang dikejar: masyarakat Barat cenderung menghargai emosi positif berintensitas tinggi, sementara masyarakat Timur lebih menekankan ketenangan dan keseimbangan [12]. Dengan demikian, pemaknaan SWB harus dipahami secara kontekstual sesuai kerangka nilai budaya setempat.

Dalam perspektif kebahagiaan kolektif atau kesejahteraan berbasis relasi, kesejahteraan individu tidak berdiri secara otonom, melainkan terintegrasi dalam jaringan hubungan sosial dan pengakuan komunitas. Markus dan Kitayama [11] menjelaskan bahwa dalam budaya interdependent, identitas diri dibangun melalui relasi, sehingga evaluasi diri sangat bergantung pada penilaian sosial. Pendekatan psikologi budaya indigenous juga menegaskan bahwa kesejahteraan harus dipahami dalam konteks sistem nilai dan relasi sosial setempat [13].

Dengan demikian, pengakuan sosial menjadi determinan penting SWB karena individu menilai kebahagiaannya melalui cermin komunitas. Ketika individu diakui sebagai memenuhi standar budaya, maka evaluasi kognitif (kepuasan hidup) dan afektif (emosi positif) meningkat; sebaliknya, penolakan sosial berpotensi menurunkan keduanya.

3. Dinamika Budaya Batak Toba

Budaya Batak Toba mengatur orientasi hidup melalui struktur kekerabatan Dalihan Na Tolu [14][15]. Dalam sistem ini, kesejahteraan bersifat relasional dan kolektif, bukan individualistik. Standar kebahagiaan dirumuskan dalam tiga nilai utama: Hamoraon (kecukupan material), Hagabeon (keturunan), dan Hasangapon (kehormatan sosial).

Hamoraon dipandang sebagai sarana menjalankan kewajiban adat dan memperkuat posisi sosial [16]. Hagabeon menekankan pentingnya keturunan dalam sistem patrilineal sebagai jaminan keberlanjutan marga [17]. Hasangapon merepresentasikan prestise sosial yang sangat bergantung pada pengakuan komunitas [18].

Jika dikaitkan dengan teori kesejahteraan berbasis relasi, maka skor SWB individu Batak sangat ditentukan oleh sejauh mana ia memperoleh legitimasi sosial atas pencapaian 3H tersebut. Pengakuan komunitas menjadi sumber utama evaluasi kognitif positif dan afeksi positif. Sebaliknya, ketika individu gagal memenuhi ekspektasi kolektif (misalnya tidak memiliki anak laki-laki), maka terjadi penurunan SWB karena muncul rasa malu, rendah diri, dan penarikan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks Batak Toba, kebahagiaan bersifat kolektif-terverifikasi secara sosial.

4. Kearifan Lokal sebagai Sumber Resiliensi

Dalam menghadapi ketidaksesuaian antara tuntutan budaya dan realitas hidup, masyarakat Batak Toba mengandalkan kearifan lokal sebagai mekanisme penyangga psikologis. Konsep penerimaan takdir membantu mereduksi tekanan batin [19]. Praktik religius seperti martangiang berfungsi sebagai religious coping [20]. Dukungan sosial kekerabatan terbukti sebagai prediktor kuat kesejahteraan subjektif [21]. Melalui

mekanisme ini, individu tetap dapat mempertahankan SWB meskipun mengalami kegagalan dalam memenuhi sebagian standar kolektif. Dengan demikian, kearifan lokal berfungsi sebagai sistem regulasi emosi dan makna dalam kerangka kesejahteraan berbasis relasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif dan desain fenomenologi yang bertujuan menggali secara mendalam pengalaman hidup (*lived experience*) individu Batak Toba terkait Subjective Well-Being (SWB) dalam bingkai nilai budaya Hamoraon, Hagabeon, dan Hasangapon. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna subjektif yang dilekatkan individu pada pengalaman sosial dan kulturalnya [3], sementara peneliti bertindak sebagai instrumen kunci dalam konteks alamiah untuk menangkap makna yang tersirat di balik tuturan dan tindakan subjek [13].

Desain fenomenologi merujuk pada Moustakas [12] yang digunakan untuk menemukan esensi pengalaman melalui tahapan *epoche* (bracketing), penggalian pernyataan signifikan, pengelompokan makna, serta penyusunan deskripsi tekstural dan struktural hingga diperoleh esensi pengalaman. Dalam tradisi fenomenologi, yang diprioritaskan bukan jumlah partisipan, melainkan kedalaman pengalaman atau *thickness of description*, yaitu kekayaan narasi, intensitas emosi, serta kompleksitas makna yang diungkapkan subjek [12]. Oleh karena itu, penelitian fenomenologis tidak menuntut sampel besar, melainkan partisipan yang benar-benar mengalami fenomena secara langsung dan mendalam.

Penelitian dilaksanakan di Pangururan (Samosir), Stabat, dan Binjai selama Desember 2025–Maret 2026. Subjek penelitian dipilih secara *purposive* sebagai individu Batak Toba yang telah menikah lebih dari 15 tahun, tidak memiliki anak laki-laki, serta mengalami tekanan sosial terkait nilai Hagabeon, dengan kemungkinan pengembangan melalui *snowball sampling* untuk memperoleh kasus yang kaya informasi [22].

Meskipun jumlah subjek hanya dua orang, keduanya dianggap sangat representatif karena memenuhi kriteria pengalaman yang intens, berulang, dan emosional dalam konteks adat Batak Toba. Kedua partisipan tidak hanya mengalami ketiadaan anak laki-laki sebagai fakta biologis, tetapi juga menghadapi konsekuensi sosial nyata berupa tekanan keluarga besar, marginalisasi simbolik dalam ruang adat, serta pengalaman *maila* yang berdampak pada kesejahteraan subjektif mereka. Dengan demikian, mereka menyediakan data yang kaya, reflektif, dan komprehensif untuk mengungkap struktur makna fenomena tersebut.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipan moderat, dan studi dokumentasi untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif serta mendukung triangulasi data [3][10]. Analisis data dilakukan mengikuti model fenomenologis Stevick Colaizzi Keen yang dipopulerkan Moustakas [12], dengan tujuan mensintesis makna pengalaman subjek secara sistematis dari pernyataan konkret menuju tema-tema esensial. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik guna meningkatkan keterpercayaan (*trustworthiness*) temuan penelitian [10][13].

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua orang responden perempuan dewasa madya yang merupakan istri dari pria bersuku Batak Toba dan telah menjalani pernikahan lebih dari 15 tahun. Kedua responden hidup dalam konteks budaya Batak Toba yang masih kuat memegang sistem patrilineal dan nilai-nilai Dalihan Na Tolu. Secara objektif, kedua responden memiliki kehidupan yang relatif stabil dari sisi ekonomi dan peran sosial, namun mengalami tekanan psikologis yang signifikan terkait ketiadaan anak laki-laki sebagai penerus marga.

Dalam perspektif fenomenologi, fokus penelitian ini bukan pada jumlah responden, melainkan pada kedalaman pengalaman yang dihayati (lived experience). Kedua responden memiliki pengalaman langsung, intens, dan berulang dalam berhadapan dengan tuntutan nilai Hamoraon, Hagabeon, dan Hasangapon, sehingga dianggap memadai untuk mengungkap esensi fenomena Subjective Well-Being dalam konteks budaya Batak Toba.

1. Deskripsi Responden

a.) Responden WS (41 Tahun, Stabat)

Responden WS telah menikah selama 16 tahun dan memiliki satu orang anak perempuan. Secara ekonomi, WS berada pada kategori mapan (hamoraon cukup), bekerja sebagai pengusaha dengan usaha jasa titip luar negeri, serta memiliki suami yang berprofesi sebagai anggota kepolisian. Namun, ketiadaan anak laki-laki membuat WS mengalami tekanan psikologis yang signifikan, terutama dalam konteks sosial adat.

WS mengungkapkan bahwa setiap menghadiri pesta adat, ia kerap mendapatkan pertanyaan berulang mengenai keturunan, khususnya anak laki-laki. Pertanyaan tersebut dirasakan sebagai bentuk tekanan sosial yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, malu (maila), dan akhirnya mendorong WS untuk menghindari kegiatan adat.

b.) Responden RS (43 Tahun, Binjai)

Responden RS telah menikah selama 17 tahun dan memiliki tiga orang anak perempuan. RS bekerja sebagai guru sekolah dasar dan suaminya berprofesi sebagai anggota kepolisian. Berbeda dengan WS, tekanan yang dialami RS memuncak pada masa kehamilan anak ketiga, di mana harapan lingkungan sosial terhadap kelahiran anak laki-laki sangat besar.

RS menggambarkan pengalaman kehamilan yang dipenuhi kecemasan, ketakutan, bahkan depresi. Ketika anak ketiganya kembali lahir perempuan, RS sempat mengalami penyesalan diri, kesulitan menerima bayi, serta merasakan penurunan harga diri sebagai perempuan Batak. Tekanan diperparah oleh sikap keluarga pihak suami yang menyalahkan RS karena dianggap gagal melanjutkan marga.

2 Hasil Analisis Fenomenologis

Berdasarkan proses epoche, horizonalization, dan clustering of meaning, diperoleh beberapa tema utama yang merepresentasikan pengalaman subjektif responden.

1.) Tema 1: Subjective Well-Being Dimaknai sebagai Pengakuan Sosial, Bukan Sekadar Kepuasan Pribadi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif bagi responden tidak hanya ditentukan oleh perasaan bahagia secara internal, tetapi sangat bergantung pada

penilaian dan pengakuan lingkungan adat. Responden mengungkapkan bahwa meskipun secara ekonomi mereka merasa cukup (Hamoraon relatif terpenuhi), ketenangan batin tetap terganggu ketika berada dalam konteks sosial adat. Dalam pengalaman responden, kebahagiaan menjadi relasional, bukan individual. Mereka merasa tidak sepenuhnya "tenang" ketika kehadiran mereka dalam pesta adat selalu disertai pertanyaan mengenai keturunan, khususnya anak laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup (life satisfaction) tidak berdiri sendiri, melainkan terikat pada validasi sosial.

2 .) Tema 2: Hagabeon sebagai Sumber Tekanan Psikologis Paling Dominan

Dari ketiga nilai budaya Batak Toba, Hagabeon muncul sebagai sumber tekanan psikologis yang paling kuat. Responden tidak memaknai ketiadaan anak laki-laki sebagai sekadar kondisi biologis, melainkan sebagai kegagalan menjalankan peran kultural sebagai istri dan ibu Batak.

Pengalaman responden mencerminkan munculnya emosi negatif yang intens seperti:

- rasa bersalah,
- kecemasan berkepanjangan,
- rasa malu (maila),
- serta perasaan tidak utuh sebagai perempuan Batak.

Tekanan ini semakin menguat ketika responden berada dalam ruang sosial publik seperti pesta adat, di mana identitas keluarga dan keberlanjutan marga menjadi pusat perhatian.

Pendalaman Emosi *Maila* sebagai "Kematian Sosial"

Dalam pengalaman kedua responden, *maila* tidak muncul sebagai emosi sesaat yang identik dengan rasa malu biasa atau kesedihan personal. *Maila* beroperasi sebagai pengalaman eksistensial yang menyentuh identitas sosial terdalam mereka sebagai perempuan Batak Toba dalam sistem patrilineal. Emosi ini muncul berulang kali dalam ruang adat, terutama pada momen-momen simbolik seperti pembagian *jambar* dalam pesta adat.

Dalam struktur adat Batak Toba, pembagian *jambar* bukan sekadar distribusi daging atau bagian simbolik dalam upacara, tetapi merupakan penegasan posisi sosial dan legitimasi genealogis seseorang dalam struktur kekerabatan. Posisi dalam pembagian tersebut merefleksikan keberadaan marga dan kesinambungan garis keturunan laki-laki. Ketika seorang perempuan tidak memiliki anak laki-laki, posisinya menjadi ambigu: ia hadir secara fisik, tetapi eksistensinya secara simbolik dipandang tidak utuh.

Di titik inilah *maila* dapat dipahami sebagai bentuk "kematian sosial." Bukan berarti individu tersebut dikeluarkan secara formal dari komunitas, melainkan mengalami pengerdilan makna sosial. Mereka merasa "ada tetapi tidak sepenuhnya diakui," "hadir tetapi tidak dihitung penuh." Kondisi ini menciptakan pengalaman invisibilitas simbolik di mana kontribusi ekonomi (Hamoraon) dan partisipasi sosial tidak cukup untuk menutup ketiadaan Hagabeon.

Kedua responden menggambarkan kecenderungan menarik diri dari pesta adat, menghindari percakapan, serta membatasi interaksi dengan keluarga besar. Penarikan diri ini bukan hanya bentuk coping, melainkan respons terhadap rasa tereliminasi secara simbolik. Dalam konteks Subjective Well-Being, kondisi ini sangat signifikan karena kesejahteraan subjektif dalam budaya kolektivis sangat bergantung pada pengakuan sosial. Ketika pengakuan tersebut retak, maka fondasi kesejahteraan ikut terguncang.

Dengan demikian, *maila* bukan sekadar perasaan sedih, tetapi pengalaman kehilangan martabat sosial, penurunan nilai diri dalam struktur kolektif, serta ancaman terhadap identitas budaya. Dampaknya terhadap SWB bersifat mendalam: menurunkan harga diri, meningkatkan kecemasan sosial, dan menciptakan jarak emosional antara individu dan komunitas adatnya.

Analisis ini menunjukkan bahwa tekanan Hagabeon tidak hanya berdampak psikologis secara individual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme sosial yang menentukan siapa yang dianggap "lengkap" dalam sistem adat. Dalam konteks ini, ketiadaan anak laki-laki menjadi lebih dari persoalan keluarga; ia menjadi persoalan legitimasi sosial.

3.) Tema 3: Pesta Adat sebagai Ruang Ambivalen antara Kebanggaan dan Luka Batin

Pesta adat dimaknai secara ambivalen oleh responden. Di satu sisi, pesta adat merupakan simbol kebersamaan dan identitas Batak Toba. Namun di sisi lain, pesta adat juga menjadi ruang yang memicu kecemasan dan penarikan diri sosial. Responden mengungkapkan kecenderungan untuk menghindari acara adat karena merasa tidak nyaman dengan pertanyaan, perbandingan, dan komentar implisit terkait status Hagabeon. Hal ini menunjukkan bahwa konteks sosial adat dapat menjadi pemicu stres psikososial, bukan semata ruang kebahagiaan.

4.) Tema 4: Kearifan Lokal sebagai Mekanisme Resiliensi Psikologis

Meskipun mengalami tekanan berat, responden tidak sepenuhnya tenggelam dalam penderitaan psikologis. Penelitian ini menemukan bahwa kearifan lokal berfungsi sebagai sumber resiliensi utama. Bentuk-bentuk kearifan lokal tersebut antara lain:

- konsep penerimaan takdir (sibaran/bagian),
- praktik spiritualitas (martangiang),
- serta dukungan emosional dari pasangan dan sebagian keluarga.

Melalui proses penerimaan, responden perlahan memaknai ulang kebahagiaan bukan lagi sebagai pemenuhan standar adat secara sempurna, melainkan sebagai kemampuan bertahan, bersyukur, dan merawat anak yang dimiliki.

3. Esensi Pengalaman *(Composite Essence)*

Esensi pengalaman kesejahteraan subjektif perempuan Batak Toba dalam penelitian ini adalah perjuangan batin untuk berdamai dengan ketidaksempurnaan budaya. Subjective Well-Being tidak dimaknai sebagai kebahagiaan yang bebas dari masalah, melainkan sebagai proses negosiasi terus-menerus antara tuntutan adat, realitas hidup, dan penerimaan diri.

1.) Subjective Well-Being sebagai Konstruksi Budaya, Bukan Sekadar Kondisi Psikologis Individual

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Subjective Well-Being pada perempuan Batak Toba tidak dapat dipahami sebagai pengalaman psikologis yang berdiri sendiri, melainkan sebagai konstruksi budaya yang sangat dipengaruhi oleh norma, nilai, dan sistem sosial Dalihan Na Tolu. Kebahagiaan tidak dimaknai secara internal semata (inner happiness), tetapi ditentukan oleh sejauh mana individu mampu memenuhi ekspektasi adat dan memperoleh pengakuan sosial.

Temuan ini mempertegas kritik terhadap pendekatan psikologi Barat yang cenderung individualistik. Dalam konteks responden WS dan RS, kepuasan hidup tidak otomatis meningkat meskipun aspek-aspek objektif kehidupan seperti stabilitas ekonomi, pernikahan yang relatif harmonis, dan keberhasilan anak perempuan telah tercapai. Hal ini menunjukkan bahwa SWB dalam budaya Batak Toba bersifat normatif**,** di mana kebahagiaan baru dianggap sah apabila selaras dengan standar budaya Hamoraon, Hagabeon, dan Hasangapon.

Dengan demikian, kebahagiaan dalam konteks ini bukan hanya perasaan, tetapi juga status sosial simbolik. Ketika standar tersebut tidak terpenuhi, individu mengalami apa yang dapat disebut sebagai *cultural invalidation*, yaitu perasaan bahwa hidupnya "kurang sah" secara adat, meskipun secara personal ia mungkin merasa cukup.

2.) Hagabeon dan Tubuh Perempuan sebagai Arena Tekanan Budaya

Pembahasan mendalam terhadap tema Hagabeon menunjukkan bahwa tubuh perempuan Batak Toba menjadi arena utama tempat tuntutan budaya direproduksi. Ketiadaan anak laki-laki tidak dilihat sebagai fenomena biologis yang netral, tetapi dimaknai sebagai kegagalan perempuan dalam menjalankan peran kulturalnya.

Responden RS, misalnya, mengalami tekanan psikologis yang sangat intens selama kehamilan, termasuk ketakutan berlebihan, kecemasan kronis, dan penghindaran terhadap pemeriksaan medis. Fenomena ini menunjukkan bahwa tuntutan budaya tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku kesehatan (health behavior). Dalam perspektif psikologi klinis, kondisi ini mengarah pada distres psikologis yang terinternalisasi, di mana individu menyalahkan diri sendiri atas sesuatu yang berada di luar kendalinya.

Temuan ini selaras dengan teori Self-Discrepancy (Higgins, 1987)**.** Ketika *ought self* (perempuan Batak ideal yang melahirkan anak laki-laki) tidak sesuai dengan *actual self*, muncul emosi negatif berupa kecemasan, rasa bersalah, dan malu. Yang menarik, emosi-emosi ini tidak hanya bersifat intrapsikis, tetapi diperkuat secara sosial melalui komentar, pertanyaan, dan sikap keluarga besar. Dengan kata lain, penderitaan psikologis responden bukanlah penderitaan individual, melainkan penderitaan yang diproduksi secara kultural**.**

3.) Maila (Rasa Malu) sebagai Mekanisme Kontrol Sosial

Rasa malu (maila) yang dialami kedua responden berfungsi sebagai mekanisme kontrol sosial yang efektif dalam budaya Batak Toba. Maila tidak hanya muncul dari dalam diri, tetapi dibentuk dan dipelihara melalui interaksi sosial, khususnya dalam konteks pesta adat dan pertemuan keluarga besar.

Responden WS memilih menarik diri dari kegiatan adat bukan karena tidak menghargai budaya, melainkan sebagai bentuk perlindungan diri dari paparan rasa malu yang berulang. Fenomena ini dapat dipahami sebagai coping avoidant, yaitu strategi menghindari situasi pemicu stres untuk menjaga kestabilan emosi.

Dalam perspektif psikologi budaya, maila berfungsi ganda:

1. menjaga kepatuhan terhadap norma adat, dan
2. sekaligus berpotensi merusak kesejahteraan subjektif individu yang tidak mampu memenuhi norma tersebut.

Hal ini menunjukkan paradoks budaya Batak Toba: nilai-nilai adat yang bertujuan menjaga kehormatan kolektif justru dapat mengorbankan kesehatan mental individu, khususnya perempuan.

4.) Hasangapon dan Hilangnya Posisi Subjektif Perempuan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiadaan Hagabeon berdampak langsung pada Hasangapon responden. Responden RS melaporkan bahwa ia kurang dihargai dalam pengambilan keputusan keluarga besar suami. Ini menunjukkan bahwa Hasangapon tidak hanya bersifat simbolik, tetapi juga struktural**,** menentukan siapa yang didengar dan siapa yang diabaikan.

Dalam sistem Dalihan Na Tolu yang ideal, setiap individu memiliki posisi dan suara. Namun dalam praktiknya, posisi tersebut menjadi timpang ketika standar adat tertentu tidak terpenuhi. Perempuan yang tidak memiliki anak laki-laki mengalami reduksi posisi sosial, yang berdampak pada harga diri dan rasa kebermaknaan hidup.

Fenomena ini memperlihatkan bahwa Subjective Well-Being dalam budaya Batak Toba sangat bergantung pada validasi eksternal, bukan pada penilaian diri semata. Hal ini konsisten dengan konsep *interdependent self-construal* (Markus & Kitayama, 1991), di mana identitas dan kesejahteraan individu melekat erat pada relasi sosial.

5.) Kearifan Lokal sebagai Ruang Negosiasi Psikologis

Meskipun berada dalam tekanan budaya yang kuat, kedua responden tidak sepenuhnya terpuruk. Mereka menunjukkan kemampuan untuk melakukan negosiasi makna melalui kearifan lokal, seperti konsep sibaran/bagian dan praktik spiritual martangiang.

Penerimaan terhadap takdir tidak dimaknai sebagai kepasrahan pasif, melainkan sebagai strategi regulasi emosi**.** Dengan memaknai kondisi hidup sebagai bagian dari kehendak Tuhan, responden mampu mengurangi rasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri. Dalam psikologi, ini sejalan dengan konsep *meaning-focused coping*.

Namun demikian, penting dicatat bahwa resiliensi ini bersifat individual dan diam-diam. Budaya menyediakan bahasa penerimaan, tetapi tidak selalu menyediakan ruang dialog yang aman bagi perempuan untuk mengekspresikan luka batinnya. Dengan demikian, kearifan lokal berfungsi sebagai penyangga, bukan solusi struktural.

6.) Rekonstruksi Subjective Well-Being: Dari Kesempurnaan Adat ke Kesejahteraan Psikologis

Pembahasan akhir menunjukkan adanya proses rekonstruksi makna kebahagiaan pada responden. Subjective Well-Being tidak lagi didefinisikan sebagai pencapaian ideal Hamoraon–Hagabeon–Hasangapon, tetapi bergeser ke arah:

- ketenangan batin,
- kesehatan mental,
- kualitas relasi dengan anak perempuan,
- dan penerimaan diri sebagai individu.

Proses ini menunjukkan dinamika psikologis yang adaptif, di mana individu Batak Toba modern mulai merumuskan kebahagiaan secara lebih personal tanpa sepenuhnya menolak identitas budayanya. Namun, proses ini tidak terjadi tanpa konflik, karena tetap dibayangi oleh rasa bersalah budaya (*cultural guilt*).

Pembahasan

1. Maila dan Mekanisme Kontrol Sosial

Fenomena *maila* sebagai "kematian sosial" menunjukkan bahwa emosi ini bukan sekadar respons psikologis individual, melainkan mekanisme kontrol sosial budaya.

Dalam sistem patrilineal, legitimasi perempuan sangat terikat pada kemampuan melahirkan anak laki-laki. Ketika standar ini tidak terpenuhi, muncul kesenjangan antara identitas ideal budaya dan realitas individu, yang menghasilkan distress psikologis. Dalam konteks ini, kesejahteraan subjektif bersifat normatif dan bersyarat budaya. SWB tidak sepenuhnya ditentukan oleh evaluasi diri, melainkan oleh validasi sosial kolektif.

2. Peran Keyakinan Agama: Penyeimbang atau Beban Tambahan?

Keyakinan agama partisipan berfungsi secara ambivalen.

a. Sebagai Penyeimbang Psikologis

Praktik doa (martangiang) dan keyakinan bahwa kondisi hidup adalah kehendak Tuhan membantu responden:

- mengurangi rasa bersalah,
- memaknai penderitaan sebagai bagian dari rencana ilahi,
- membangun penerimaan diri.

Agama menjadi mekanisme meaning-focused coping, yang menurunkan intensitas distress dan menjaga stabilitas SWB di tengah tekanan adat.

b. Sebagai Potensi Beban Mental

Namun, pada saat tertentu, keyakinan agama juga dapat memperberat beban mental. Ketika tekanan adat disertai narasi religius seperti "belum cukup berdoa" atau "kurang iman," individu dapat mengalami spiritual guilt. Dalam kondisi ini, perempuan tidak hanya merasa gagal secara adat, tetapi juga merasa kurang saleh secara religius.

Konflik muncul ketika dua sistem nilai adat dan agama saling berkelindan. Jika agama dipahami sebagai ruang penerimaan tanpa syarat, ia menjadi penyeimbang. Namun jika agama diinternalisasi sebagai standar kesempurnaan tambahan, maka ia memperkuat beban psikologis.

3. Rekonstruksi Subjective Well-Being

Temuan menunjukkan adanya proses rekonstruksi makna kebahagiaan. SWB tidak lagi didefinisikan sebagai pencapaian sempurna Hamoraon–Hagabeon–Hasangapon, melainkan sebagai:

- ketenangan batin,
- kualitas relasi dengan anak perempuan,
- penerimaan diri,
- kesehatan mental.

Proses ini merupakan negosiasi antara tuntutan adat dan kebutuhan psikologis individual. Namun negosiasi ini berlangsung dalam ketegangan yang terus-menerus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Subjective Well-Being dalam budaya Batak Toba bersifat kolektif dan relasional, sangat dipengaruhi oleh pencapaian nilai Hamoraon, Hagabeon, dan Hasangapon.
2. Hagabeon merupakan faktor paling dominan yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, khususnya bagi perempuan yang tidak memiliki anak laki-laki.
3. Kesenjangan antara tuntutan budaya dan realitas hidup menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan, rasa malu, dan rendahnya penerimaan diri.

4. Kearifan lokal dan spiritualitas berperan penting sebagai sumber resiliensi, memungkinkan individu tetap mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah tekanan budaya.

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran taktis yang dapat dipertimbangkan adalah:

1. Perlunya peran aktif tokoh adat dan pemuka gereja dalam merekonstruksi makna *Hagabeon* agar tidak semata-mata terpaku pada jenis kelamin anak, melainkan dimaknai sebagai keberlanjutan nilai, pendidikan, dan kualitas relasi keluarga. Reinterpretasi ini penting untuk mengurangi tekanan psikologis pada perempuan dan menjaga kesehatan mental keluarga Batak Toba.
2. Forum dialog budaya berbasis komunitas perlu difasilitasi untuk membuka ruang refleksi mengenai dampak psikologis standar adat terhadap perempuan. Dialog ini dapat menjadi jembatan antara nilai tradisional dan kebutuhan kesejahteraan mental masyarakat modern.
3. Pendekatan pastoral dan konseling berbasis budaya (indigenous counseling) perlu dikembangkan oleh gereja dan lembaga sosial agar perempuan yang mengalami tekanan Hagabeon memiliki ruang aman untuk mengekspresikan luka batinnya tanpa stigma.
4. Edukasi keluarga besar mengenai faktor biologis penentuan jenis kelamin anak juga penting untuk mengurangi kecenderungan menyalahkan perempuan atas ketiadaan anak laki-laki.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas partisipan lintas generasi guna melihat apakah terjadi pergeseran makna Hagabeon di kalangan generasi Batak Toba yang lebih muda.

Dengan demikian, upaya menjaga kelestarian adat Batak Toba dapat berjalan seiring dengan perlindungan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif anggotanya, khususnya perempuan.

DAFTAR REFERENSI

1. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.
2. Simanjuntak, B. A. (2006). Struktur Sosial dan Sistem Politik Batak Toba. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
3. Creswell, J. W. (2013). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
4. Creswell, J. W. (2013). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
5. Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. Journal of Happiness Studies.
6. Harahap, B. H., & Siahaan, H. M. (1987). Orientasi Nilai-Nilai Budaya Batak. Jakarta: Sanggar Willem Iskandar.
7. Sihombing, T. M. (1989). Jambar Hata: Dongan Tu Ulaon Adat. Pematang Siantar: Tulus Jaya.
8. Vergouwen, J. C. (1964). The Social Organisation and Customary Law of the Toba-Batak of Northern Sumatra. The Hague: Martinus Nijhoff.
9. Esterberg, K. G. (2002). Qualitative Methods in Social Research. Boston: McGraw-Hill.
10. Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

11. Spradley, J. P. (1980). Participant Observation. New York: Holt, Rinehart and Winston.
12. Moustakas, C. (1994). Phenomenological Research Methods. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
13. Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
14. Situmorang, L. (2021). Tinjauan Konsep Hamoraon, Hagabeon, Hasangapon Pada Masyarakat Batak Toba Di Kota Rantauprapat. Civitas (Jurnal Pembelajaran Dan Ilmu Civic), 7(2), 26-35.
15. Armawi, A. (2008). Kearifan Lokal Batak Toba Dalihan Na Tolu Dan Good Governance Dalam Birokrasi Publik. Jurnal Filsafat, 18(2), 157-166.
16. Siregar, S. F., & Amal, B. K. (2024). Peranan Filosofi Hamoraon Hagabeon dan Hasangapon Perempuan Etnik Batak Toba Dalam Kehidupan Rumah Tangga. Jurnal Akuntansi Hukum dan Edukasi, 1(2), 607-617.
17. Higgins, E. Tory. "Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect." *Psychological Review* 94, no. 3 (1987): 319–340.
18. Berry, John W. "Immigration, Acculturation, and Adaptation." *Applied Psychology* 46, no. 1 (1997): 5–34.
19. Markus, Hazel R., and Shinobu Kitayama. "Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation." *Psychological Review* 98, no. 2 (1991): 224–253.
20. Kim, Uichol, Kwang-Kuo Hwang, and Kuo-Shu Yang. *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*. New York: Springer, 2006.
21. Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
22. Patton, Michael Quinn. *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2002.