



Gambaran Sikap Generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

Gabriela Gebi Rosi Pandeiro, Ainurizan Ridho Rahmatullah

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: gebi29pandeiro@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Generasi Z, melukat, coping berbasis budaya, fenomenologi, kesehatan mental.

Generasi Z merupakan kelompok usia yang menunjukkan kerentanan tinggi terhadap permasalahan kesehatan mental. Di tengah keterbatasan pemanfaatan layanan kesehatan mental profesional, melukat merupakan praktik coping berbasis budaya yang masih dijalankan dalam masyarakat Bali. Namun, perkembangan literasi kesehatan mental modern turut memengaruhi cara generasi Z memaknai melukat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran sikap generasi Z terhadap melukat sebagai perilaku coping berbasis budaya Bali. Pertanyaan penelitian difokuskan pada bagaimana generasi Z memaknai, menilai, dan menempatkan melukat dalam menghadapi permasalahan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan melibatkan tiga partisipan generasi Z asal Bali berusia 20–22 tahun yang telah menjalani praktik melukat minimal tiga kali dalam satu tahun terakhir. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi non-partisipan, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik model Braun dan Clarke (2006) dengan bantuan perangkat lunak NVivo 12. Hasil penelitian menunjukkan tiga kecenderungan sikap utama, yaitu sikap reseptif, selektif, dan skeptis. Sikap reseptif ditandai dengan pemaknaan melukat sebagai praktik yang membantu regulasi emosi, ketenangan spiritual, dan kesiapan mental. Sikap selektif memosisikan melukat sebagai penanganan awal yang secara sadar dikombinasikan dengan bantuan profesional. Sementara itu, sikap skeptis memaknai melukat hanya sebagai kewajiban budaya tanpa diyakini memiliki manfaat psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap generasi Z terhadap melukat bersifat beragam dan kontekstual, sehingga praktik budaya dapat berfungsi sebagai sumber regulasi emosi bagi sebagian individu, namun memiliki batas fungsi ketika dihadapkan pada permasalahan psikologis yang lebih kompleks.

ABSTRACT

Generation Z has been identified as a demographic cohort exhibiting a high vulnerability to mental health issues. Amidst the limited utilization of professional mental health services, melukat persists as a culture-based coping practice within Balinese society. However, the advancement of modern mental health literacy has influenced how Generation Z perceives and interprets this traditional ritual. This study aims to explore the attitudes of Generation Z toward melukat as a cultural coping behavior in Bali. The research focuses on how this generation assigns meaning to, evaluates, and positions melukat when dealing with psychological distress. Employing a qualitative phenomenological approach, this study involved three Balinese Generation Z participants aged 20–22 who had performed melukat at least three times within the past year. Data were gathered through semi-structured in-depth interviews and non-participant observation, and

Keywords:

Generation Z, melukat, culture-based coping, phenomenology, mental health.

subsequently analyzed using Braun and Clarke's (2006) thematic analysis supported by NVivo 12 software. The findings reveal three primary attitude tendencies: receptive, selective, and skeptical. A receptive attitude is characterized by perceiving melukat as a practice that facilitates emotional regulation, spiritual tranquility, and mental preparedness. A selective attitude positions melukat as an initial intervention that is consciously integrated with professional assistance. Meanwhile, a skeptical attitude views melukat merely as a cultural obligation without attributing any psychological benefits to it. These findings suggest that Generation Z's attitudes toward melukat are diverse and context-dependent; while cultural practices can serve as a source of emotional regulation for some, they possess functional limitations when addressing more complex psychological problems.

PENDAHULUAN

Prevalensi masalah kesehatan mental terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data dari World Health Organization (2022) pada tahun 2019, tercatat 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan, 280 juta menderita depresi, dan 703.000 meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya. Menurut data dari Riskesdas (2018) masalah kesehatan mental pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 9,8% (sekitar 19 juta jiwa). Selain itu, menurut data dari Kemenkes (2023) prevalensi masalah kesehatan mental berada pada 1,4%, dan pada kelompok usia muda (15-24 tahun) angkanya jauh lebih tinggi, yakni mencapai 2%. Hal ini menunjukkan bahwa angka masalah kesehatan mental relatif lebih tinggi pada generasi Z, atau kelompok individu yang lahir mulai tahun 1997 (Pew Research Center, 2019). Hal ini diperkuat oleh laporan dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2022) yang menyatakan bahwa 1 dari 3 generasi Z di Indonesia (34,9%) memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Tingginya kerentanan generasi Z terhadap masalah kesehatan mental terjadi bukan tanpa alasan. Melainkan, karena generasi Z merupakan generasi yang tumbuh sepenuhnya di era digital dan terpapar teknologi informasi sejak usia dini, yang membentuk pola interaksi, cara berpikir, dan respons psikologis terhadap tekanan (Livingstone, 2017). Selain itu, tuntutan akademik, paparan media sosial, hingga ketidakpastian masa depan memicu *overthinking* dan kecemasan yang membuat generasi Z tertekan secara psikologis (Katam, 2025). Dalam menghadapi tekanan, manusia secara alami akan berupaya untuk menyesuaikan diri, baik dengan mencoba menyelesaikan sumber masalah maupun mengelola emosional. Upaya sadar untuk menyelesaikan masalah dan mengatasi beban emosional ini disebut sebagai strategi *coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Di era kemajuan teknologi, strategi *coping* pada generasi muda berkembang melalui berbagai bentuk, termasuk pemanfaatan layanan kesehatan mental modern sebagai salah satu cara untuk mencari informasi, dukungan emosional, dan bantuan psikologis (Pretorius et al., 2019). Meskipun akses bantuan profesional terlihat lebih terbuka, namun ternyata tingkat pencarian bantuan psikologis formal (*help-seeking behavior*) di kalangan generasi Z masih tergolong rendah (Rasyida, 2019). Hal ini disebabkan oleh adanya keterbatasan akses, mahalnya biaya layanan profesional, serta kurangnya distribusi tenaga psikolog yang merata di berbagai daerah (Andrea, 2014). Selain itu, stigma terhadap orang yang mengalami masalah mental juga menjadi penyebab generasi Z enggan memilih layanan profesional. Banyak individu dari kelompok generasi Z tidak mengakses layanan profesional karena adanya kekhawatiran terkait kerahasiaan data pribadi, adanya rasa malu, serta ketakutan akan stigma negatif dari lingkungan (Gulliver et al., 2010; Rasyida, 2019). Kondisi ini membuat intervensi profesional modern terlihat belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan pemulihan psikologis individu (Zadugisti & Ula, 2025). Dengan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis dan hambatan layanan profesional tersebut mendorong generasi Z untuk kembali

Gambaran Sikap Generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

menoleh pada strategi *coping* yang lebih inklusif dan selaras dengan budaya. Menurut Clauss-Ehlers (2008) pemilihan strategi *coping* tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan sosial, tetapi juga oleh nilai-nilai budaya yang diinternalisasi sejak masa kanak-kanak. Budaya memberikan kerangka nilai, norma, dan makna yang membentuk cara individu dalam menilai serta merespons pengalaman tekanan dalam hidup.

Dalam masyarakat Bali, respons terhadap tekanan psikologis tidak semata-mata berasal dari proses internal, melainkan juga dibentuk oleh sistem spiritual, sosial, dan budaya yang telah diwariskan turun-temurun. Salah satu bentuk *coping* berbasis budaya yang khas dalam kehidupan masyarakat Bali adalah praktik melukat. Melukat merupakan ritual pembersihan diri secara spiritual dengan menggunakan air suci (*tirta*), yang dilakukan di tempat-tempat sakral seperti pura atau pancoran. Melukat dipercaya mampu membersihkan kekotoran non-fisik seperti beban emosional, dan ketidakseimbangan energi batin (Seniwati & Ngruh, 2020). Dengan demikian, melukat seharusnya dipandang sebagai ritual sakral yang dijalankan dengan penuh ketulusan, penerimaan, dan keyakinan spiritual yang murni. Oleh karena itu, generasi Z sebagai penerus budaya diharapkan mampu menyerap makna dari melukat sebagai bentuk pemulihan emosional yang terintegrasi dengan nilai-nilai budaya. Namun kenyataannya, hibridisasi budaya yang disebabkan oleh globalisasi dan perkembangan ilmu psikologi modern telah mengubah cara generasi Z memaknai melukat. Kondisi ini memengaruhi cara generasi Z memaknai praktik budaya, yang tidak lagi dipahami secara tunggal, melainkan disesuaikan dengan pengalaman hidup, rasionalitas modern, dan kebutuhan psikologis masa kini. Sebagian generasi Z tetap menjalankan melukat karena nilai spiritualitasnya, sebagian lain mulai memandangnya secara fungsional sebagai strategi pendamping bantuan profesional, namun sebagian juga memandang melukat hanya sekadar tuntutan adat tanpa keterikatan emosional (Kirmayer et al., 2014).

Beberapa studi sebelumnya telah menelaah terkait praktik melukat, seperti Pristiyanti (2025) yang meneliti sikap tenaga profesional psikologi terhadap melukat, juga Harianja et al. (2024) yang menyatakan bahwa melukat berkontribusi pada relaksasi dalam konteks penelitian tertentu melalui peningkatan aktivitas gelombang alfa dan teta. Serta Sharmistha & Yuwanto (2024) melalui studi literatur menyatakan bahwa melukat berpotensi menyembuhkan luka batin dan meningkatkan *psychological well-being*. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut masih berfokus pada perspektif tenaga profesional, pendekatan fisiologis, dan tinjauan teoretis secara umum. Namun belum mengangkat secara mendalam bagaimana praktik melukat dimaknai secara subjektif oleh generasi Z yang menjalaninya sendiri. Padahal, kelompok usia ini berada dalam dinamika sosial dan psikologis yang berbeda, di mana paparan literasi kesehatan mental modern dan identitas budaya saling bersinggungan (Jorm, 2012).

Kebaruan ilmiah dalam penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengkaji secara mendalam gambaran sikap generasi Z terhadap melukat yang hingga kini belum banyak dipetakan secara empiris, khususnya dalam konteks hibridisasi budaya. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung melihat melukat dari perspektif normatif atau fungsional, penelitian ini berupaya memahami bagaimana sikap generasi Z terhadap praktik budaya terbentuk di tengah perkembangan rasionalitas modern serta bagaimana generasi Z memaknai fungsi melukat dan menyesuaikan praktik tersebut dengan kebutuhan kesehatan mental pada konteks kehidupan masa kini. Oleh karena itu, penelitian ini sangat diperlukan agar upaya pelestarian budaya dan penyusunan program edukasi serta intervensi kesehatan mental dapat mempertimbangkan cara pandang yang aktual. Tanpa pemahaman ini, intervensi berbasis budaya berisiko tidak tepat sasaran atau tidak selaras dengan preferensi generasi yang tengah berkembang. Berdasarkan urgensi tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi gambaran sikap generasi Z terhadap melukat sebagai perilaku *coping* berbasis budaya Bali. Sejalan dengan tujuan tersebut, maka pertanyaan

penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Sikap generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku *Coping* Berbasis Budaya Bali?”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana individu memaknai pengalaman hidup yang dialami (*lived experience*) dari sudut pandang subjek itu sendiri (Creswell, 2013). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengeksplorasi gambaran sikap generasi Z terhadap melukat sebagai perilaku *coping* berbasis budaya Bali yang terbentuk melalui pengalaman personal partisipan. Partisipan penelitian berjumlah tiga individu dari kelompok generasi Z yang berusia 20–22 tahun, berasal dari Bali. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan partisipan berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian dan kedalaman data yang diharapkan (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (1) termasuk dalam kategori generasi Z, (2) berasal dari Bali, (3) telah menjalani praktik melukat minimal tiga kali dalam satu tahun terakhir. Gambaran umum mengenai profil partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Partisipan

Deskripsi	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Inisial	PDP	PNA	NPMMP
Asal	Denpasar, Bali	Gianyar, Bali	Gianyar, Bali
Tahun Kelahiran	2004	2003	2005
Usia	21	21	20
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan

Instrumen penelitian adalah peneliti sendiri, didukung oleh pedoman wawancara semi-terstruktur, catatan lapangan, dan lembar observasi non-partisipan. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memungkinkan untuk menggali pengalaman partisipan secara mendalam sekaligus memberikan ruang bagi partisipan dalam menyampaikan makna pengalamannya dengan lebih fleksibel (Poerwandari, 2013). Pengumpulan data dilakukan melalui tiga kali wawancara mendalam kepada setiap partisipan. Wawancara pertama dilakukan secara tatap muka untuk menggali latar belakang partisipan, konteks pengalaman keseharian, serta nilai budaya yang dianut. Wawancara kedua dilakukan secara daring untuk memperdalam pengalaman partisipan terkait kesehatan mental, *coping*, dan praktik budaya. Setelah tema melukat muncul secara konsisten dalam wawancara kedua, wawancara ketiga dilakukan secara tatap muka dengan berfokus pada pengalaman partisipan terhadap praktik melukat, serta digunakan untuk verifikasi data (*member checking*). Setiap sesi wawancara berlangsung selama 30–90 menit dan direkam menggunakan perangkat audio dengan persetujuan partisipan. Observasi non-partisipan hanya dilakukan pada wawancara tatap muka untuk menangkap ekspresi nonverbal, sedangkan wawancara daring dicatat sebagai data verbal tanpa observasi penuh.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik model Braun dan Clarke (2006). Pendekatan ini menempatkan peneliti sebagai subjek reflektif dalam proses pemaknaan data (Braun & Clarke, 2019). Proses analisis dilakukan melalui enam tahap, yaitu: (1) melakukan familiarisasi data dengan membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang, (2) menghasilkan kode awal dari bagian data yang relevan dengan pengalaman dan sikap partisipan terhadap praktik melukat, (3) mengelompokkan kode-kode yang saling berkaitan ke dalam calon subtema, (4) menyempurnakan subtema hingga membentuk tema-tema utama, (5) mendefinisikan dan menamai tema, serta (6) menyusun laporan analisis yang

Gambaran Sikap Generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

merepresentasikan makna pengalaman dan gambaran sikap partisipan terhadap praktik melukat. Proses pengodean dan pengorganisasian data dibantu dengan perangkat lunak NVivo 12 untuk meningkatkan keteraturan data, namun penafsiran makna dan penentuan tema dilakukan secara reflektif oleh peneliti.

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga menggunakan kriteria *trustworthiness*, yang meliputi *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Lincoln & Guba, 1985). *Credibility* diperkuat melalui triangulasi sumber (tiga partisipan dengan pengalaman berbeda), triangulasi waktu (tiga sesi wawancara), serta *member checking* pada wawancara ketiga. *Transferability* dicapai melalui penyajian deskripsi konteks budaya dan karakteristik partisipan secara rinci. *Dependability* dan *confirmability* dijaga melalui *audit trail* berupa dokumentasi proses penelitian, penyimpanan data mentah dan transkrip asli, serta pemeriksaan ulang konsistensi antara kode, tema, dan data sumber. Dalam penelitian ini, peneliti menyadari posisi sebagai individu non-Bali, sehingga dilakukan upaya *bracketing* untuk meminimalkan bias dan asumsi pribadi selama proses pengumpulan serta analisis data. Sehingga, reflektivitas dijaga dengan memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan berlandaskan pada narasi dan pengalaman partisipan, bukan pada prasangka atau pengalaman personal peneliti (Giorgi & Giorgi, 2003).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data wawancara, ditemukan tiga kecenderungan sikap generasi Z dalam memaknai praktik melukat sebagai perilaku *coping* berbasis budaya Bali. Ketiga sikap tersebut meliputi sikap reseptif, selektif, dan skeptis, sebagaimana dirangkum dalam Tabel 2.

Tabel 2. Temuan Tema

Tema	Sub Tema
Sikap Reseptif	a. Melukat Sebagai Kebutuhan Personal
	b. Melukat Bersama Keluarga dan Teman
	c. Melukat Memberikan Manfaat Emosional
	d. Melukat Memberikan Manfaat Spiritual
	e. Melukat Memberikan Manfaat Fisik
	f. Melukat Membuat Mental Lebih Siap
Sikap Selektif	a. Mempertimbangkan Penanganan Profesional
	b. Dengan Sadar Mengombinasikan Melukat dan Bantuan Profesional
	c. Kombinasi Melukat dan Profesional Lebih Efektif
Sikap Skeptis	a. Melukat Hanya sebagai Kewajiban Budaya
	b. Efek Melukat Hanya Bersifat Fisik dan Sementara
	c. Melukat Tidak Membantu Masalah Psikologis
	d. Efek Psikologis Melukat Hanya Sugesti
	e. Lebih Percaya Bantuan Profesional

Sikap Reseptif

Sikap reseptif merupakan tema yang menggambarkan sikap partisipan yang menunjukkan penerimaan dan keyakinan terhadap melukat sebagai praktik yang bermanfaat dalam menghadapi tekanan psikologis. Sikap reseptif ditunjukkan melalui kesadaran personal dalam memilih melukat, merasakan langsung manfaat melukat, serta terlibat dalam praktik melukat bersama keluarga dan teman. Partisipan memaknai melukat sebagai penanganan pertama ketika mengalami stres, tekanan emosional, cemas, atau kondisi mental yang tidak

stabil. Sehingga, melukat dilakukan secara sadar sebagai upaya untuk mengelola kondisi emosional.

“kalau aku lagi ngerasa stres, aku juga pergi melukat, karena benar-benar bikin tenang”
PNA.W3, B.90-93

“Kalau aku sering pergi melukat kalau aku lagi stres karena melukat cukup efektif redain stres aku tuh.” PDP.W3, B.224-227

Selain dilakukan atas inisiatif pribadi, melukat juga dilakukan bersama keluarga dan teman. Partisipan menceritakan bahwa ajakan melukat sering datang dari orang tua dan teman sebagai dukungan atau respon ketika menghadapi tekanan psikologis bersama.

“kalo aku kuliah biasanya itu kayak aku tuh stress... aku tuh susah tidur, terus kayak suka panik... banyak hal yang kupikirin bersamaan... waktu aku cerita ke orang tua dibilangnya coba kamu Melukat gitu” PDP.W2, B.775-789

“aku baru banget kemarin... papaku nyuruh kita ke kampung, ke Tabanan buat melukat sama orang tua” PDP.W3, B.233-239

“Trus biasanya biar makin seru, aku sama temen-temen di sana suka saling ajak buat melukat bareng, biar plongnya juga bareng-bareng heheh” PNA.W1, B.543-548

Partisipan yang bersikap reseptif juga menyampaikan berbagai manfaat yang dirasakan setelah melukat, seperti berkurangnya perasaan stres, munculnya rasa rileks, tenang, dan damai, serta adanya ruang untuk meluapkan emosi yang sebelumnya terpendam. Beberapa partisipan menyampaikan bahwa melukat membantu merasa lebih ringan secara emosional.

“Melukat itu lumayan efektif buat ngurangin gejala stres kayak gitu” PDP.W2, B.446-448

“Yang aku rasain setelah melukat itu kepala tuh lebih rileks terus badan lebih ringan” PNA.W3, B.269-272

Selain manfaat emosional, partisipan juga memaknai melukat sebagai praktik yang memberikan ketenangan spiritual dan kesegaran fisik. Melukat dipersepsikan sebagai bentuk pembersihan diri yang tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga berdampak pada ketenangan batin dan perasaan lebih dekat dengan Tuhan.

“aku ngerasa karena melukat bikin aku lebih segar, nggak hanya secara fisik aja tapi juga pikirannya tenang kalau melukat tuh” PNA.W3, B.371-375

“habis melukat juga kita diharuskan buat sembahyang... Jadi secara spiritual jiwa kita tuh jadi lebih tenang, lebih rileks” PDP.W3, B.202-213

“pas selesai sembahyangnya... membasuh muka, membasuh badan itu dengan tirta yang tadi sudah kita siapkan, dengan begitu aku tu ngerasa kayak lebih dekat dengan Tuhan gitu”
PNA.W3, B.160-168

Melukat juga dimaknai sebagai sarana untuk mempersiapkan mental sebelum menghadapi tuntutan selanjutnya. Partisipan menyampaikan bahwa setelah melukat, partisipan merasa lebih siap secara mental untuk menjalani situasi yang akan datang.

“waktu itu aku pergi sendiri, Melukat sendiri, tapi setelah itu... kayak lebih okay, kayak aku siap menghadapi hal selanjutnya” PNA.W2, B.1094-1100

Gambaran Sikap Generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

“pikirannya jadi kayak siap menghadapi segalanya lah, kalo aku gitu setelah melukat” PNA.W3, B.285-287

Selama proses wawancara, hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan tampak lebih nyaman dan ekspresif ketika menceritakan pengalaman melukat dibandingkan saat membahas tekanan yang dialami. Hal ini terlihat dari intonasi suara partisipan yang lebih stabil, ekspresi wajah yang lebih rileks, serta gestur tubuh yang lebih terbuka, seperti tersenyum atau mengangguk saat menjelaskan pengalaman pribadi terhadap melukat.

Sikap Selektif

Sikap selektif merupakan tema yang menggambarkan sikap partisipan yang memaknai melukat sebagai praktik yang bermanfaat dan sebagai penanganan pertama ketika menghadapi tekanan psikologis. Namun, melukat tidak diposisikan sebagai satu-satunya solusi. Partisipan menjelaskan bahwa melukat biasanya dilakukan terlebih dahulu untuk mendapatkan ketenangan emosional, akan tetapi apabila melukat tidak cukup membantu atau permasalahan yang dihadapi dinilai lebih berat, partisipan akan mempertimbangkan bantuan profesional.

“waktu itu aku melukat dulu... Setelah melukat waktu itu tenang sih, tapi aku juga kepikiran kalau semisal stresnya enggak terlalu reda... atau kayak masalahnya masih ada, aku perlu ke Psikolog juga” PNA.W3, B.475-487

Pilihan untuk melukat terlebih dahulu juga dipengaruhi oleh latar belakang keluarga, khususnya kedekatan partisipan dengan praktik spiritual. Salah satu partisipan menceritakan bahwa ayahnya berperan sebagai pemangku, sehingga praktik melukat telah menjadi bagian yang akrab dalam kehidupan keluarga sebelum mencari bantuan profesional.

“Mungkin yang pertama aku lakuin ya coba yang spiritual dulu sih, melukat. Karena papa aku pemangku juga. Jadi kenapa enggak minta tolong sama orang tuaku dulu dengan cara itu? Kalau sewaktu-waktu enggak terlalu berpengaruh, enggak terlalu efektif, baru aku cari profesional gitu” PDP.W3, B.282-292

Bantuan profesional dipandang sebagai pelengkap ketika melukat dirasakan kurang memadai. Partisipan menilai bahwa melalui bantuan profesional, partisipan dapat memahami permasalahan yang dihadapi dengan lebih jelas dan dapat menemukan solusi yang lebih terarah.

“melukat tuh bisa bantu aku meredakan atau menghilangkan stresnya. Tapi kalau untuk masalahnya, lebih baik ke Psikolog. Atau istilahnya pergi ke psikolog bisa jadi pelengkap lah kalau melukat nggak cukup” PNA.W3, B.496-503

Beberapa partisipan juga menceritakan pengalaman secara sadar mengombinasikan melukat dengan bantuan profesional. Hal ini dipandang lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan salah satu bentuk penanganan, di mana melukat membantu menenangkan emosi, sedangkan bantuan profesional membantu menyelesaikan permasalahan.

“Kalau berdasarkan pengalaman aku sendiri.. aku kan sering Melukat, tapi aku juga ke Psikolog, menurut aku kedua duanya lebih manjur sih. Kalau cuma salah satu itu menurut aku kurang efektif” PDP.W3, B.265-271

“aku pernah ee ke psikolog, tapi melukat juga... dua-duanya membantu banget kok... Dan aku pribadi, kalo lagi ngalamin yang... cukup berat lah, ke melukat dan ke psikolog lebih membantu secara keseluruhan, lebih efektiflah” PNA.W3, B.526-535

“melukat itu menenangkan jiwa... tapi kalau ke bantuan profesional itu lebih ke menyelesaikan masalahnya” PDP.W3, B.313-318

Selama wawancara, hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan menyampaikan pengalaman ini dengan sikap reflektif. Beberapa partisipan tampak berhenti sejenak sebelum menjawab, menggunakan intonasi suara yang lebih pelan dan stabil, serta menunjukkan ekspresi serius ketika membahas pengalaman menghadapi masalah psikologis yang dinilai berat, yang menunjukkan adanya pertimbangan sadar dalam memilih bentuk penanganan yang digunakan.

Sikap Skeptis

Sikap skeptis merupakan tema yang menggambarkan sikap partisipan yang tetap menjalankan praktik melukat sebagai bagian dari adat dan budaya Bali, namun tidak memaknainya sebagai kebutuhan personal atau sebagai strategi yang dapat membantu kondisi psikologis. Partisipan dalam tema ini menunjukkan bahwa praktik melukat tetap dijalankan secara rutin karena telah menjadi bagian dari budaya. Namun, pelaksanaannya tidak disertai dengan keyakinan bahwa melukat mampu membantu meredakan stres, kecemasan, atau bahkan menyelesaikan masalah psikologis yang dialami.

“biasanya pergi melukat kalau ada acara adat atau ada ajakan dari keluarga karena adat. Jadi walaupun kita sebenarnya mau enggak mau atau enggak merasa butuh, ya harus ikut melukat karena sudah jadi bagian dari adat” NPMMP.W3, B.118-125

Partisipan menegaskan bahwa praktik tersebut tidak membawa perubahan pada kondisi emosi maupun pikiran. Perasaan cemas, sedih, atau pikiran negatif tetap dirasakan meskipun melukat telah dilakukan, sehingga melukat dipandang sebagai praktik yang tidak memberikan solusi pada masalah psikologis.

“melukat itu enggak membantu sih kak... karena stresnya tetap ada, dan kalau capek juga, capeknya juga tetap ada” NPMMP.W3, B.304-310

“kalau dari sisi emosi.. pikiran.. tuh enggak ada perubahan. Melukat tuh enggak membantu aku untuk bikin lebih tenang secara emosional atau lebih tenang secara pikiran” NPMMP.W3, B.273-280

Apabila melukat dirasakan memberikan dampak, dampak tersebut hanya terbatas pada aspek fisik, seperti rasa segar setelah terkena air. Namun, manfaat fisik ini dipersepsikan bersifat sementara dan tidak memengaruhi permasalahan psikologis.

“yang aku bilang tadi... ada merasa segar gitu secara fisik, efeknya juga cuma sebentar, enggak bertahan lama” NPMMP.W3, B.285-289

“Merasa segar fisiknya tapi itu pun juga enggak bertahan lama, balik dari pencuran ya normal lagi fisiknya” NPMMP.W3, B.295-299

Karena melukat tidak dimaknai sebagai penanganan psikologis, partisipan dalam tema ini cenderung memilih bantuan profesional sebagai langkah utama ketika menghadapi masalah psikologis. Bantuan profesional dinilai lebih mampu membantu memahami masalah dan menemukan solusi yang jelas dibandingkan praktik melukat.

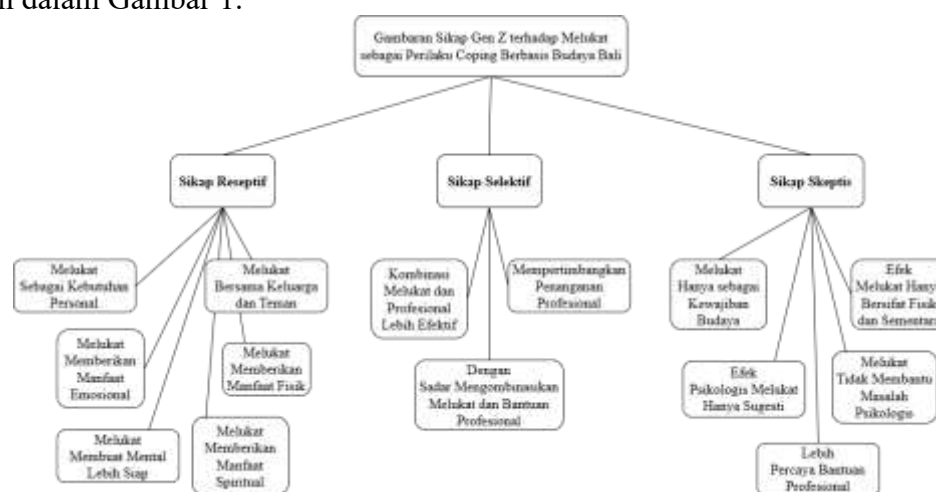
“kalo ada masalah psikologis, stres.. dan lain-lain, solusi utama ya ngobrol sama keluarga atau Psikolog.. karena kita kan didengarkan, dipandu, dan dibantu buat ngerti diri sendiri dan masalah yang dialami” NPMMP.W2, B.651-658

Gambaran Sikap Generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

'kalau untuk masalah psikologis, aku enggak melihat Melukat sebagai solusi utama. Aku lebih percaya sama bantuan orang-orang terdekat atau bantuan profesional' NPMMP.W3, B.515-521

Selama wawancara, hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan menyampaikan pandangan ini dengan ekspresi yang relatif kaku, intonasi suara pelan, serta kontak mata yang terbatas. Gestur tubuh yang tertutup dan kebiasaan menunduk ketika berbicara mendukung gambaran sikap partisipan yang tidak merasa terhubung secara emosional dengan praktik melukat sebagai penanganan psikologis.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sikap generasi Z terhadap melukat sebagai perilaku *coping* berbasis budaya Bali terbentuk secara beragam, mulai dari penerimaan yang tercermin dalam sikap reseptif, pertimbangan yang tercermin dalam sikap selektif, hingga keraguan yang tercermin dalam sikap skeptis. Pola keterkaitan antar tema dan subtema tersebut disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Tema

Pembahasan

Sejalan dengan tujuan penelitian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran sikap generasi Z terhadap melukat sebagai perilaku *coping* berbasis budaya Bali tidak bersifat tunggal, melainkan terbagi ke dalam tiga kecenderungan utama, yaitu sikap reseptif, selektif, dan skeptis. Ketiga sikap tersebut menunjukkan cara yang berbeda dalam memaknai dan menempatkan melukat dalam proses menghadapi permasalahan psikologis.

Sebagian partisipan memaknai melukat sebagai praktik yang dipilih secara sadar ketika mengalami stres, kecemasan, atau kelelahan mental. Dalam pemaknaan ini, melukat tidak diposisikan hanya sebagai kewajiban adat, melainkan sebagai sarana untuk menenangkan diri dan meredakan tekanan psikologis Kopparthi (2025). Hal ini dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping*, atau upaya individu untuk mengurangi emosi negatif tanpa secara langsung menasar sumber permasalahannya (Lazarus & Folkman, 1984). Meskipun konsep ini dikembangkan dalam kerangka Barat, namun temuan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi juga dapat terwujud melalui praktik budaya yang telah terinternalisasi dalam kehidupan individu sehari-hari. Pengalaman berupa rasa tenang, rileks, serta berkurangnya beban pikiran setelah melukat memperkuat pemaknaan partisipan terhadap melukat sebagai praktik yang membantu kondisi psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Milanisty (2025) yang menunjukkan bahwa generasi muda Bali memaknai melukat sebagai proses pembersihan diri yang berdampak pada ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Selain itu, melukat juga menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan emosi yang terpendam

lewat menangis atau berteriak selama prosesi berlangsung. Hal ini didukung oleh penelitian dalam psikologi emosi yang menyatakan bahwa ekspresi emosi yang terfasilitasi secara kontekstual dapat berkontribusi pada penurunan ketegangan psikologis dan peningkatan perasaan lega (Gross, 2015; Pennebaker & Chung, 2018). Ditambah, praktik melukat yang dilakukan bersama keluarga atau teman juga menunjukkan adanya dukungan sosial. Kehadiran orang terdekat dalam prosesi melukat menciptakan rasa keterhubungan, yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis, terutama pada kelompok usia muda (VanderWeele, 2017). Selain itu, dimensi spiritual turut memperkaya pemaknaan melukat, di mana melukat dipahami sebagai sarana pembersihan batin dan pendekatan diri kepada Tuhan. Pemaknaan tersebut selaras dengan konsep *religious coping*, yaitu penggunaan praktik spiritual untuk mengelola stres dan emosi negatif (Pargament et al., 2013).

Namun, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua partisipan menempatkan melukat sebagai solusi utama dalam menghadapi permasalahan psikologis. Sebagian partisipan memaknai melukat sebagai praktik yang bermanfaat untuk menenangkan emosi, tetapi tidak memosisikannya sebagai satu-satunya bentuk penanganan. Dalam hal ini, melukat digunakan sebagai langkah awal untuk meredakan ketegangan emosional, sedangkan bantuan profesional dipertimbangkan secara sadar ketika permasalahan dirasakan lebih berat, kompleks, atau tidak mengalami perubahan emosi. Pola ini mencerminkan adanya *selective help-seeking*, atau kecenderungan individu untuk memilih jenis bantuan berdasarkan persepsi terhadap tingkat keparahan masalah dan efektivitas penanganan (Rickwood et al., 2012). Kesadaran bahwa ketenangan emosional tidak selalu berarti penyelesaian masalah menunjukkan adanya literasi kesehatan mental yang relatif baik pada partisipan. Literasi kesehatan mental memungkinkan individu membedakan antara kebutuhan untuk menenangkan emosi dan kebutuhan untuk menyelesaikan akar permasalahan secara lebih mendalam (Gulliver et al., 2010). Sehingga, praktik budaya dan layanan profesional tidak dianggap saling bertentangan, tetapi dapat digunakan bersama sesuai dengan kebutuhan dan saling melengkapi. Hal ini sejalan dengan pendekatan *integrative coping*, yang menempatkan praktik budaya sebagai pendukung, bukan pengganti layanan kesehatan mental formal (Kirmayer et al., 2014).

Di sisi lain, terdapat partisipan yang memaknai melukat hanya sebagai kewajiban adat dan budaya, bukan sebagai praktik yang dianggap efektif untuk mengatasi permasalahan psikologis. Meskipun melukat tetap dijalani secara rutin, melukat dilakukan lebih sebagai bentuk kepatuhan terhadap adat dan kebiasaan keluarga daripada sebagai respons terhadap kebutuhan emosional secara personal. Pemaknaan ini menunjukkan adanya pemisah antara praktik budaya dan kebutuhan psikologis, di mana manfaat melukat dipersepsikan terbatas pada aspek fisik dan bersifat sementara. Cara pandang tersebut mencerminkan adanya orientasi yang lebih rasional dan fungsional, di mana melukat dinilai berdasarkan dampak langsung yang dirasakan. Penelitian Legare dan Gelman (2014) menunjukkan bahwa individu dengan orientasi rasional cenderung menafsirkan ritual budaya secara literal dan fisik, bukan simbolik atau emosional, terutama ketika ritual tersebut tidak diinternalisasi sebagai kebutuhan personal. Dalam kondisi tersebut, melukat dipandang belum mampu menyentuh akar permasalahan psikologis dan berpotensi menunda penanganan yang lebih tepat apabila dijadikan satu-satunya strategi *coping*. Oleh karena itu, partisipan dengan pemaknaan tersebut cenderung memilih bantuan profesional sebagai penanganan utama ketika menghadapi masalah psikologis. Bantuan profesional dinilai lebih mampu menyediakan ruang eksplorasi emosi yang aman, serta memberikan penanganan yang lebih sistematis dan terarah. Sikap ini menunjukkan adanya *critical mental health literacy*, atau kemampuan individu untuk mempertimbangkan efektivitas berbagai bentuk penanganan kesehatan mental secara kritis, bukan semata-mata berdasarkan kepercayaan atau tradisi (Kutcher et al., 2016). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa generasi muda lebih mempercayai layanan kesehatan mental profesional

Gambaran Sikap Generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

ketika masalah dirasakan berat, kompleks, atau berlangsung dalam jangka waktu lama (Seidler et al., 2020).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa gambaran sikap generasi Z terhadap melukat sebagai perilaku *coping* berbasis budaya Bali bersifat beragam dan kontekstual. Melukat tidak dimaknai secara seragam sebagai solusi utama maupun sekadar ritual budaya, melainkan ditempatkan secara reflektif sesuai dengan kebutuhan psikologis, pengalaman personal, serta tingkat literasi kesehatan mental individu. Variasi sikap yang muncul memperlihatkan bahwa praktik budaya dapat berfungsi sebagai sumber regulasi emosi, pendukung penanganan profesional, atau sekadar ekspresi identitas budaya, tergantung pada cara individu memaknainya.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktisi kesehatan mental serta pihak-pihak yang terlibat dalam pendampingan generasi Z Bali. Karena praktik budaya seperti melukat dapat berfungsi sebagai sumber regulasi emosi bagi sebagian individu, terutama ketika dimaknai secara personal dan reflektif. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang sensitif terhadap konteks budaya dapat mempertimbangkan praktik melukat sebagai bagian dari proses asesmen dan pendampingan. Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan layanan profesional, melainkan untuk melengkapi intervensi psikologis agar lebih selaras dengan nilai, pengalaman, dan preferensi klien. Dengan integrasi yang tepat, praktik berbasis budaya berpotensi meningkatkan penerimaan dan keterlibatan generasi Z dalam proses pendampingan psikologis.

Di samping implikasi tersebut, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah partisipan yang terbatas dan latar belakang budaya yang relatif homogen membatasi cakupan temuan sehingga tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas. Selain itu, data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipan, yang sangat bergantung pada narasi subjektif dan refleksi personal partisipan. Meskipun demikian, keterbatasan ini sejalan dengan pendekatan kualitatif fenomenologi yang menekankan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda guna memperluas pemahaman mengenai dinamika *coping* berbasis budaya pada generasi Z.

KESIMPULAN

Generasi Z terhadap melukat terbentuk secara beragam dan tidak bersifat tunggal. Dalam pengalaman partisipan, sikap terhadap melukat muncul dalam tiga kecenderungan utama, yaitu sikap reseptif, selektif, dan skeptis. Sikap reseptif ditandai dengan pemaknaan melukat sebagai praktik yang dipilih secara sadar untuk membantu mengelola tekanan emosional, memberikan ketenangan spiritual, serta memperkuat dukungan sosial. Sikap selektif menunjukkan bahwa melukat dimaknai sebagai penanganan awal yang membantu menenangkan emosi, namun tidak diposisikan sebagai solusi tunggal dan secara sadar dikombinasikan dengan bantuan profesional ketika permasalahan dirasakan lebih berat. Sementara itu, sikap skeptis menggambarkan pemaknaan melukat sebagai kewajiban budaya dan identitas sosial, tanpa diyakini memiliki manfaat dalam menangani masalah psikologis, sehingga bantuan profesional dipilih sebagai penanganan utama.

Karena sikap generasi Z terhadap melukat beragam, maka temuan ini mengimplikasikan bahwa melukat dapat berperan sebagai sumber regulasi emosi yang bermakna bagi sebagian individu, namun memiliki batas fungsi ketika dihadapkan pada permasalahan psikologis yang lebih kompleks. Oleh karena itu, pendampingan kesehatan mental perlu mempertimbangkan praktik budaya dengan memahami makna personal yang dilekatkan individu pada praktik tersebut. Pendekatan yang sensitif terhadap konteks budaya, tanpa mengesampingkan peran

bantuan profesional, berpotensi mendukung keterlibatan generasi Z dalam proses pendampingan kesehatan mental dengan lebih adaptif.

Berdasarkan implikasi tersebut, praktisi kesehatan mental disarankan untuk memasukkan aspek budaya dalam proses asesmen agar intervensi yang diberikan lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan individu. Selain itu, peningkatan literasi kesehatan mental pada generasi Z perlu dilakukan agar individu mampu mengenali batas fungsi praktik budaya serta menentukan secara tepat kapan bantuan profesional diperlukan. Sedangkan, bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda guna memperkaya pemahaman mengenai dinamika *coping* berbasis budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, L. H., et al. (2014). Barriers to mental health treatment: results from the WHO World Mental Health surveys. *Psychological medicine*, 44(6), 1303–1317. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001943>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Clauss-Ehlers, C. S. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(3), 197–212. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.02.004>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ganesh Sai Kopparthi. (2025). Rituals, Religion, and Recovery: Exploring the Role of Spirituality in Mental Health Interventions. *European Economic Letters (EEL)*, 15(1), 1263–1276. <https://doi.org/10.52783/eel.v15i1.2502>
- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). Phenomenology. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 25–50). London: Sage Publications.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gulliver, A., Griffiths, K.M. & Christensen, H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry* 10, 113 (2010). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Harianja, S. H., Antika, S., & Dewi, O. O. (2024). Melukat Sebagai Ritual Penyucian Diri Dalam Budaya Bali: Tinjauan Literatur Tentang Potensi Terapeutik Dalam Kesehatan Mental. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 171–176.
- Indonesia Ministry of Health. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/i-namhs-report.pdf>
- Jorm A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *The American psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Gambaran Sikap Generasi Z terhadap Melukat sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

- Katam, H. R. (2025). Solusi Gen Z menghadapi masalah overthinking dan kecemasan ringan. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 16(5).
- Kirmayer, L. J., Gone, J. P., & Moses, J. (2014). Rethinking historical trauma. *Transcultural psychiatry*, 51(3), 299–319. <https://doi.org/10.1177/1363461514536358>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-riskesdas/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Legare, C. H., & Gelman, S. A. (2014). Bewitchment, biology, or both: The co-existence of natural and supernatural explanations across cultures. *Cognitive Science*, 38(4), 1–33. <https://doi.org/10.1111/cogs.12100>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Livingstone, S. (2018). Book review: iGen: Why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood. *Journal of Children and Media*, 12(1), 118–123. <https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1417091>
- Milanisty, A. (2025). The melukat culture in Bali as an effective coping strategy for dealing with anxiety. *SHS Web of Conferences*, 210, 03002. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202521003002>
- Poerwandari, E. K. (2013). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia* (Edisi ke-3). Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Pristiyanti, D. C. (2025). Sikap Tenaga Kesehatan Psikologi Terhadap Melukat Sebagai Terapi Psikologis Berdasarkan Perspektif Budaya. *Journal of Indonesian Scholars for Social Research*, 5(1 Special Issues), 174-188.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang memengaruhi pencarian bantuan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 85–98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.47315>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health: a rapid review. Australia: The Sax Institute
- Seidler, Z. E., Rice, S. M., River, J., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2018). Men’s mental health services: The case for a masculinities model. *The Journal of Men’s Studies*, 26(1), 92–104. <https://doi.org/10.1177/1060826517720066>

- Seniwati, D. N., & Ngurah, I. G. A. (2020). Tradisi Melukat pada Kehidupan Psikospiritual Masyarakat Bali. *VIDYA WERTTA: Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia*, 3(2), 159-170.
- Sharmistha, N. N. P., & Yuwanto, L. (2024). Manfaat Melukat Dalam Kebudayaan Bali Pada Perspektif Psikologi. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 10(1), 143–152.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report*. Transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Zaduqisti, E., & Ula, M. (2025). Spiritual healing across traditions: A transpersonal review of Islamic and Hindu approaches to psychosocial rehabilitation. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 5(1), 101–116.