



Sikap Generasi Muda Terhadap Melukat Sebagai Perilaku Coping Berbasis Budaya Bali

Gabriela Gebi Rosi Pandeiro

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: gebi29pandeiro@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Melukat, coping budaya Bali, generasi muda, sikap.

Melukat merupakan ritual pembersihan diri secara spiritual dalam budaya Bali yang diyakini dapat mengurangi beban batin dan meningkatkan ketenangan psikologis. Di tengah dinamika kehidupan generasi muda yang menghadapi stres akademik, tekanan identitas, dan pergeseran nilai budaya, praktik ini tetap dijalankan dengan berbagai penyesuaian. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sikap generasi muda terhadap melukat sebagai bentuk perilaku coping berbasis budaya Bali. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipan terhadap tiga partisipan berusia 20–21 tahun yang telah menjalani melukat minimal dua kali dalam setahun terakhir. Analisis data dilakukan dengan metode tematik berdasarkan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan adanya tiga kecenderungan sikap, yaitu: (1) sikap positif, di mana generasi muda meyakini manfaat spiritual dan psikologis dari melukat serta menjadikannya sebagai cara reflektif untuk meredakan tekanan emosional; (2) sikap positif dengan kehati-hatian, yang menunjukkan keterbukaan terhadap integrasi antara praktik melukat dan bantuan profesional seperti psikolog; serta (3) sikap negatif, generasi muda yang menilai melukat tidak selalu efektif atau relevan secara psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa generasi muda tidak menolak tradisi secara mutlak, namun membentuk pemaknaan baru yang lebih adaptif terhadap konteks masa kini.

Keywords:

Melukat, Balinese cultural coping, youth, attitude.

ABSTRACT

Melukat is a spiritual cleansing ritual in Balinese culture, believed to alleviate emotional burdens and enhance psychological calmness. Amidst the dynamic challenges faced by today's youth including academic stress, identity pressure, and shifting cultural values, this practice continues to be carried out with various adaptations. This study aims to explore the attitudes of young Balinese individuals toward melukat as a culturally rooted coping behavior. Using a qualitative phenomenological

approach, data were collected through in-depth interviews and non-participant observation involving three participants aged 20–21 who had engaged in melukat at least twice in the past year. Thematic analysis was conducted based on the Miles and Huberman model. The findings reveal three attitude tendencies: (1) positive attitudes, in which melukat is seen as spiritually and psychologically beneficial and practiced reflectively to manage emotional stress; (2) positive attitudes with caution, reflecting openness to integrating melukat with professional help such as psychologists; and (3) negative attitudes, where melukat is perceived as not always effective or relevant in a psychological context. These findings suggest that young people do not entirely reject traditional practices but instead reconstruct their meaning in ways that are more adaptive to contemporary contexts.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan elemen esensial dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kemampuan individu untuk berpikir, mengelola emosi, serta berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan kejiwaan, tetapi juga mencerminkan kondisi sejahtera secara psikologis dan sosial yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan hidup secara adaptif dan produktif. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental menjadi semakin relevan di tengah berbagai tantangan yang muncul dalam perkembangan zaman. Salah satu kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis adalah generasi muda. Generasi muda berada pada rentang usia 18–25 tahun (World Health Organization, 2022). Fase ini, yang oleh Arnett (2000) disebut sebagai *emerging adulthood* atau periode transisi dari masa remaja menuju dewasa awal yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakpastian arah hidup, serta perubahan peran sosial. Pada masa ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dan dinamika perkembangan, mulai dari penyesuaian akademik, pencarian makna hidup, hingga tekanan dalam membentuk jati diri dan relasi sosial (Santrock, 2007). Berbagai tekanan tersebut, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada ketidakseimbangan psikologis maupun fisiologis. Dalam menghadapi tekanan, manusia secara alami akan berupaya untuk menyesuaikan diri, baik dengan mencoba menyelesaikan sumber masalah maupun mengelola reaksi emosional yang ditimbulkan. Upaya-upaya penyesuaian tersebut dikenal dengan istilah *coping*.

Coping didefinisikan sebagai proses dinamis yang melibatkan upaya individu untuk mengelola tekanan internal maupun eksternal yang dipersepsikan sebagai beban atau tantangan (Lazarus & Folkman, 1984). Sarafino (2002) menambahkan bahwa *coping* adalah usaha sadar individu untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang dialami. Pemilihan strategi *coping* tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan sosial, tetapi juga oleh nilai-nilai budaya yang diinternalisasi sejak masa kanak-kanak

(Clauss-Ehlers, 2008). Budaya memberikan kerangka nilai, norma, dan makna yang membentuk cara individu dalam menilai serta merespons pengalaman tekanan atau krisis hidup. Dalam lintas budaya, terdapat kecenderungan bahwa strategi coping yang berbasis pemecahan masalah (*problem-focused coping*) lebih umum digunakan dalam budaya Barat yang bersifat individualistik, sedangkan budaya Timur lebih menekankan pada pendekatan berbasis penerimaan, dukungan sosial, dan spiritualitas yang menekankan harmoni kolektif, nilai spiritual, dan budaya (Shirazi et al., 2011). Dalam masyarakat kolektif seperti Bali, respons terhadap tekanan psikologis tidak semata-mata berasal dari proses internal, melainkan juga dibentuk oleh sistem spiritual, sosial, dan budaya yang telah diwariskan secara 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 & Ngurah, 2020). Studi oleh Putri dan Suryani (2020) menunjukkan bahwa melukat secara rutin dapat menurunkan tingkat stres hingga 45% dan meningkatkan kesejahteraan mental hingga 38%. Dengan demikian, melukat tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga dapat dilihat sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang berakar kuat dalam nilai budaya.

Namun, dalam realitas kontemporer, praktik melukat mengalami transformasi makna, terutama di kalangan generasi muda. Generasi muda yang hidup di lingkungan yang terpapar informasi psikologi modern mulai mengalami dialektika antara nilai-nilai budaya tradisional dan pendekatan psikologis ilmiah (Hartini & Fauziah, 2021). Sebagian masih menjalani melukat secara penuh makna sebagai bagian dari identitas dan spiritualitas, sementara yang lain mulai mempertimbangkannya secara rasional, bahkan menggabungkannya dengan pendekatan profesional seperti konseling atau psikoterapi. Fenomena ini menunjukkan adanya *cultural hybridity* atau hibridisasi budaya, yakni perpaduan antara praktik tradisional dengan pendekatan modern yang membentuk cara baru dalam memaknai kesehatan mental (Astuti & Supartha, 2021). Dalam proses ini, melukat tidak lagi dipahami sebagai kewajiban religious saja, tetapi juga sebagai alternatif strategis yang bersifat personal, reflektif, dan fungsional.

Beberapa studi sebelumnya telah menelaah terkait praktik melukat, seperti Pistianti (2025) yang meneliti sikap tenaga profesional psikologi terhadap melukat dan menemukan bahwa sebagian psikolog bersikap terbuka, namun tetap berhati-hati karena melukat belum sepenuhnya selaras dengan struktur intervensi psikologis formal. Sementara itu, Harianja et al. (2024) menyatakan bahwa melukat berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan relaksasi, ditunjukkan melalui bukti neuropsikologis berupa peningkatan gelombang otak alfa dan teta. Sharmistha dan Yuwanto (2024) melalui studi literatur menyatakan bahwa melukat berpotensi menyembuhkan luka batin, mengurangi trauma, dan meningkatkan *psychological well-being*, tergantung pada niat pelaksanaannya. Namun, sebagian besar kajian tersebut berfokus pada perspektif profesional atau pendekatan makro budaya, dan belum

mengangkat secara mendalam bagaimana praktik melukat dimaknai secara subjektif oleh generasi muda yang menjalaninya sendiri. Kebaruan ilmiah dalam penelitian ini terletak pada eksplorasi terhadap sikap generasi muda Bali terhadap praktik melukat sebagai bentuk perilaku coping berbasis budaya, yang dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologis yang tidak hanya berfokus pada nilai-nilai simbolik atau fungsionalitas spiritual, tetapi juga berupaya mengungkap bagaimana pengalaman batin dan interpretasi personal terhadap praktik melukat dibentuk oleh benturan nilai antara warisan budaya dan pemahaman kesehatan mental modern. Dengan menelaah dimensi kognitif, afektif, dan konatif dari sikap partisipan, penelitian ini berupaya mengisi celah yang belum banyak disoroti dalam studi sebelumnya.

Oleh karena itu, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana sikap generasi muda terhadap praktik melukat sebagai perilaku coping berbasis budaya Bali?” Temuan dari studi ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam psikologi indigeneous, serta memberikan pijakan dalam merancang pendekatan intervensi psikologis yang berbasis nilai budaya lokal dan lebih kontekstual bagi generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami sikap generasi muda Bali terhadap praktik melukat sebagai perilaku coping berbasis budaya. Populasi penelitian mencakup generasi muda Bali berusia 18–25 tahun yang telah menjalani melukat minimal dua kali dalam setahun terakhir. Sampel diambil secara purposif dengan kriteria partisipan yang memiliki pengalaman melukat dan mampu mengungkapkan perspektif mereka secara mendalam. Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui snowball sampling, di mana partisipan awal merekomendasikan calon partisipan lain yang memenuhi kriteria, sehingga memastikan kedalaman dan variasi data.

Instrumen penelitian utama adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci, dibantu oleh pedoman wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi non-partisipan. Pedoman wawancara mencakup pertanyaan terbuka tentang pengalaman, keyakinan, dan sikap partisipan terhadap melukat. Uji validitas dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan catatan lapangan, serta member check untuk memastikan akurasi interpretasi data. Reliabilitas dijaga dengan audit trail dan konsistensi dalam pengumpulan data. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam yang direkam dan ditranskrip, observasi perilaku dan ekspresi emosional partisipan selama wawancara, serta analisis dokumen pendukung seperti catatan pribadi partisipan terkait pengalaman melukat.

Prosedur penelitian dimulai dengan persiapan instrumen, perizinan, dan identifikasi partisipan. Selanjutnya, wawancara dan observasi dilakukan secara tatap muka atau daring, dengan setiap sesi berdurasi 60–90 menit. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak NVivo untuk membantu pengkodean tematik berdasarkan model Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan secara induktif dengan

mengidentifikasi pola sikap (kognitif, afektif, konatif) dan mengelompokkannya ke dalam tema-tema seperti sikap positif, positif dengan kehati-hatian, dan negatif. Hasil analisis kemudian diverifikasi melalui diskusi dengan rekan peneliti dan ahli untuk memastikan keketatan metodologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui proses pengambilan data dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan observasi non-partisipan, peneliti kemudian mengidentifikasi dan mengelompokkan tema pembahasan. Tema utama yang dikaji dalam penelitian ini adalah Sikap Generasi Muda terhadap Melukat. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan tematik berdasarkan dimensi sikap (kognitif, afektif, dan konatif) dan kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga jenis sikap, yaitu: Positif, Positif dengan Kehati-hatian, dan Negatif. Kategorisasi ini disusun berdasarkan pemaknaan partisipan terhadap melukat, ekspresi emosional yang ditunjukkan, serta pola tindakan dalam mempraktikkan melukat sebagai bentuk coping.

Hasil

Hasil Wawancara

Informan 1 menyampaikan bahwa melukat merupakan ritual yang cukup efektif dalam mengurangi gejala stres yang ia alami. Ia mengatakan,

“Melukat itu lumayan efektif buat ngurangin gejala stres...”

Bahkan, ketika mengalami stress, gangguan tidur dan kecemasan iaterdorong untuk menjalani ritual melukat atas saran keluarga, khususnya orang tua,

“...biasanya itu kayak bener-bener aku tuh susah tidur, terus kayak suka panik... tapi waktu aku cerita ke orang tua dibilangnya coba kamu Melukat...”

Hal ini menunjukkan bahwa keluarga masih memainkan peran penting dalam membentuk pilihan coping yang berbasis budaya, dan ritual ini dipandang sebagai langkah awal untuk menenangkan pikiran sebelum mencari bantuan lain.

Pandangan serupa juga disampaikan oleh informan 2 yang menyatakan bahwa melukat menjadi semacam kebiasaan umum di kalangan generasi muda. Ia berkata,

“Menurut aku enggak sih, malah menurut aku ya kayak teman-teman aku, kalau kita stres dikit, kita melukat...”

Hal ini menunjukkan bahwa praktik melukat bukan lagi dianggap sebagai hal yang sakral semata, tetapi sudah menjadi bagian dari respons psikologis yang biasa dilakukan ketika mengalami tekanan emosi, seperti stres ringan. Bahkan, proses melukat sendiri turut diinternalisasi sebagai pengalaman reflektif yang memberikan efek menenangkan secara psikologis.

“...dengan melukat itu, fisik kita disegarkan dengan air pancuran, terus mental kita juga tanpa sadar ikut teduh...”

Informan 2 juga menambahkan bahwa dalam beberapa jenis melukat yang menggunakan media simbolik seperti teriakan atau ekspresi bebas, emosi dapat

terlepaskan secara alami: "...beberapa Melukat yang emang menggunakan media... misalnya, kayak teriak... jadi tanpa sadar itu kita meluapkan emosi..."

Selain itu, aspek pelepasan emosi atau katarsis juga ditemukan dalam narasi informan 2 "...beberapa Melukat yang emang menggunakan media... misalnya, kayak teriak... jadi tanpa sadar itu kita meluapkan emosi..."

Ritual ini bahkan dilakukan secara mandiri oleh sebagian informan sebagai bentuk pengambilan kontrol terhadap diri sendiri dalam menghadapi tekanan. Informan 2 menyampaikan pengalamannya saat melakukan melukat seorang diri:

"waktu itu aku melukat sendiri ke namanya 'Tirta Empul', jadi Tirta Empul itu tempatnya di Tampaksiring, jadi waktu itu aku pergi sendiri, Melukat sendiri, tapi setelah itu emang berasa lebih segar aja sih, kayak lebih Okay, kayak aku siap menghadapi hal selanjutnya.."

Ini menunjukkan bahwa sebagian generasi muda tidak hanya menerima melukat sebagai warisan budaya, tetapi juga menjalani praktik tersebut dengan kesadaran dan refleksi pribadi.

Selain itu, informan 3 pun menyatakan bahwa praktik melukat masih aktif dilakukan oleh generasi muda karena alasan yang beragam, baik spiritual maupun psikologis. Ia menyatakan, "masih dilakukan sih oleh generasi muda, masih dilakukan.. Melukat itu tuh kan karena banyak tujuan, selain yang untuk Psikologis, melukat itu juga bisa diartikan sebagai pembersihan diri dari hal-hal yang negatif, dari hal-hal yang kotor"

Artinya, ritual ini dianggap mampu menghapus beban non-fisik, seperti energi negatif atau perasaan tidak nyaman yang tidak dapat dijelaskan secara medis.

Namun, tidak semua generasi muda merasa sepenuhnya terhubung dengan pendekatan ini. Meskipun sebagian bersedia melakukannya, beberapa juga menyampaikan pengalaman yang menunjukkan adanya ketidaknyamanan atau ketidakpercayaan terhadap efektivitas melukat. Informan 3, menceritakan pengalaman orang lain yang diketahuinya pernah menjalani pengobatan psikologis, lalu dibawa ke Balian karena dianggap tidak menunjukkan kemajuan. "orang itu kan memang dia udah ke ke Psikolog... karena dari keluarga itu ngelihat dia kayak ini udah lama ke Psikolog kok enggak ada perubahan apapun gitu, akhirnya diajaklah ke Balian..."

Namun, dari sudut pandang individu yang mengalami, pendekatan Balian tidak terasa relevan secara psikologis,

"orang yang sakit itu dengar perkataan itu tuh ngerasa kayak aneh gitu... perasaan yang sakit itu lebih enak kalau pergi ke Psikolog karena ngerasa emang benar-benar nyambung aja gitu ketimbang melukat di Balian itu..."

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual belum tentu diterima oleh individu sebagai cara yang bermakna secara emosional atau terapeutik.

Di sisi lain, ditemukan pula pengalaman integratif, di mana informan mencoba menggabungkan pendekatan tradisional dengan pendekatan profesional. Informan 1 menyampaikan bahwa ia secara aktif menjalani keduanya,

"...tapi tetap anak-anak muda yang sekarang ini juga lebih memilih buat pergi ke Psikolog. Ya.. keduanya sama-sama dilakuin sama mereka sih."

Bahkan, ia menjelaskan pengalamannya mendapatkan air tirta yang telah didoakan oleh ayahnya yang juga merupakan seorang Balian, kemudian dikombinasikan dengan konseling profesional,

“...itu papa aku doain dari Bali, dan kalau aku minum itu kayak bisa lebih nenangin aku.. dan aku juga pernah waktu itu konsultasi Psikolog juga.. jadi menurut aku secara spiritual dan penanganan fungsional keduanya sama-sama efektif buat aku..”

Sikap terbuka terhadap pendekatan integratif ini juga tampak melalui pandangan Informan 1 yang menilai bahwa kolaborasi antara pendekatan profesional dan spiritual dapat menjadi solusi lengkap

“kolaborasi itu mungkin bisa mereka anggap sebagai perawatannya lengkap ya, karena emang dari spiritual ada dan dari professional juga ada.. kebutuhan lahir dan batin gitu sih dipenuhi”

Ini menunjukkan bahwa bagi sebagian generasi muda, melukat tidak harus menjadi satu-satunya jalan, namun bisa menjadi bagian dari rangkaian upaya yang lebih luas untuk menjaga keseimbangan mental.

Praktik melukat juga dapat terjadi karena dorongan sosial dari komunitas, terutama dalam situasi krisis. Informan 1 menuturkan pengalaman masyarakat di sekitarnya saat menghadapi individu dengan gangguan mental berat,

“dari pengalaman orang yang Nak Buduh dekat rumahku itu sering banget kayak teriak-teriak kan.. sampai akhirnya sama orang-orang Banjar.. itu cewek ya di Melukatin, pokoknya kayak ditanganin udah biar enggak agresif gitu, nanti kalau udah tenang baru diajak ke rumah sakit jiwa..”

Dalam konteks ini, melukat bukan hanya dilihat sebagai coping pribadi, tetapi juga sebagai intervensi kolektif berbasis komunitas. Menariknya, terdapat pula narasi dari Informan 3 yang menerima saran dari orang sekitarnya untuk melukat sebagai alternatif dari pengobatan medis. Ia berkata,

“...jadi dari sana pun dia juga kayak ngomong ke M*a, ‘Mending kamu ke Balian aja jangan ke psikiater, di Balian juga nanti kamu sembuh’...”

Namun, dalam pengamatannya, yang justru lebih membantu pemulihan seseorang adalah kombinasi antara dukungan keluarga dan bantuan profesional.

“dia pulihnya itu karena dari dukungan keluarganya serta bantuan psikiater itu sih, mungkin Balian itu membantu dia buat stabilin pikiran dia itu dengan melakukan melukat”

Meskipun sebagian besar narasi menunjukkan sikap terbuka dan kepercayaan terhadap manfaat melukat, Informan 1 juga menyampaikan adanya hambatan sosial yang muncul, seperti perasaan gengsi. Ia menyatakan,

“Ada yang gengsi mau melukat juga tetep kok”

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun melukat ini masih dilestarikan, ada sebagian kalangan muda yang mulai mempertanyakan atau merasa ragu untuk melakukannya secara terbuka karena tekanan sosial atau perubahan persepsi terhadap praktik budaya tradisional.

Berikut tabel pernyataan utama para narasumber dan pengkodean sikap berdasarkan Zanna & Rempel (1988):

Tabel 1. Hasil Coding Pernyataan Narasumber

Informan	Ide Pokok	Konseptualisasi	Kategorisasi
Informan 1: W2.PDP/06.2025	“Melukat itu lumayan efektif buat ngurangin gejala stres...”	Mengakui efektivitas melukat	Positif
	“...biasanya itu kayak bener-bener aku tuh susah tidur, terus kayak suka panik... tapi waktu aku cerita ke orang tua dibilangnya coba kamu Melukat...”	Menerima saran untuk melukat	Positif
	“Ada yang gengsi mau melukat juga tetep kok”	Merasa gengsi	Negatif
	“Mungkin yang datang ke dua belah pihak itu lebih baik-baik aja. Sebenarnya kalau cuma salah satu itu menurut aku kurang efektif. Aku juga jarang nemu yang cuma satu ritual atau satu kegiatan aja. Spiritual aja misalnya langsung sembuh gitu aja tuh nggak gitu”	Meyakini bahwa pendekatan integratif lebih efektif	Sikap Positif dengan Kehatian
	“...tapi tetap anak-anak muda yang sekarang ini juga lebih memilih buat pergi ke Psikolog. Ya. keduanya sama-sama dilakuin sama mereka sih.”	Mengombinasikan bantuan profesional dan melukat dengan sadar	Positif
	“kebetulan juga papaku ini orangnya bisa disebut Balian juga ya, dia tuh itu kayak ngasi aku dari rumah itu tuh namanya <i>Tirta, Tirta</i> itu kayak air penganugerahan. Nah, itu papa aku doain dari Bali, dan kalau aku minum itu kayak bisa lebih nenangin aku.. dan aku juga pernah waktu itu konsultasi Psikolog juga. jadi menurut aku secara spiritual dan penanganan fungsional keduanya sama-sama efektif buat aku”	Mengombinasikan bantuan profesional dan melukat dengan dorongan orang lain	Sikap Positif dengan Kehatian

	“kolaborasi itu mungkin bisa mereka anggap sebagai perawatannya lengkap ya, karena emang dari spiritual ada dan dari professional juga ada.. kebutuhan lahir dan batin gitu sih dipenuhi”	Meyakini bahwa pendekatan integratif lebih efektif	Sikap Positif dengan Kehati-hatian
	“dari pengalaman orang yang <i>Nak Buduh</i> dekat rumahku itu sering banget kayak teriak-teriak kan.. sampai akhirnya sama orang-orang Banjar.. itu cewek ya di <i>Melukatin</i> , pokoknya kayak ditanganin udah biar enggak agresif gitu, nanti kalau udah tenang baru diajak ke rumah sakit jiwa..”	Mengombinasikan bantuan profesional dan melukat dengan dorongan orang lain	Sikap Positif dengan Kehati-hatian
Informan 2: W2.NDA/06.2025	“Menurut aku enggak sih, malah menurut aku ya kayak teman-teman aku, kalau kita stres dikit, kita melukat...”	Melakukan melukat dengan sadar	Positif
	"...dengan melukat itu, fisik kita disegarkan dengan air pancuran, terus mental kita juga tanpa sadar ikut teduh..."	Mengakui efektivitas melukat	Positif
	"...beberapa Melukat yang emang menggunakan media... misalnya, kayak teriak... jadi tanpa sadar itu kita meluapkan emosi..."	Mengakui efektivitas melukat	Positif
	“waktu itu aku melukat sendiri ke namanya “ <i>Tirta Empul</i> ”, jadi <i>Tirta Empul</i> itu tempatnya di Tampaksiring, jadi waktu itu aku pergi sendiri, Melukat sendiri, tapi setelah itu emang berasa lebih segar aja sih, kayak lebih Okay, kayak aku siap menghadapi hal selanjutnya..”	Melakukan melukat dengan sadar	Positif
	“jadi menurut aku anak muda malah sekarang dikit-dikit kalau	Melakukan melukat dengan sadar	Positif

	mereka stres... mereka pasti melukat sih...”		
	“...Melukat itu juga bisa diartikan sebagai pembersihan diri dari hal-hal yang negatif...”	Mengakui efektivitas melukat	Positif
Informan 3: W1.NPMMP/06.2025	“masih dilakukan sih oleh generasi muda, masih dilakukan.. Melukat itu tuh kan karena banyak tujuan, selain yang untuk Psikologis, melukat itu juga bisa diartikan sebagai pembersihan diri dari hal-hal yang negatif, dari hal-hal yang kotor”	Melakukan melukat dengan sadar	Positif
	“dia pulihnya itu karena dari dukungan keluarganya serta bantuan psikiater itu sih, mungkin Balian itu membantu dia buat stabilin pikiran dia itu dengan melakukan Melukat..”	Mengombinasikan bantuan profesional dan melukat dengan sadar	Positif dengan Kehati-hatian
	“...jadi dari sana pun dia juga kayak ngomong ke M*a, ‘Mending kamu ke Balian aja jangan ke psikiater, di Balian juga nanti kamu sembuh’...”	Menerima saran untuk melukat	Positif
	“orang itu kan memang udah ke ke Psikolog.. karena dari keluarga itu ngelihat dia kayak ini udah lama ke Psikolog kok enggak ada perubahan apapun gitu, akhirnya diajaklah ke Balian.. orang yang sakit itu dengar perkataan itu tuh ngerasa kayak aneh gitu, kayak apaan enggak nyambung.. perasaan yang sakit itu lebih enak kalau pergi ke Psikolog karena ngerasa emang benar-benar nyambung aja gitu ketimbang melukat di Balian itu”	Merasa tidak cocok melukat	Negatif

Informan 1 menunjukkan sikap yang didominasi oleh keterbukaan terhadap praktik melukat, namun tetap bersikap kritis dalam memaknainya. Ia percaya bahwa melukat dapat membantu menenangkan diri, terutama dalam menghadapi stres. Namun, ia tidak sepenuhnya menggantungkan penyelesaian masalah psikologis pada praktik ini. Dalam narasinya, ia cenderung menyarankan pendekatan integratif yang menggabungkan ritual melukat dengan bantuan profesional. Kepercayaannya informan diperkuat oleh pengalaman pribadi, serta dorongan dari keluarga. Meskipun demikian, ia juga mengakui adanya hambatan sosial, seperti perasaan gengsi yang membuat beberapa orang enggan menjalankan praktik ritual secara terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa sikap informan 1 tergolong positif dan positif dengan kehati-hatian.

Informan 2 menunjukkan sikap yang positif terhadap melukat. Ia meyakini bahwa praktik melukat menjadi bagian dari kebiasaan di lingkungannya ketika menghadapi stres ringan. Melukat tidak hanya dianggap sebagai tradisi spiritual, tetapi juga sebagai bentuk coping yang mampu mengembalikan keseimbangan emosi. Ia juga menjalani melukat secara sadar dan mandiri, serta menilai bahwa aspek simbolik seperti air suci dan ekspresi katarsis (teriakan, pelepasan emosi) sangat membantu. Berbeda dengan informan 1 yang cenderung menggabungkan dua pendekatan, informan 2 lebih menunjukkan kepercayaan penuh terhadap melukat sebagai strategi coping.

Informan 3 menunjukkan sikap yang ambivalen. Ia menyatakan bahwa generasi muda masih menjalani melukat dengan kesadaran spiritual, dan mendukung praktik tersebut sebagai cara untuk membersihkan beban negatif. Namun, dalam pengalamannya, ia juga menemukan bahwa tidak semua individu merasa cocok menjalani praktik melukat. Dalam satu kasus, seorang individu yang lebih memilih pendekatan profesional merasa bahwa pendekatan tradisional tidak cocok dengan kondisi psikologisnya. Di sisi lain, ia tetap mengakui bahwa pendekatan spiritual bisa melengkapi bantuan profesional, terutama dengan dukungan keluarga. Oleh karena itu, sikap informan ketiga masuk dalam kategori positif dengan kehati-hatian, namun juga menunjukkan adanya sikap negatif terkait pengalaman orang lain yang tidak cocok dengan praktik melukat.

Hasil Observasi

Temuan dari observasi non-partisipan selama wawancara juga menguatkan hasil wawancara yang telah dipaparkan. Dalam aspek kognitif, seluruh partisipan secara eksplisit menyebutkan manfaat melukat dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Partisipan menilai melukat sebagai ritual yang dapat memberikan ketenangan batin, pelepasan beban emosional, dan pembersihan energi negatif. Informan 1 dan 2 tampak antusias saat menjelaskan makna simbolik air suci dan keyakinan bahwa proses melukat dapat memperbaiki keseimbangan psikologis. Seluruh partisipan juga mengaitkan praktik ini dengan nilai-nilai budaya Bali. Hal ini terlihat dari cara mereka merujuk pada tempat-tempat khusus seperti Tirta Empul, keterlibatan keluarga dalam menyarankan praktik ini, dan makna kolektif yang melekat pada melukat sebagai bagian dari adat dan spiritualitas lokal. Aspek ini memperkuat dimensi kognitif mereka bahwa melukat tidak hanya dilihat sebagai aktivitas pribadi, melainkan sebagai ritual budaya yang diwariskan. Dalam aspek afektif, dua partisipan 1 dan 2 menunjukkan respon positif saat membicarakan

pengalaman melukat. Raut wajah partisipan tampak lebih tenang dan terbuka, serta sesekali disertai senyuman, terutama ketika mengingat pengalaman pribadi yang menyenangkan. Sebaliknya, Informan 3 sempat menunjukkan ekspresi ragu dan agak menunduk ketika membicarakan pengalaman seseorang yang merasa tidak cocok dengan pendekatan balian. Hal ini menunjukkan adanya konflik emosional atau ambivalensi terhadap nilai tradisional yang sedang bergeser. Dalam aspek konatif, seluruh informan menyatakan masih rutin melakukan praktik melukat, baik karena dorongan keluarga maupun inisiatif pribadi. Informan 2 bahkan menyebut dirinya melakukan praktik melukat tanpa ajakan siapa pun. Selain itu, semua partisipan menunjukkan keterbukaan terhadap psikolog atau bantuan profesional, baik sebagai alternatif atau pelengkap dari praktik melukat. Hal Ini menunjukkan adanya kesiapan generasi muda untuk menjembatani dua sistem penyembuhan yakni dari sisi budaya dan sisi ilmiah yang sebelumnya cenderung dikotomis.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa bahwa sikap generasi muda terhadap praktik melukat sebagai perilaku coping berbasis budaya terbagi menjadi tiga kecenderungan utama, yaitu sikap positif, sikap positif dengan kehati-hatian, dan sikap negatif. Sikap positif ditunjukkan oleh partisipan yang menjalani melukat secara sadar, percaya pada manfaat spiritual dan psikologisnya, serta merasakan dampak emosional yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan konsep *emotion-focused coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), serta aspek afektif dan konatif dalam struktur sikap menurut Zanna & Rempel (1988), di mana partisipan tidak hanya mempercayai manfaat melukat, tetapi juga menjalaninya secara mandiri sebagai bagian dari regulasi diri. Sementara itu, sikap positif dengan kehati-hatian ditunjukkan oleh partisipan yang menerima manfaat melukat, namun tetap menimbang efektivitasnya dengan pendekatan profesional. Sikap ini menunjukkan terjadinya integrasi antara nilai budaya dan pendekatan psikologi modern, yang menandakan adanya bentuk coping yang reflektif dan kontekstual. Strategi ini juga berkaitan dengan aspek keaktifan diri dan perencanaan dari teori coping Carver et al. (1989), di mana individu aktif memilih metode penyembuhan yang sesuai dengan kebutuhannya. Adapun juga sikap negatif muncul pada pengalaman tertentu yang menunjukkan ketidakcocokan terhadap praktik melukat, terutama dalam kasus gangguan psikologis yang lebih kompleks. Hal ini memperlihatkan adanya pergeseran makna, di mana generasi muda mulai memilah praktik budaya berdasarkan relevansinya secara emosional dan terapeutik.

Jika dibandingkan dengan studi terdahulu seperti Harianja et al. (2024) dan Sharmistha & Yuwanto (2024) yang menekankan efektivitas spiritual melukat, serta Putri dan Suryani (2020) yang menyoroti penurunan stres akibat praktik ini, maka penelitian ini memberikan sudut pandang baru bahwa keefektifan melukat tidak bersifat universal. Generasi muda menempatkan praktik melukat dalam kerangka nilai yang lebih fleksibel, di mana budaya dan profesionalisme bisa saling melengkapi, tetapi juga bisa dipilih secara selektif sesuai kondisi personal.

KESIMPULAN

Sikap generasi muda terhadap praktik melukat sebagai perilaku coping berbasis budaya terbagi menjadi tiga kategori. Pertama, sikap positif ditunjukkan oleh generasi muda yang menjalani melukat secara sadar, meyakini manfaat spiritual dan psikologisnya, serta menjadikannya sebagai cara reflektif untuk meredakan tekanan emosional. Kedua, sikap positif dengan kehati-hatian terlihat pada generasi muda yang tetap menghargai nilai budaya melukat, namun lebih memilih mengombinasikannya dengan bantuan profesional seperti psikolog atau psikiater, terutama dalam menangani masalah psikologis yang lebih kompleks. Ketiga, sikap negatif muncul dari kelompok yang menilai bahwa melukat tidak selalu relevan atau cocok secara emosional dan terapeutik, terutama apabila praktik tersebut tidak memberikan efek yang signifikan atau dianggap kurang rasional. Temuan ini memperlihatkan bahwa generasi muda tidak serta-merta menolak tradisi, melainkan melakukan seleksi makna secara kritis dan kontekstual sesuai perkembangan zaman.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan cakupan partisipan yang lebih luas atau melalui pendekatan kuantitatif untuk memperkuat generalisasi hasil. Selain itu, penting adanya kolaborasi antara psikolog, pemuka adat, dan komunitas lokal untuk menyusun strategi intervensi yang mampu menjembatani praktik melukat dengan pendekatan psikologi modern

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Astiti, N. K. Y., & Supartha, I. B. (2021). Sikap generasi muda Bali terhadap tradisi spiritual di era modern. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 113–125.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- 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.
- 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.
- Hartini, N., & Fauziah, D. (2021). Integrasi budaya lokal dan intervensi psikologis: Sebuah kajian awal. *Jurnal Psikologi Humanika*, 11(1), 78–91.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.

- Pistianti, D. C. (2025). Sikap tenaga kesehatan psikologi terhadap melukat sebagai terapi psikologis berdasarkan perspektif budaya. *Journal of Indonesian Scholars for Social Research*, 5(1), 174–188.
- Putri, D. A., & Suryani, M. (2020). The impact of melukat rituals on stress and well-being: A longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 25(5), 675–687.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (4th ed.). John Wiley & Sons.
- Seniwati, D. N., & Ngurah, I. G. A. (2020). Tradisi melukat pada kehidupan psikospiritual masyarakat Bali. *Vidya Wertta*, 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*, 10(1), 143–152.
- Shirazi, M., Hampson, S. E., Eiser, J. R., & Slater, J. (2011). Religious and cultural influences on smoking cessation attempts. *Social Science & Medicine*, 72(9), 1439–1446.
- World Health Organization. (2022a). *Adolescent health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>
- World Health Organization. (2022b). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Zanna, M. P., & Rempel, J. K. (1988). Attitudes: A new look at an old concept. In D. Bar-Tal & A. W. Kruglanski (Eds.), *The social psychology of knowledge* (pp. 315–334). Cambridge University Press.