

Sikap Tenaga Kesehatan Psikologi Terhadap Melukat Sebagai Terapi Psikologis Berdasarkan Perspektif Budaya

Della Cindy Pristiyanti
Universitas Surabaya, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi sikap tenaga kesehatan di bidang psikologi terhadap praktik ritual melukat sebagai terapi psikologis berbasis budaya di Bali. Dengan pendekatan kualitatif, wawancara mendalam dilakukan kepada tiga psikolog yang memiliki pengalaman dalam bidang klinis maupun tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melukat dipahami sebagai strategi coping religius yang efektif untuk menenangkan pikiran, memberikan rasa refleksi diri, dan mendukung relaksasi, terutama bagi individu yang memiliki keyakinan terhadap ritual tersebut. Namun, praktik ini tidak dipandang sebagai terapi psikologis utama karena tidak memenuhi standar proses terapi yang terstruktur. Integrasi melukat dalam terapi modern dianggap potensial, terutama jika dikombinasikan dengan teknik psikologi seperti mindfulness dan meditasi. Narasumber menekankan pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengukur efektivitas melukat dalam konteks psikologi modern, serta perlunya kolaborasi antara psikolog dan pemuka adat untuk mengembangkan pendekatan holistik yang sensitif terhadap budaya. Temuan ini memberikan wawasan baru untuk mengembangkan model terapi yang lebih inklusif, menggabungkan pendekatan tradisional dengan metode ilmiah, serta menjawab tantangan sensitivitas budaya dalam layanan kesehatan mental.

Kata Kunci: Melukat; Terapi Budaya; Perspektif Psikologis; Perspektif Profesional; Terapi Bali

1. Pendahuluan

Kesehatan mental kini diakui sebagai bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan, mempengaruhi kesejahteraan individu dan masyarakat secara luas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa kesehatan mental memungkinkan seseorang untuk menyadari potensi dirinya, menunjukkan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam mencapai kesehatan yang menyeluruh (Franjić, 2022). Namun, kesenjangan dalam layanan kesehatan mental masih tinggi, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah, di mana hingga 80% kebutuhan terapi tidak terpenuhi (Sharan & Krishnan, 2024). Faktor sosial juga sangat memengaruhi hasil kesehatan mental, sehingga diperlukan kebijakan yang inklusif dan responsif terhadap keragaman budaya. Disisi lain, tenaga kesehatan memainkan peran penting dalam memberikan dukungan psikologis yang sensitif secara budaya kepada pasien dari latar belakang budaya yang beragam dengan mengintegrasikan keyakinan dan praktik budaya ke dalam pendekatan perawatan mereka

Budaya memainkan peran yang sangat penting dalam terapi psikologis di Indonesia karena memengaruhi cara masyarakat memahami kesehatan mental dan memilih metode pengobatan. Pendekatan psikologi pribumi menekankan bahwa masalah kesehatan mental adalah hasil dari konstruksi sosial yang perlu dipahami dalam konteks budaya lokal (Ranimpi et al., 2023). Kepercayaan tradisional, seperti pandangan tentang sebab-akibat yang berkaitan dengan hal-hal supernatural dan sihir, sangat memengaruhi cara masyarakat memandang dan mengobati gangguan mental, dengan banyak orang yang cenderung memilih terapi alternatif yang berakar pada praktik budaya (Subu et al., 2022). Selain itu, keberagaman budaya di Indonesia membutuhkan pendekatan konseling lintas budaya yang mempertimbangkan konsep diri yang terbentuk melalui interaksi budaya dan mengarahkan praktik terapi yang selaras dengan nilai-nilai budaya klien (Fadila Taharani, 2020). Pengembangan konseling yang peka terhadap konteks budaya ini penting untuk menciptakan layanan kesehatan mental yang efektif, dengan mengusung pendekatan multikultural yang menghargai elemen budaya universal dan khas dalam terapi (Adiputra & Mujiyati, 2017; Ampuni, 2005).

Di Bali, ritual memiliki peran penting dalam penyembuhan kesehatan mental, di mana kepercayaan tradisional berpadu dengan praktik spiritual. Budaya Bali memandang gangguan mental sebagai akibat dari kutukan leluhur atau pengaruh roh, sehingga individu biasanya mencari bantuan balian

*Corresponding Author: Pristiyanti, D.C. E-mail: s154223511@student.ubaya.ac.id

(penyembuh tradisional) sebelum mempertimbangkan perawatan medis (Muryani et al., 2018). Ritual seperti melukat bertujuan untuk membersihkan diri dari kotoran spiritual, yang diyakini dapat memulihkan kesehatan mental dan fisik seseorang (Grantika et al., 2020). Penelitian yang dilakukan (Muthmainah et al., 2023), praktek melukat menunjukkan peningkatan hasil kesehatan mental, terutama dalam pemulihan trauma. Ritual ini bertujuan untuk memurnikan pikiran dan jiwa, membantu individu mengatasi stres pasca-trauma. Proses penyembuhan ini sering melibatkan kombinasi pendekatan tradisional dan medis modern, mencerminkan pemahaman kesehatan yang mencakup dunia nyata (sekala) dan tak terlihat (niskala) (Grantika et al., 2020; Muryani et al., 2018).

Pendekatan psikologi modern berbasis ilmu pengetahuan sering kali berpotensi konflik dengan praktik ritual budaya yang berakar pada kepercayaan tradisional. Psikologi modern mengutamakan metode empiris, sementara ritual budaya melibatkan aspek spiritual yang sulit dijelaskan secara ilmiah. Sebagian tenaga kesehatan mendukung integrasi kedua pendekatan ini, dengan alasan bahwa ritual budaya dapat memberikan kenyamanan emosional dan dukungan sosial yang mendukung penyembuhan. Namun, ada pula yang skeptis, menganggap pendekatan tradisional dapat mengurangi akurasi diagnosis atau efektivitas intervensi berbasis bukti. Perbedaan pandangan ini mencerminkan pengaruh latar belakang profesional dan budaya terhadap penerapan ritual budaya dalam terapi psikologis, yang berimplikasi pada hubungan terapeutik dan efektivitas perawatan.

Sikap dalam konteks psikologi sosial didefinisikan sebagai respons evaluatif seseorang terhadap objek, situasi, atau fenomena tertentu, yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu kognitif (keyakinan atau pandangan seseorang), afektif (emosi atau perasaan terhadap objek), dan konatif (kecenderungan bertindak atau perilaku) (Ajzen & Fishbein, 1980; Ostrom, 1969). Sikap memainkan peran penting dalam memahami bagaimana individu merespons suatu pengalaman atau fenomena, termasuk dalam konteks budaya. Dalam penelitian ini, sikap tenaga kesehatan psikologi terhadap melukat sebagai terapi psikologis menjadi fokus utama untuk memahami sejauh mana mereka menerima atau menolak praktik ini. Perspektif sikap ini memungkinkan eksplorasi mendalam mengenai pandangan profesional psikologi terkait integrasi pendekatan budaya dalam terapi. Sikap yang inklusif dapat mencerminkan keselarasan dengan nilai-nilai budaya pasien, sementara sikap skeptis dapat menunjukkan adanya hambatan akibat perbedaan pandangan antara pendekatan ilmiah dan tradisional.

Pemahaman terhadap sikap tenaga kesehatan di bidang psikologi terhadap terapi berbasis budaya sangat penting, karena sikap mereka berperan dalam menentukan tingkat penerimaan dan penghargaan terhadap praktik-praktik budaya yang dimiliki pasien. Tenaga kesehatan yang memiliki pemahaman mendalam dan sikap positif terhadap terapi berbasis budaya akan lebih mudah untuk membangun hubungan terapeutik yang efektif dengan pasien yang memiliki latar budaya kuat (M. X. Patel, 2004). Selain itu, sikap yang inklusif ini memungkinkan mereka untuk mengintegrasikan pendekatan yang sesuai dengan keyakinan dan nilai-nilai budaya pasien, sehingga perawatan menjadi lebih relevan dan bermakna bagi individu tersebut. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan efektivitas terapi, memperkuat dukungan emosional, dan membantu pasien merasa dihargai serta didengarkan, yang berdampak positif pada hasil kesehatan mental mereka (Soto et al., 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sikap tenaga kesehatan di bidang psikologi terhadap ritual budaya, apakah bersifat positif, negatif, atau netral. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai sejauh mana para profesional kesehatan mental mendukung, skeptis, atau netral terhadap praktik-praktik berbasis budaya seperti melukat di Bali. Pemahaman yang lebih mendalam tentang sikap mereka akan memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan atau penolakan terhadap ritual budaya dalam konteks penyembuhan psikologis.

Relevansi penelitian ini cukup signifikan, terutama dalam mengembangkan model terapi psikologis yang lebih adaptif dan responsif terhadap konteks budaya lokal. Dengan memahami sikap dan pandangan tenaga kesehatan terhadap terapi berbasis budaya, model terapi dapat dirancang untuk lebih selaras dengan kebutuhan dan nilai-nilai budaya masyarakat. Khususnya di masyarakat Jawa dan Bali, yang memiliki kepercayaan dan ritual tradisional yang kuat, model terapi yang mengintegrasikan pendekatan budaya ini akan lebih mudah diterima dan efektif bagi pasien. Penelitian ini pada akhirnya diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan layanan kesehatan mental yang inklusif dan sensitif budaya di Indonesia.

1.1 Sikap

Dalam psikologi sosial, sikap diartikan sebagai penilaian—baik positif maupun negatif—terhadap berbagai hal, seperti objek, individu, atau peristiwa (Gelbrich et al., 2023; Johnson et al., 2022). Penilaian ini berada pada spektrum tertentu dan dapat muncul sebagai sikap eksplisit, yang secara sadar diungkapkan, atau sikap implisit, yang cenderung tidak disadari dan lebih sulit diukur (Gelbrich et al., 2023). Sikap memiliki peran penting dalam memprediksi perilaku, terutama ketika sesuai dengan nilai inti individu atau kelompok sosial tertentu ((Johnson et al., 2022; Srivastava & Rojhe, 2021). Sikap terbentuk melalui berbagai faktor, seperti pengaruh biologis, budaya, dan sosial, serta cenderung sulit berubah setelah terbentuk, sering kali menghasilkan bias konfirmasi (Clark et al., 2024; Johnson et al., 2022). Selain itu, sikap tidak hanya berperan dalam pengambilan keputusan individu, tetapi juga mencerminkan dan memengaruhi norma budaya, menjadikannya topik penting untuk dikaji di berbagai bidang ilmu (Johnson et al., 2022; Spavosa, 2022).

1.2 Budaya dan Kesehatan Mental di Indonesia

Budaya memiliki pengaruh besar terhadap persepsi dan praktik terkait kesehatan mental melalui berbagai mekanisme, seperti keyakinan, stigma, dan faktor sosial. Keyakinan budaya menentukan cara individu memahami gangguan mental, yang dapat menyebabkan perbedaan dalam gejala, diagnosis, dan pendekatan pengobatan di berbagai masyarakat (Adebayo et al., 2024). Sebagai contoh, masyarakat dengan budaya kolektif cenderung memiliki pandangan yang lebih negatif terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan individu yang belum pernah terpapar isu kesehatan mental, sedangkan budaya individualis cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif (Mohankumar, 2022). Praktik sosiokultural, seperti penggunaan pengobatan tradisional dan keberadaan jaringan dukungan sosial, juga berperan penting dalam memengaruhi hasil kesehatan mental. Nilai-nilai budaya dapat berdampak pada kebiasaan sehari-hari, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan cara memahami penyakit (Ratnasari, 2023). Selain itu, faktor sosial seperti norma gender dan kerentanan akibat interseksionalitas semakin memperburuk tantangan kesehatan mental, terutama bagi komunitas yang (V. Patel, 2024). Oleh karena itu, mengintegrasikan wawasan budaya ke dalam layanan kesehatan mental sangat penting untuk memastikan diagnosis dan pengobatan yang tepat dan efektif (Silva et al., 2024).

1.3 Perspektif Psikologi Terhadap Praktik Tradisional

Psikologi memiliki peran penting dalam memahami ritual berbasis budaya sebagai bentuk perawatan mental dengan menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari praktik tersebut. Ritual berfungsi sebagai alat pengaturan dalam tiga aspek utama: mengelola emosi, memperkuat koneksi sosial, dan memfasilitasi kondisi yang mendukung pencapaian tujuan, yang semuanya penting bagi kesehatan mental (Hobson et al., 2017). Penelitian yang mengintegrasikan teori psikologi dengan studi ritual menunjukkan bahwa ritual dapat membantu meredakan kecemasan dan tekanan emosional, sehingga berfungsi sebagai pelindung dari pengalaman negatif (Hobson et al., 2017). Selain itu, penerapan elemen ritual dalam psikoterapi memberikan pendekatan inovatif untuk menangani masalah seperti kesedihan, kecemasan, dan krisis identitas, menyoroti potensi ritual sebagai alat terapeutik dalam pengaturan klinis (Goodwyn, 2016). Dengan memahami hubungan antara narasi budaya dan proses psikologis individu, para praktisi dapat menggunakan ritual untuk mendukung proses penyembuhan dan memperkuat ketahanan (Kirmayer, 1999).

1.4 Integrasi Budaya dalam Terapi Psikologis

Mengintegrasikan budaya dalam terapi psikologis merupakan langkah penting untuk meningkatkan efektivitas pengobatan, terutama di masyarakat yang beragam. Kerangka Adaptasi Southampton menekankan perlunya penyesuaian terapi perilaku kognitif (CBT) agar sesuai dengan nilai dan norma budaya klien. Pendekatan ini terbukti menghasilkan dampak yang signifikan terhadap keberhasilan intervensi berbasis budaya (Naeem et al., 2024). Selain itu, kerangka integrasi psikoterapi responsif konteks menekankan pentingnya kompetensi *therapists' multicultural competence* (MCC), yang bersifat dinamis dan harus disesuaikan dengan konteks, sehingga memerlukan fleksibilitas untuk menangani identitas budaya unik setiap klien (Goodwin et al., 2018).

Kerangka penilaian kontekstual, seperti *DSM-5 Outline for Cultural Formulation*, juga memberikan panduan bagi terapis untuk mengenali dan mengintegrasikan faktor budaya dalam praktik mereka (Fung & Lo, 2017). Di India, upaya mengindigenisasi terapi menekankan pentingnya pendekatan berorientasi komunitas dalam praktik psikologis (Thomas et al., 2018). Akhirnya, aplikasi adaptasi budaya di dunia

*Corresponding Author: Pristianti, D.C. E-mail: s154223511@student.ubaya.ac.id

nyata menunjukkan kebutuhan akan strategi praktis untuk menerapkan kerangka ini secara efektif dalam lingkungan klinis ((Koslofsky & Domenech Rodríguez, 2017).

1.5 Studi Terdahulu tentang Sikap Tenaga Kesehatan

Penelitian menunjukkan bahwa sikap tenaga kesehatan terhadap pendekatan terapi psikologis berbasis ritual budaya sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang kepercayaan dan praktik budaya. Goodwyn menekankan pentingnya integrasi studi ritual dalam psikoterapi, dengan menyatakan bahwa ritual dapat meningkatkan hasil terapi melalui penanganan isu seperti identitas dan kesedihan, yang sering terabaikan dalam praktik Barat (Goodwyn, 2016). Havenaar mengungkapkan bahwa kesamaan kepercayaan antara terapis dan pasien dapat memengaruhi hingga 60% efektivitas terapi, yang menekankan pentingnya konteks budaya dalam pengobatan (Havenaar, 1990). Lotz et al. menyoroti perlunya ritual dalam menangani kesedihan pasca-trauma, serta mengadvokasi kerangka terapi yang fleksibel untuk memenuhi kebutuhan budaya (Lotz et al., 2023). Al-Krenawi juga mencatat bahwa latar belakang budaya memengaruhi presentasi gejala dan pendekatan pengobatan, sehingga kesadaran budaya di kalangan tenaga kesehatan menjadi penting untuk meningkatkan diagnosis dan perawatan (Al-Krenawi, 2019). Terakhir, Thomas et al. mendorong praktik berbasis budaya di India dengan menekankan perlunya pelatihan yang mengintegrasikan tradisi penyembuhan (Thomas et al., 2018). Secara keseluruhan, studi-studi ini menegaskan pentingnya sensitivitas budaya dalam meningkatkan efektivitas terapi.

2. Metode

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk mendalami pemahaman tentang pandangan, pengalaman, dan sikap tenaga kesehatan psikologi terhadap *melukat* sebagai salah satu bentuk terapi psikologis berbasis budaya. Pendekatan ini dipilih karena sifat penelitian yang eksploratif dan berfokus pada interpretasi makna yang diberikan oleh subjek penelitian terhadap fenomena tertentu dalam konteks budaya mereka.

2.2 Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek meliputi psikolog yang berasal dari Bali dan atau berdomisili di Bali, memiliki pengetahuan tentang *melukat*, memiliki pengalaman kerja minimal 3-5 tahun dalam bidang psikologi, serta bersedia untuk diwawancarai terkait pandangan mereka terhadap terapi berbasis budaya seperti *melukat*.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam sebagai metode utama untuk mengeksplorasi pandangan, pengalaman, dan sikap tenaga kesehatan psikologi terhadap *melukat* sebagai terapi berbasis budaya. Proses wawancara direkam dengan persetujuan responden guna memastikan akurasi data dan interpretasi selama analisis..

2.4 Instrumen Penelitian

Pedoman wawancara dalam penelitian ini disusun berdasarkan tema-tema utama yang relevan dengan fokus penelitian, seperti sikap tenaga kesehatan psikologi, pengalaman mereka dalam menghadapi pasien dengan latar belakang budaya tradisional, pandangan terhadap *melukat* sebagai terapi, serta pengaruh budaya dalam praktik psikologi. Pedoman ini dirancang secara sistematis untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan mendukung tujuan penelitian, namun tetap memberikan ruang bagi responden untuk mengungkapkan pandangan mereka secara bebas dan mendalam.

2.5 Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah sistematis analisis tematik (*thematic analysis*). Langkah pertama adalah melakukan transkripsi hasil wawancara, di mana semua percakapan dicatat secara rinci untuk memastikan tidak ada informasi yang terlewat. Selanjutnya, dilakukan pembacaan ulang transkrip untuk memahami konteks data dan mengidentifikasi poin-poin penting yang relevan dengan fokus penelitian.

Langkah berikutnya adalah pengkodean data (*coding*), yaitu proses memberi label pada bagian-bagian data yang memiliki kesamaan atau relevansi tertentu, seperti sikap positif, skeptis, atau netral terhadap *melukat*. Setelah pengkodean selesai, tema-tema utama diidentifikasi dan dikelompokkan berdasarkan pola sikap yang ditemukan dari responden. Tema-tema ini kemudian dianalisis lebih lanjut untuk mengungkap makna mendalam dan relevansi dalam konteks budaya Bali dan teori sikap.

*Corresponding Author: Pristianti, D.C. E-mail: s154223511@student.ubaya.ac.id

Interpretasi akhir dilakukan dengan menghubungkan temuan dengan literatur dan teori yang relevan untuk memberikan penjelasan komprehensif tentang sikap tenaga kesehatan psikologi terhadap *melukat*. Metode analisis tematik ini dipilih karena fleksibilitasnya dalam mengolah data kualitatif yang kompleks serta kemampuannya untuk menghasilkan pemahaman yang kaya dan bermakna terkait isu budaya dalam konteks kesehatan mental.

2.6 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur untuk memastikan kelancaran dan validitas proses. Tahap pertama adalah penyusunan pedoman wawancara, di mana daftar pertanyaan dirancang secara sistematis berdasarkan literatur dan tujuan penelitian. Pedoman ini divalidasi melalui *expert review* untuk memastikan relevansi dan kualitas pertanyaan. Selanjutnya, dilakukan penentuan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, diikuti oleh pendekatan awal untuk mendapatkan persetujuan partisipasi dari para responden.

Tahap berikutnya adalah pengumpulan data, yang dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman semi-terstruktur. Selama wawancara, data didokumentasikan secara rinci, termasuk menggunakan perekaman audio untuk menjaga akurasi. Setelah data terkumpul, proses analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari transkripsi wawancara, pengkodean data, hingga identifikasi tema utama melalui metode analisis tematik.

Tahap akhir adalah penyusunan laporan hasil penelitian, di mana temuan dianalisis dan diinterpretasikan dalam kaitannya dengan literatur yang relevan. Laporan ini dirancang untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai sikap tenaga kesehatan psikologi terhadap *melukat* serta implikasinya dalam pengembangan terapi berbasis budaya. Dengan mengikuti tahapan ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan data yang valid dan bermakna sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Gambaran Umum Responden

Para narasumber dalam penelitian ini merupakan tenaga profesional di bidang psikologi dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman yang beragam, sehingga memberikan perspektif yang kaya terhadap topik *melukat* sebagai terapi berbasis budaya. Narasumber pertama, seorang psikolog dengan fokus di bidang klinis dan sumber daya manusia (HR), memiliki pengalaman praktik di beberapa klinik sebagai *associate* dan juga aktif dalam memberikan seminar serta konseling. Dengan latar belakang pendidikannya di Universitas Surabaya untuk jenjang S1 dan S2, narasumber ini memiliki pemahaman yang mendalam mengenai psikologi klinis dan terapinya.

Narasumber kedua adalah seorang psikolog sekaligus dosen di Universitas Pendidikan Nasional yang memiliki spesialisasi dalam menangani kasus anak-anak. Lulusan S1 Psikologi dari Universitas Udayana dan S2 Magister Profesi Psikologi dari Universitas Surabaya ini memiliki pengalaman praktik yang didominasi oleh kasus tumbuh kembang anak, namun juga memiliki pemahaman mendalam tentang budaya Bali dan praktik *melukat* sebagai bagian dari latar belakang agamanya.

Sementara itu, narasumber ketiga adalah psikolog klinis dengan pengalaman di bidang pelatihan mahasiswa dan praktik psikologi. Berasal dari Bali, narasumber ini memiliki keterlibatan langsung dalam praktik *melukat* sejak kecil, menjadikannya sumber informasi yang kaya terkait hubungan antara ritual budaya dan terapi psikologis. Dengan latar belakang pendidikan di Universitas Surabaya, ia memberikan perspektif tentang bagaimana *melukat* dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi modern.

3.2 Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber pertama, ditemukan bahwa *melukat* dipandang sebagai salah satu bentuk strategi *coping* religius yang dapat membantu individu menenangkan pikiran. Narasumber 1 menjelaskan bahwa dalam konteks budaya Bali, *melukat* sering dilakukan untuk menyucikan diri dan memperbaiki hubungan spiritual dengan Tuhan.

“Melukat itu dilakukan di tempat-tempat yang asri, hijau, dan tenang, seperti pura, dengan guyuran air yang segar. Jadi, orang merasa lebih tenang setelah melakukannya,” ungkap narasumber.

Namun, ia menekankan bahwa praktik ini tidak dapat dianggap sebagai terapi psikologis secara menyeluruh, karena terapi membutuhkan proses yang lebih kompleks dan terstruktur.

*Corresponding Author: Pristianti, D.C. E-mail: s154223511@student.ubaya.ac.id

Selain itu, narasumber 1 juga menyoroti perbedaan tujuan antara *melukat* sebagai ritual keagamaan dengan terapi psikologis. Ia menyatakan,

“Kalau terapi psikologis itu ada tahapannya, seperti sesi pertama untuk asesmen, lalu sesi-sesi berikutnya untuk intervensi yang lebih mendalam. Melukat lebih kepada strategi coping untuk menenangkan pikiran.”

Dengan kata lain, narasumber melihat bahwa *melukat* dapat menjadi pelengkap dalam mengatasi stres, tetapi bukan solusi utama untuk masalah psikologis yang kompleks seperti trauma.

Efektivitas *melukat*, menurut narasumber 1, sangat bergantung pada keyakinan individu. Ia menjelaskan,

“Bagi mereka yang tidak percaya, melukat mungkin tidak memberikan efek apa-apa. Tapi bagi yang percaya, ini bisa membantu mereka merasa lebih tenang.”

Narasumber 1 juga mencatat bahwa tren modern yang mempopulerkan *melukat* sebagai paket wisata berbayar dapat mengaburkan esensi ritual ini, sehingga penting untuk mengedukasi masyarakat agar memahami tujuan sebenarnya.

Secara keseluruhan, narasumber pertama memberikan pandangan bahwa *melukat* dapat diintegrasikan sebagai bagian dari terapi berbasis budaya, terutama untuk individu dengan strategi *coping* religius. Namun, ia mengingatkan bahwa praktik ini hanya dapat digunakan sebagai pendukung dalam terapi psikologis modern, bukan sebagai pengganti terapi yang terstruktur.

Hasil wawancara dengan narasumber kedua menunjukkan bahwa *melukat* dipahami sebagai ritual keagamaan yang bertujuan untuk menyucikan diri, baik secara fisik maupun spiritual. Narasumber yang juga penganut Hindu menjelaskan bahwa *melukat* telah menjadi bagian dari tradisi hidupnya sejak kecil. Ia menyatakan,

“Melukat itu biasanya dilakukan dengan menggunakan air suci dari sumber yang dianggap sakral, seperti mata air, untuk membersihkan diri dari pikiran dan energi negatif.”

Dalam pandangannya, ritual ini memberikan ketenangan dan rasa kebersihan batin, yang bagi sebagian individu dapat membantu menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari.

Narasumber 2 menilai bahwa *melukat* memiliki potensi sebagai terapi psikologis berbasis budaya, tetapi perlu penyesuaian dengan kebutuhan dan karakteristik individu.

“Kalau seseorang percaya pada proses ini, melukat bisa sangat membantu, sama seperti saat seseorang datang ke psikolog dengan keyakinan bahwa ia akan terbantu,” ujarnya.

Ia menekankan bahwa keyakinan menjadi faktor kunci dalam menentukan efektivitas *melukat*. Meski demikian, ia juga mengingatkan bahwa *melukat* lebih cocok untuk membantu relaksasi atau refleksi diri daripada menyelesaikan masalah psikologis yang kompleks.

Ketika ditanya mengenai efektivitas *melukat*, narasumber 2 memberikan pandangan yang sejalan dengan hasil pengamatannya. Ia berkata,

“Melukat lebih kepada memberikan ketenangan pikiran sehingga individu bisa lebih rasional dalam menghadapi masalah. Namun, untuk masalah seperti trauma atau gangguan berat, terapi yang lebih mendalam tetap diperlukan.”

Narasumber 2 menilai bahwa ritual ini tidak dapat menjadi pengganti terapi psikologis profesional, tetapi dapat berfungsi sebagai pendukung yang relevan bagi individu dengan kepercayaan kuat terhadap budaya ini.

Narasumber 2 juga menyoroti pentingnya sensitivitas budaya dalam mengintegrasikan *melukat* ke dalam terapi psikologis modern.

“Ketika melibatkan melukat, kita harus memahami bahwa tidak semua orang percaya pada proses ini, terutama mereka yang bukan dari latar belakang budaya Bali,” jelasnya.

Tantangan terbesar menurut narasumber adalah menjaga agar praktik ini tetap netral dan tidak terjebak dalam persepsi bahwa *melukat* eksklusif untuk agama tertentu.

Secara keseluruhan, narasumber kedua percaya bahwa *melukat* memiliki nilai terapeutik yang dapat dikombinasikan dengan pendekatan psikologi modern, seperti meditasi atau relaksasi. Namun, ia menekankan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendukung validitas ilmiah *melukat* sebagai bagian dari terapi psikologis berbasis budaya.

Hasil wawancara dengan narasumber ketiga mengungkapkan pandangan yang mendalam tentang *melukat* sebagai bagian dari tradisi keagamaan dan potensinya dalam konteks psikologi modern.

Sebagai penganut Hindu, narasumber 3 menjelaskan bahwa melukat adalah ritual yang sudah menjadi bagian dari kehidupannya sejak kecil. Ia mengatakan,

"Setiap upacara besar di Bali biasanya diawali dengan melukat sebagai bentuk penyucian diri. Ritual ini membantu saya merasa lebih siap menghadapi aktivitas atau tahap kehidupan selanjutnya."

Narasumber 3 menambahkan bahwa melukat menciptakan rasa lahir kembali, di mana seseorang merasa telah membersihkan pikiran dan hati dari beban negatif.

Dalam konteks terapi psikologis, narasumber 3 menilai bahwa melukat dapat menjadi bagian dari proses penyembuhan berbasis budaya, tetapi tidak dapat berdiri sendiri sebagai solusi untuk semua masalah psikologis.

"Efektivitasnya sangat tergantung pada keyakinan individu. Kalau seseorang percaya bahwa melukat dapat membantu, maka kemungkinan besar ritual ini akan memberikan rasa tenang dan lega," ujarnya.

Ia juga mencatat bahwa untuk masalah psikologis yang lebih kompleks, seperti trauma atau depresi berat, diperlukan intervensi tambahan yang lebih terstruktur.

Narasumber 3 melihat potensi melukat untuk diintegrasikan dengan pendekatan psikologi modern, seperti meditasi, mindfulness, atau terapi relaksasi.

"Melukat memiliki elemen pernapasan dan refleksi diri yang serupa dengan teknik-teknik psikologi modern. Misalnya, mandi dengan mindfulness atau pernapasan dalam. Ini adalah elemen yang sudah ada dalam praktik tradisional, hanya saja sekarang dikemas lebih modern," jelasnya.

Ia juga mencatat bahwa pengemasan ulang ini dapat membantu memperluas penerimaan masyarakat terhadap terapi berbasis budaya.

Tantangan terbesar dalam integrasi ini, menurut narasumber 3 adalah persepsi masyarakat yang masih mengaitkan melukat dengan agama tertentu.

"Melukat sangat erat hubungannya dengan Hindu, sehingga kadang orang dari agama lain merasa tidak nyaman atau menolak terapi ini. Perlu ada edukasi yang menekankan bahwa ini adalah praktik budaya yang netral dan dapat digunakan secara universal," katanya.

Selain itu, ia mencatat bahwa kurangnya penelitian ilmiah tentang melukat juga menjadi hambatan dalam memperkenalkan praktik ini ke ranah psikologi profesional.

Narasumber ketiga memberikan rekomendasi untuk pengembangan melukat sebagai terapi berbasis budaya. Ia berkata,

"Penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk mengukur efektivitasnya, serta menentukan kondisi psikologis apa saja yang cocok untuk terapi ini. Jika didukung dengan data yang kuat, melukat dapat menjadi inovasi terapi yang unik dan berbasis budaya."

Selain itu, ia menekankan pentingnya kolaborasi antara psikolog, akademisi, dan pelaku budaya untuk memastikan bahwa praktik ini dapat diterapkan secara profesional dan tetap menghormati nilai-nilai tradisional.

3.3 Analisis Temuan

Berdasarkan hasil temuan, berikut berikut disajikan dalam bentuk tabel pernyataan utama para narasumber dan pengkodean sikap berdasarkan (Zanna & Rempel, 1988).

Tabel 1. Hasil Coding Pernyataan Narasumber

Narasumber	Pernyataan Utama	Kata Kunci Pengkodean	Kategori Kesimpulan Sikap
Narasumber 1	<i>"Melukat hanyalah strategi coping ketika kita mendapat suatu masalah, biar pikirannya lebih tenang."</i>	Strategi coping, menenangkan pikiran	Positif-Netral
	<i>"Melukat tidak dapat dianggap sebagai terapi psikologis karena tidak ada proses struktural seperti terapi modern."</i>	Tidak terapi psikologis, tidak ada proses struktural	Positif dengan Skeptisisme

*Corresponding Author: Pristianti, D.C. E-mail: s154223511@student.ubaya.ac.id

	"Jika dianggap strategi untuk menghadapi masalah, melukat oke sih."	Strategi menghadapi masalah, oke	Positif-Netral
Narasumber 2	"Kalau seseorang percaya pada proses ini, melukat bisa sangat membantu." "Melukat lebih kepada memberikan ketenangan pikiran sehingga individu bisa lebih rasional dalam menghadapi masalah."	Percaya pada proses, sangat membantu Ketenangan pikiran, lebih rasional	Positif Positif
	"Untuk masalah seperti trauma atau gangguan berat, terapi yang lebih mendalam tetap diperlukan."	Trauma, terapi mendalam, tetap diperlukan	Positif dengan Kehati-hatian
Narasumber 3	"Melukat memiliki elemen pernapasan dan refleksi diri yang serupa dengan teknik psikologi modern seperti mindfulness." "Praktik ini tidak membasmi akar permasalahan, hanya membantu menenangkan untuk sementara." "Melukat dapat menjadi bagian dari terapi berbasis budaya jika dikombinasikan dengan teknik modern."	Pernapasan, refleksi diri, serupa dengan teknik modern Tidak membasmi akar masalah, menenangkan sementara Bagian dari terapi berbasis budaya, dikombinasikan	Positif dengan Kehati-hatian Positif dengan Kehati-hatian Positif dengan Kehati-hatian

Narasumber pertama menunjukkan sikap yang cenderung netral-positif terhadap *melukat* sebagai terapi berbasis budaya. Ia memahami *melukat* sebagai salah satu bentuk strategi *coping* religius yang dapat membantu individu meredakan stres dan menenangkan pikiran. Hal ini tercermin dari pernyataannya, "Melukat hanyalah strategi coping ketika kita mendapat suatu masalah, biar pikirannya lebih tenang." Namun, ia menekankan bahwa *melukat* tidak dapat dianggap sebagai terapi psikologis karena tidak memenuhi kriteria kompleksitas dan struktur yang diperlukan dalam terapi.

Sikapnya netral terlihat dari pandangan bahwa *melukat* dapat membantu individu yang percaya pada ritual ini, tetapi ia juga menekankan bahwa terapi psikologis memerlukan proses yang lebih mendalam. Dukungan terhadap *melukat* sebagai terapi berbasis budaya hanya diberikan sejauh praktik ini menjadi pendukung atau pelengkap terapi modern.

Dari analisis ini, dapat disimpulkan bahwa narasumber pertama mendukung *melukat* sebagai strategi tambahan, tetapi tetap memandangnya secara skeptis sebagai solusi utama dalam menangani masalah psikologis yang kompleks.

Narasumber kedua memiliki sikap yang cenderung positif terhadap *melukat* sebagai terapi berbasis budaya, tetapi dengan catatan penting terkait konteks dan penerapannya. Ia menyatakan bahwa *melukat* dapat membantu individu yang percaya terhadap ritual ini, terutama untuk relaksasi dan refleksi diri. Hal ini terlihat dari pernyataannya, "Kalau seseorang percaya pada proses ini, melukat bisa sangat membantu, sama seperti saat seseorang datang ke psikolog dengan keyakinan bahwa ia akan terbantu."

Namun, narasumber juga mencatat bahwa efektivitas *melukat* bersifat subjektif dan tidak selalu cocok untuk semua individu. Ia menilai bahwa *melukat* tidak cukup untuk menyelesaikan trauma berat atau gangguan psikologis yang memerlukan terapi profesional. Sikapnya menunjukkan dukungan terhadap *melukat* sebagai bagian dari terapi berbasis budaya yang dapat diintegrasikan dengan teknik modern, tetapi tidak sebagai solusi tunggal.

Dari temuan ini, terlihat bahwa narasumber kedua mendukung penggunaan *melukat* dalam konteks budaya, dengan catatan bahwa praktik ini perlu disesuaikan dengan kebutuhan individu berdasarkan asesmen psikologis yang tepat.

Narasumber ketiga menunjukkan sikap yang positif dengan kehati-hatian terhadap *melukat* sebagai terapi berbasis budaya. Ia menilai bahwa *melukat* memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dengan psikologi modern, terutama karena elemen-elemen seperti refleksi diri, mindfulness, dan pernapasan

sudah menjadi bagian dari ritual ini. Ia menyatakan, “*Melukat dapat menjadi bagian dari terapi berbasis budaya jika dikombinasikan dengan teknik modern, seperti meditasi atau mindfulness.*”

Namun, narasumber juga menekankan bahwa *melukat* tidak dapat menggantikan terapi psikologis yang terstruktur untuk menangani masalah yang kompleks. Menurutnya, *melukat* lebih cocok sebagai bagian dari terapi yang komprehensif, di mana ritual ini digunakan untuk membantu menenangkan pikiran dan mempersiapkan individu untuk proses terapi yang lebih mendalam.

Narasumber juga mengidentifikasi tantangan utama dalam mengintegrasikan *melukat* ke dalam terapi psikologis, yaitu sensitivitas budaya dan agama, serta minimnya data ilmiah terkait efektivitas ritual ini. Sikapnya menunjukkan dukungan terhadap pengembangan *melukat* sebagai bagian dari terapi berbasis budaya, asalkan dilakukan dengan pendekatan ilmiah dan profesional.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis temuan, penelitian ini berhasil mengidentifikasi sikap tenaga kesehatan di bidang psikologi terhadap *melukat* sebagai terapi berbasis budaya. Secara keseluruhan, sikap para narasumber menunjukkan penerimaan yang positif terhadap *melukat*, meskipun dengan variasi tingkat dukungan. Narasumber pertama menunjukkan sikap positif-netral dengan menekankan bahwa *melukat* dapat menjadi strategi *coping* yang membantu menenangkan pikiran, tetapi tidak dapat dianggap sebagai terapi psikologis utama karena kurangnya struktur dan proses yang mendalam. Narasumber kedua menunjukkan sikap positif dengan pandangan bahwa *melukat* sangat membantu bagi individu yang percaya pada praktik ini, meskipun tetap diperlukan asesmen untuk memastikan kesesuaian terapi dengan kondisi psikologis tertentu. Sementara itu, narasumber ketiga menunjukkan sikap positif dengan kehati-hatian, mendukung potensi integrasi *melukat* dengan pendekatan psikologi modern, tetapi juga menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut dan tantangan sensitivitas budaya serta agama dalam penerapannya.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun para tenaga kesehatan di bidang psikologi umumnya mendukung *melukat* sebagai bagian dari pendekatan berbasis budaya, mereka juga mengakui keterbatasannya sebagai terapi yang berdiri sendiri. Pemahaman mereka menegaskan pentingnya kombinasi antara praktik tradisional dan teknik psikologi modern untuk menciptakan pendekatan yang komprehensif, berbasis bukti ilmiah, dan kontekstual. Sikap ini mencerminkan sikap profesional yang terbuka terhadap keberagaman budaya, sekaligus berhati-hati dalam memastikan praktik ini sesuai dengan standar terapi psikologis yang efektif.

Penelitian ini memberikan wawasan awal mengenai sikap tenaga kesehatan psikologi terhadap *melukat* sebagai terapi berbasis budaya. Berdasarkan temuan yang diperoleh, disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan untuk menguji efektivitas *melukat* dalam konteks psikologis menggunakan pendekatan yang lebih terstruktur, seperti studi kuantitatif dengan sampel yang lebih luas. Selain itu, perlu adanya kolaborasi antara psikolog, pemuka adat, dan ahli budaya untuk mengembangkan panduan yang komprehensif mengenai cara mengintegrasikan *melukat* ke dalam terapi psikologis modern. Edukasi kepada masyarakat juga penting untuk meningkatkan literasi mengenai peran *melukat* sebagai pelengkap, bukan pengganti terapi profesional, sehingga praktik ini dapat digunakan secara bijaksana dan proporsional.

5. Referensi

- Adebayo, Y. O., Adesiyon, R. E., Amadi, C. S., Ipede, O., Karakitie, L. O., & Adebayo, K. T. (2024). Cross-cultural perspectives on mental health: Understanding variations and promoting cultural competence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(1), 432–439. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.1.2040>
- Adiputra, S., & Mujiyati, M. (2017). Multicultural counseling in cultural perspective Indonesia. *Ist International Conference on Educational Sciences*, 544–549. <https://doi.org/10.5220/0007044205440549>
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice-Hall.
- Al-Krenawi, A. (2019). The impact of cultural beliefs on mental health diagnosis and treatment. In *Culture, diversity and mental health: Enhancing clinical practice* (pp. 149–165). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26437-6_9

*Corresponding Author: Pristianti, D.C. E-mail: s154223511@student.ubaya.ac.id

- Ampuni, S. (2005). Developing culturally-relevant counseling in Indonesia. *Buletin Psikologi*, 13(2).
- Clark, J. K., Goebel, J. T., Thiem, K. C., & Wegener, D. T. (2024). Changes in attitudes. In *The Routledge International Handbook of Changes in Human Perceptions and Behaviors* (pp. 408–423). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003316602-29>
- Fadila Taharani, A. (2020). Pendidikan dan budaya: Pembentukan konsep diri peserta didik minoritas melalui konseling lintas budaya. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 72–78.
- Franjić, S. (2022). Mental health is an integral part of the general health. *Medp Psychiatry and Behavioral Sciences*, 1(1).
- Fung, K., & Lo, T. (2017). An integrative clinical approach to cultural competent psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 47(2), 65–73. <https://doi.org/10.1007/s10879-016-9341-8>
- Gelbrich, K., Müller, S., & Westjohn, S. (2023). Attitudes. In *Cross-cultural consumer behavior* (pp. 198–201). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781803923192.00018>
- Goodwin, B. J., Coyne, A. E., & Constantino, M. J. (2018). Extending the context-responsive psychotherapy integration framework to cultural processes in psychotherapy. *Psychotherapy*, 55(1), 3–8. <https://doi.org/10.1037/pst0000143>
- Goodwyn, E. D. (2016). *Healing symbols in psychotherapy: A ritual approach*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315651811>
- Grantika, P. A., Ardani, I. I., & Ardjana, I. E. (2020). Healing methods of mental disorders with Maluku: The perspective of Balinese culture. *Open Access Indonesia Journal of Social Sciences*, 3(2), 137–140. <https://doi.org/10.37275/oaijss.v3i2.31>
- Havenaar, J. M. (1990). Psychotherapy: Healing by culture. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 53(1–4), 8–13. <https://doi.org/10.1159/000288333>
- Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. (2017). The psychology of rituals: An integrative review and process-based framework. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 260–284. <https://doi.org/10.1177/1088868317734944>
- Johnson, B. T., Martinez-Berman, L., & Curley, C. M. (2022). Formation of attitudes: How people (wittingly or unwittingly) develop their viewpoints. In *The Oxford Encyclopedia of Social Psychology* (pp. 445–465). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.812>
- Kirmayer, L. J. (1999). Myth and ritual in psychotherapy. *Transcultural Psychiatry*, 36(4), 451–460. <https://doi.org/10.1177/136346159903600404>
- Koslofsky, S., & Domenech Rodríguez, M. M. (2017). Cultural adaptations to psychotherapy: Real-world applications. *Clinical Case Studies*, 16(1), 3–8. <https://doi.org/10.1177/1534650116668273>
- Lotz, V., Marichez, H., & Baubet, T. (2023). Post-traumatic grief and the need for ritual in therapy. *Soins*, 68(872), 47–50. <https://doi.org/10.1016/j.soins.2023.01.012>
- Mohankumar, R. (2022). The influence of cultural stigma on perceptions of mental illness [Master's thesis, San Jose State University]. <https://doi.org/10.31979/etd.hsvn-s9jy>
- Muryani, N. M. S., Winarni, I., & Setyoadi. (2018). Balinese traditional treatment (balian) in patients with mental disorders. *Belitung Nursing Journal*, 4(4), 397–402. <https://doi.org/10.33546/bnj.425>
- Muthmainah, F., Ardiningrum, A. A. F., & Oktarina, L. Z. (2023). The tradition of Melukat in trauma healing. *KnE Social Sciences*, 8(19), 207–219. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14365>
- Naeem, F., Phiri, P., & Husain, N. (2024). Southampton adaptation framework to culturally adapt cognitive behavior therapy: An update. *Psychiatric Clinics of North America*, 47(2), 325–341. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.02.009>
- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between the affective, behavioral, and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 5(1), 12–30. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(69\)90003-1](https://doi.org/10.1016/0022-1031(69)90003-1)
- Patel, M. X. (2004). Attitudes to psychosis: Health professionals. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 13(4), 213–218. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00001718>
- Patel, V. (2024). Social and cultural determinants of mental health. In *Mental Health Care Resource Book* (pp. 55–70). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-97-1203-8_3

- Ranimpi, Y. Y., Hyde, M., & Oprescu, F. (2023). An indigenous psychology perspective for appropriate mental health services and research in Indonesia. *Buletin Psikologi*, 31(2), 231. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.77298>
- Ratnasari, D. (2023). The influence of sociocultural practices of society on health. *International Journal of Health, Medicine, and Sports*, 1(4), 12–15. <https://doi.org/10.46336/ijhms.v1i4.17>
- Sharan, P., & Krishnan, V. (2024). Principles: Mental health resources and services. In *International Encyclopedia of Public Health* (pp. 264–271). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-99967-0.00187-3>
- Silva, F. B., Silva, T. R. C. C., Silva, R. B., Melo, E. K. M. de, Mello, P. R. R. O., Sousa, K. S. de O., Melo, M. H. F. de, Soares, P. G., & Matos, D. C. de. (2024). Intersections between culture and health: How the concepts of culture shape the perception of mental disorders. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 17(6), e7595. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.6-199>
- Soto, A., Smith, T. B., Griner, D., Rodríguez, M. D., & Bernal, G. (2019). Cultural adaptations and multicultural competence. In *Psychotherapy relationships that work* (pp. 86–132). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843960.003.0004>
- Spavosa, L. (2022). Original interpretation of attitudes in the context of advertising. *Izvestiya Journal of the University of Economics – Varna*, 66(3–4), 183–197. <https://doi.org/10.56065/ijuev2022.66.3-4.183>
- Srivastava, S., & Rojhe, K. C. (2021). Attitude formation and attitude change. In *Handbook of Research on Strategies for Local E-Government Adoption and Implementation: Comparative Studies* (pp. 1–28). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-6960-3.ch001>
- Subu, M. A., Holmes, D., Arumugam, A., Al-Yateem, N., Maria Dias, J., Rahman, S. A., Waluyo, I., Ahmed, F. R., & Abraham, M. S. (2022). Traditional, religious, and cultural perspectives on mental illness: A qualitative study on causal beliefs and treatment use. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2123090>
- Thomas, T. M., Gopal, B., & Sasidharan, T. (2018). Towards a culturally-informed counselling and psychotherapy. In *Psychosocial interventions for health and well-being* (pp. 241–252). Springer. https://doi.org/10.1007/978-81-322-3782-2_17
- Zanna, M. P., & Rempel, J. K. (1988). Attitudes: A new look at an old concept. In *The social psychology of knowledge* (pp. 315–334). Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.

Lampiran

1. Daftar Pertanyaan

A. Pertanyaan Pendahuluan

1. Bisakah Anda menceritakan latar belakang pendidikan dan pengalaman kerja Anda di bidang psikologi?
2. Apakah Anda sering menghadapi pasien yang memiliki latar belakang budaya Bali dalam praktik Anda?
3. Seberapa akrab Anda dengan konsep dan praktik *melukat* dalam budaya Bali?

B. Pandangan tentang Melukat sebagai Terapi

4. Menurut Anda, apa makna atau tujuan utama dari ritual *melukat* dalam perspektif budaya Bali?
5. Dalam pandangan Anda sebagai psikolog, apakah *melukat* dapat dianggap sebagai bentuk terapi psikologis? Mengapa?
6. Apa pendapat Anda tentang efektivitas *melukat* dalam membantu individu yang mengalami stres atau trauma?
7. Apakah Anda pernah menemukan kasus di mana pasien merasa terbantu secara psikologis setelah melakukan *melukat*? Bisa diceritakan?

C. Sikap Terhadap Integrasi Melukat dan Psikologi

8. Apakah Anda merasa praktik *melukat* dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi modern? Mengapa atau mengapa tidak?
9. Apa pendapat Anda tentang kemungkinan menggunakan *melukat* sebagai bagian dari terapi berbasis budaya?
10. Menurut Anda, apa tantangan atau hambatan dalam mengintegrasikan ritual budaya seperti *melukat* ke dalam terapi psikologis?

D. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

11. Bagaimana latar belakang budaya atau tradisi Anda memengaruhi pandangan Anda terhadap *melukat*?
12. Apakah pendidikan atau pelatihan psikologi Anda memengaruhi cara Anda melihat praktik tradisional seperti *melukat*? Jika ya, bagaimana?
13. Apakah Anda merasa ada konflik antara pendekatan ilmiah dalam psikologi dan praktik budaya seperti *melukat*?

E. Relevansi Melukat dalam Praktik Psikologi

14. Dalam pengalaman Anda, bagaimana pasien biasanya memandang *melukat* sebagai bentuk penyembuhan?
15. Menurut Anda, bagaimana sikap tenaga kesehatan psikologi seperti Anda dapat memengaruhi pengalaman pasien dengan terapi berbasis budaya?
16. Apa peran yang Anda lihat untuk tenaga kesehatan psikologi dalam menjembatani pendekatan tradisional seperti *melukat* dan terapi psikologis modern?

F. Penutup

17. Apakah Anda memiliki saran atau rekomendasi untuk pengembangan terapi psikologis yang sensitif terhadap budaya lokal seperti *melukat*?
18. Apakah ada hal lain yang ingin Anda tambahkan terkait topik ini?

2. Verbatim Interview

Interviewer	Narasumber
<p>Terima kasih sebelumnya Ibu A P atas kesediaannya meluangkan waktu untuk wawancara ini. Perkenalkan, nama saya Della Cindy Pristianti, mahasiswa Magister Sains Psikologi Semester 2. Saat ini, saya sedang mengerjakan penelitian yang berkaitan dengan psikologi dan budaya. Penelitian ini merupakan bagian dari tugas mata kuliah yang meminta kami melakukan riset terkait budaya. Fokus penelitian saya adalah sikap tenaga kesehatan, khususnya psikolog, terhadap melukat sebagai terapi psikologis berbasis budaya Bali. Saya ingin memahami bagaimana pandangan seorang psikolog terhadap praktik melukat dalam konteks terapi psikologis. Saya harap Ibu dapat memberikan gambaran dan wawasan yang membantu saya dalam penelitian ini. Sebelumnya, nama lengkap Ibu adalah AP, bukan?</p>	<p>Iya, betul. Terima kasih juga sudah mengundang saya untuk berbagi dalam penelitian ini. Silakan, saya siap menjawab pertanyaan.</p>
<p>Baik, Ibu. Sebagai pengantar, bolehkah Ibu menceritakan sedikit tentang latar belakang pendidikan dan pengalaman kerja di bidang psikologi?</p>	<p>Tentu. Saya menempuh pendidikan S1 Psikologi di Universitas Surabaya (Ubaya), dan melanjutkan Magister Profesi Psikologi di universitas yang sama. Setelah lulus, saya menjalani program magang di PKLP. Saat ini, saya bekerja di bidang HR, meskipun latar belakang saya sebenarnya lebih condong ke psikologi klinis. Saya juga menjalankan praktik konsultasi sebagai associate di beberapa klinik, di mana saya menerima klien secara berkala dan juga memberikan layanan konseling.</p>
<p>Jadi, meskipun saat ini lebih fokus di HR, Ibu tetap aktif dalam praktik klinis, ya?</p>	<p>Iya, betul. Saya masih menerima klien di klinik dan kadang memberikan seminar-seminar jika ada undangan. Jadi, meskipun fokus utama saya sekarang adalah HR, pengalaman saya di psikologi klinis tetap saya gunakan.</p>
<p>Baik, Ibu. Apakah Ibu memiliki pengalaman menangani pasien dengan latar belakang budaya Bali?</p>	<p>Ada, beberapa. Klien saya kebanyakan remaja dan dewasa dengan berbagai masalah, termasuk yang terkait dengan budaya. Misalnya, beberapa waktu lalu saya menangani kasus seorang perempuan Bali yang memiliki kekhawatiran karena sulit hamil. Dalam budaya Bali, perempuan yang sudah menikah biasanya diharapkan memiliki anak, terutama anak laki-laki. Hal ini menjadi tekanan yang cukup besar bagi klien tersebut, terutama karena adanya ekspektasi sosial dan budaya.</p>
<p>Terkait budaya Bali, khususnya melukat, seberapa familiar Ibu dengan konsep dan praktik tersebut?</p>	<p>Saya cukup familiar dengan melukat karena saya sendiri penganut agama Hindu. Sejak kecil, saya sudah beberapa kali mengikuti ritual ini. Melukat pada dasarnya adalah proses penyucian diri, baik dari pikiran, perilaku, maupun perkataan. Ritual ini biasanya dilakukan pada hari-hari tertentu yang dianggap baik menurut kalender Hindu, misalnya menjelang Nyepi. Proses ini bertujuan untuk membersihkan diri dari energi negatif dan menyambut tahun baru dengan kondisi yang lebih bersih secara spiritual.</p>
<p>Baik, Ibu. Dari penjelasan tadi, dapat saya simpulkan bahwa tujuan melukat adalah untuk menyucikan diri,</p>	<p>Menurut saya, melukat lebih tepat dianggap sebagai strategi coping religius daripada terapi psikologis. Dalam</p>

<p>baik secara fisik maupun spiritual. Sebagai seorang psikolog, apakah Ibu menganggap melukat dapat dikategorikan sebagai terapi psikologis?</p>	<p>psikologi, strategi coping mencakup pendekatan emosional, kognitif, dan religius untuk menghadapi stres atau masalah. Orang yang religius sering mendekati diri kepada Tuhan sebagai cara untuk menenangkan pikiran. Namun, jika dianggap sebagai terapi psikologis, saya rasa itu kurang tepat karena terapi psikologis membutuhkan proses yang kompleks dan berulang, tidak cukup dilakukan hanya dalam satu kali ritual seperti melukat.</p>
<p>Jadi, menurut Ibu, melukat efektif untuk mengurangi stres, tetapi kurang relevan untuk menangani trauma, ya?</p>	<p>Iya, benar. Untuk stres, melukat bisa menjadi salah satu cara menenangkan pikiran. Namun, untuk trauma, yang membutuhkan intervensi mendalam dan berkelanjutan, melukat tidak cukup. Dalam konteks psikologis, melukat lebih seperti meditasi yang membantu menjernihkan pikiran, tetapi tidak menggantikan proses terapi yang sistematis.</p>
<p>Baik, Ibu. Apakah Ibu melihat ada potensi untuk mengintegrasikan melukat dengan pendekatan psikologi modern?</p>	<p>Menurut saya, melukat bisa menjadi bagian dari terapi berbasis budaya, terutama untuk pasien dengan religious coping. Misalnya, jika pasien memiliki latar belakang yang sangat religius, saya bisa mengarahkan mereka untuk melakukan ritual seperti melukat sebagai cara mendekati diri pada Tuhan. Namun, ini hanya sebagai pelengkap, bukan terapi utama. Sebaiknya ada kolaborasi antara psikolog dan penyelenggara ritual untuk memastikan pendekatan ini tetap profesional dan terintegrasi dengan terapi modern.</p>
<p>Jadi, menurut Ibu, melukat lebih cocok sebagai strategi coping daripada terapi psikologis yang terstruktur?</p>	<p>Iya, betul. Esensinya lebih kepada ritual keagamaan untuk menyucikan diri. Jika diintegrasikan dalam terapi, melukat hanya akan menjadi salah satu bagian pendukung, bukan terapi itu sendiri.</p>
<p>Menarik sekali, Bu. Jadi, bisa dikatakan bahwa melukat lebih bersifat sebagai ritual spiritual yang mendukung proses coping, bukan terapi psikologis secara langsung. Apakah menurut Ibu, ada tantangan atau hambatan tertentu dalam mengintegrasikan ritual budaya seperti melukat ke dalam terapi psikologis modern?</p>	<p>Menurut saya, tantangan utama adalah bagaimana memastikan bahwa pasien memahami batasan dari melukat sebagai strategi coping. Jangan sampai pasien atau masyarakat menganggap melukat sebagai solusi utama untuk semua masalah psikologis mereka. Misalnya, ada pasien dengan depresi mayor yang percaya bahwa melukat saja cukup untuk menyelesaikan masalah mereka, padahal intervensi psikologis yang mendalam tetap diperlukan. Selain itu, tren modern yang menjadikan melukat sebagai komoditas pariwisata juga bisa memengaruhi persepsi masyarakat terhadap praktik ini. Tidak semua orang akan merasakan manfaat yang sama, terutama jika mereka tidak memiliki kepercayaan yang mendasarinya. Jadi, penting untuk menjaga keseimbangan antara menghargai nilai budaya dan mempromosikan pemahaman yang benar tentang terapi psikologis.</p>
<p>Baik, Bu. Berdasarkan pengalaman Ibu, apakah pernah ada pasien yang secara langsung memandang melukat sebagai bentuk terapi utama untuk penyembuhan mereka?</p>	<p>Sejauh ini, belum pernah ada pasien saya yang menganggap melukat sebagai terapi utama. Biasanya, mereka melihat melukat sebagai salah satu cara untuk menenangkan diri, semacam stress relief. Beruntungnya, klien saya masih memahami bahwa melukat adalah strategi pendukung, bukan pengganti terapi psikologis</p>

	<p>profesional. Jika mereka terlalu bergantung pada melukat, mungkin mereka tidak akan datang kepada saya untuk konseling.</p>
<p>Dari perspektif Ibu, bagaimana sikap seorang psikolog dapat memengaruhi pengalaman pasien dalam menggunakan terapi berbasis budaya seperti melukat?</p>	<p>Sebagai psikolog, sikap kita sangat penting dalam membentuk pengalaman pasien. Kita harus bisa menghormati budaya mereka dan tidak serta-merta menolak praktik seperti melukat. Jika pasien merasa nyaman dengan melukat sebagai bagian dari coping, kita bisa mengarahkan mereka untuk menjadikannya bagian dari keseharian, tetapi tetap memberikan panduan agar mereka memahami pentingnya terapi psikologis yang terstruktur. Dengan pendekatan ini, kita dapat membangun hubungan terapeutik yang lebih baik dan membantu pasien merasa dihargai tanpa mengabaikan nilai-nilai profesional.</p>
<p>Apakah Ibu memiliki saran atau rekomendasi untuk pengembangan terapi psikologis yang lebih peka terhadap budaya lokal seperti melukat?</p>	<p>Saya pikir, kolaborasi adalah kuncinya. Psikolog dan pelaku ritual budaya seperti melukat bisa bekerja sama untuk menciptakan pendekatan yang saling melengkapi. Psikolog tetap memegang peran utama dalam memberikan intervensi yang berbasis ilmu, sementara pelaku budaya dapat membantu mendukung pasien secara emosional melalui praktik spiritual. Dengan cara ini, kita bisa menciptakan terapi yang lebih holistik tanpa mengesampingkan nilai budaya lokal.</p>