



Manfaat Melukat Dalam Kebudayaan Bali Pada Perspektif Psikologi

The Benefits of Melukat in Balinese Culture from a Psychological Perspective

Ni Nyoman Pritha Sharmistha*, Listyo Yuwanto

Program Studi Magister Psikologi Sains
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Abstrak

Melukat adalah bagian dari pelaksanaan upacara manusa yadnya, yang bertujuan untuk membersihkan dan menyucikan individu secara fisik dan spiritual dengan menggunakan air. Tujuannya adalah untuk membersihkan segala hal negatif dan menghilangkan dampak buruk dari tindakan-tindakan masa lalu yang masih memengaruhi kita sekarang. Metode yang digunakan adalah studi literatur, yaitu metode penelitian yang mengutamakan penelusuran pustaka, seperti buku-buku, artikel berita dan jurnal dan pendekatan *psikologi indigenous* digunakan untuk menjawab pertanyaan tentang budaya melukat dan karakteristiknya yang asli. Proses ritual melukat diyakini bisa menyembuhkan luka batin maupun trauma yang dialami oleh individu tersebut akibat masa lalu dengan menggunakan air. Melakukan melukat biasanya dalam setahun 2-3x atau setiap 6 bulan sekali, hal tersebut tergantung situasi setiap individu. Melukat dilakukan saat hari raya Bali, seperti di hari raya galungan, rahinan, kuningan, hari ulang tahun Bali, hari purnama atau tilem, siwaratri dan masih banyak lagi. Temuan data menunjukkan hanya ada beberapa dimensi *psychological well-being* yang menggambarkan individu setelah melukat. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat melukat apa yang dirasakan oleh setiap individu tergantung pada tujuan awal sebelum prosesi ritual melukat.

Kata Kunci: Melukat, Kebudayaan Bali, Air

Abstract

Melukat is part of the manusa yadnya ceremony, which aims to cleanse and purify individuals physically and spiritually using water. The goal is to cleanse all negativity and eliminate the adverse effects of past actions that still affect us today. The method used is literature study, which is a research method that prioritizes literature search, such as books, news articles and journals and indigenous psychology approaches are used to answer questions about melukat culture and its original characteristics. The ritual process of melukat is believed to heal mental wounds and trauma experienced by the individual due to the past by using water. Doing hugging is usually in a year 2-3x or every 6 months, it depends on the situation of each individual. Melukat is done during Balinese holidays, such as galungan, rahinan, kuningan, Balinese birthday, full moon or tilem, siwaratri and many more. The data findings suggest there are only a few dimensions of psychological well-being that describe individuals after injury. This shows that the benefits of what each individual feels depends on the initial goal before the ritual procession.

Keywords : Melukat, Balinese Culture, Water

How to Cite: 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.

*Corresponding author:

E-mail: prithasharmistha08@gmail.com,

ISSN 2460-4585 (Print)

ISSN 2460-4593 (Online)

PENDAHULUAN

Melukat adalah bagian dari pelaksanaan upacara *manusa yadnya*, yang bertujuan untuk membersihkan dan menyucikan individu secara fisik dan spiritual. Tujuannya adalah untuk membersihkan segala hal negatif dan menghilangkan dampak buruk dari tindakan-tindakan masa lalu yang masih memengaruhi kita sekarang, serta dari tindakan saat ini. Ini adalah tradisi adat yang diteruskan secara turun-temurun oleh umat Hindu Bali dan masih dijalankan hingga saat ini. Budaya melukat ini telah merasuki lapisan-lapisan masyarakat, tidak hanya dilakukan oleh anak-anak, individu dewasa, individu lansia pun ikut melakukan penglukatan. Dalam melakukan penglukatan mereka mengharapkan sesuatu dari kegiatan tersebut untuk menyenangkan dan membahagiakan dirinya (Artana, 2018).

Pada perspektif religius masyarakat Bali, mempunyai kepercayaan jika menjaga siklus air yang diartikan dapat menjaga kemakmuran hidup, menjaga ketentraman jiwa dan ketenangan pikiran. Oleh karena itu air disebut dengan "*Tirtha Amartha*" yang dimana sebagai sumber kemakmuran dan "*tirtha* penglukatan" merupakan air sebagai penyucian (Subagia dan Suta, 2021).

Secara keseluruhan, setiap masyarakat, baik yang modern dalam kelompok besar maupun yang sederhana dalam kelompok kecil, memiliki pemahaman tentang dan pengalaman dengan kegiatan

ritual. Oleh karena itu, ritual dapat dianggap sebagai fenomena yang umum. Ritual juga berperan signifikan dalam cara masyarakat mengungkapkan perasaan, merawat, dan memperbaiki kehidupan mereka, serta dalam cara mereka menghadapi dan mengatasi gangguan atau bahaya dalam konteks kehidupan mereka. Ritual, yang menjadi elemen penting dalam kehidupan masyarakat, selalu bervariasi dalam bentuk, fungsi, dan pengaturan, baik yang memiliki aspek sakral maupun sekuler. Walaupun telah terjadi banyak perkembangan dalam memahami masalah-masalah penyembuhan melalui ritual, termasuk berbagai pandangan, konsep, dan metode yang berbeda untuk mencapai kesembuhan, namun penelitian yang lebih rinci tentang masalah penyembuhan ritual, terutama di Bali, Indonesia masih terbatas. Namun di Bali terdapat upacara yang masih tetap dilestarikan hingga saat ini yaitu "Melukat" (Subadra, 2018).

Air memiliki peran sentral dalam upacara Agama Hindu. Air digunakan untuk menjaga, membersihkan, dan mendukung kehidupan. Air digambarkan sebagai simbol kesucian dan pembersihan, yang menjadikan tubuh menjadi suci dan bersih. Dalam Agama Hindu, air juga melambangkan kehidupan yang abadi (*amertha*). Sebelum memulai upacara, semua peralatan harus disucikan dengan penyiraman air suci. Penyiraman air suci ini, baik kepada individu maupun dalam konteks upacara, bertujuan untuk

mendatangkan kesehatan, kedamaian dalam hati, dan kebahagiaan. Air dianggap memiliki kekuatan untuk menghilangkan pengaruh negatif. Oleh karena itu, penggunaan air (*tirtha*) sangat penting dalam setiap upacara keagamaan Hindu (Subamia dan Ningrat, 2018).

Belakangan ini ritual melukat menjadi banyak di minati oleh kalangan individu-individu, tidak hanya masyarakat Bali saja namun tamu mancanegara lainnya. Ritual melukat ini yaitu melakukan perjalanan ke lokasi-lokasi suci untuk melaksanakan ritual persembahyangan, meditasi, mengambil *tirta* (air suci), dan seringkali disertai dengan upacara melukat (Mahardika, 2018). Melukat adalah bagian dari pelaksanaan upacara *manusa yadnya*, yang bertujuan untuk membersihkan dan menyucikan individu secara fisik dan spiritual. Tujuannya adalah untuk membersihkan segala hal negatif dan menghilangkan dampak buruk dari tindakan-tindakan masa lalu yang masih mempengaruhi kita sekarang, serta dari tindakan saat ini. Ini adalah tradisi adat yang diteruskan secara turun-temurun oleh umat Hindu Bali dan masih dijalankan hingga saat ini (Artana, 2018).

Pada masyarakat Bali yang sering melakukan melukat dan dianjurkan pada hari raya tertentu seperti hari raya rainan, bulan purnama, siwaratri, hari kelahiran, galungan dan lain sebagainya. Melukat bagi masyarakat Bali merupakan keharusan bagi umat hindu

untuk melakukannya sebelum hari raya atau disaat hari raya Bali, dengan tujuan untuk membersihkan diri dan terdapat aura positif. Beberapa partisipan, melukat dilakukan dalam 2-3 kali dalam setahun dan ada juga yang dalam 6 bulan sekali untuk melakukan kegiatan melukat. Disaat setelah melukat banyak yang merasakan kesegaran, ketenangan, hati terasa sejuk ada pun juga setelah melukat di hari purnama lebih mendapatkan aura positif yang lebih kental. Sehingga hal ini individu mempunyai perspektif yang positif terhadap dirinya akan tujuan yang ingin dicapai dan pandang tentang makna hidup (Ryff, 1989).

Pada proses melukat pikiran pun menjadi tenang karena pikiran sebagai sebuah energi mendapat vibrasi dari sebuah media berupa air dan mengandung sumber energi kesucian secara fisik, sehingga dapat dirasakan kesejukan pikiran setelah melukat. Melalui melukat, umat Hindu di Bali berharap agar pikiran individu dapat kembali murni dan terisi dengan hal-hal positif, sehingga mereka dapat melanjutkan kehidupan mereka dengan baik (Subrada, 2018). Prosesi ini juga dilakukan untuk penyembuhan secara spiritual, seperti pemulihan trauma atau mengurangi stres yang dialami. Individu yang telah melakukan melukat mereka berpendapat setelah melukat merasakan kesegaran dan ketenangan, karena selama kegiatan mereka berdoa, duduk dan merenung, mendengarkan cerita alam sehingga membuat terhanyut

dalam keadaan tenang (Muthmainah, Ardiningrum, Oktarina, 2023).

Melalui ritual ini, mereka merasakan kehadiran berkah yang mampu menyembuhkan baik secara fisik maupun psikis, meskipun mungkin mereka tidak menyadarinya, dan melukat terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stress (Sukawati, Purnamayanthi, Sumawati, 2022). Pada umumnya, setelah menjalani melukat, individu mengalami perbaikan dalam pola tidur dan berhasil menghindari kebiasaan berpikir berlebihan atau overthinking, ketika menjalani melukat biasanya dipersilahkan berteriak karena melalui cara tersebut, individu dapat melepaskan trauma yang telah terpendam dalam dirinya selama ini (Detik health.com). Individu yang memilih untuk melakukan melukat, adanya keyakinan atau kepercayaan dari masyarakat bahwa setelah melakukan prosesi tersebut merasakan keheningan, ketenangan, dan kenyamanan di tempat tersebut (Sitra, Yuliari dan Suatama, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat yang dirasakan setelah melukat yang saat ini sedang banyak dilakukan oleh kalangan semua individu yang mengikuti proses melukat, hingga mencapai ketenangan dalam melakukan melukat dari awal sampai akhir. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan yang dirasakan setelah melukat dan menjadi inspirasi di berbagai kalangan dengan melihat dari sudut pandang

perspektif psikologi, sehingga dengan demikian penelitian ini dapat dijadikan acuan literatur mengenai melukat untuk penelitian-penelitian berikutnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi literatur, yaitu salah satu metode penelitian yang mengutamakan penelusuran pustaka, seperti buku-buku, artikel berita dan jurnal tentang budaya melukat di Bali dan manfaat terhadap individu setelah melakukan melukat. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner terbuka, partisipan sejumlah 15 dengan kriteria (1) laki-laki atau perempuan, (2) dewasa berusia 15-50 tahun, (3) individu Bali asli, (4) pernah atau sering melukat. Kriteria yang dipilih akan lebih menggambarkan manfaat yang diperoleh dari melukat.

Dalam penelitian ini, pendekatan psikologi *indigenous* digunakan untuk menjawab pertanyaan tentang budaya melukat dan karakteristiknya yang asli. Psikologi *indigenous* adalah pendekatan psikologi yang berasal dari suatu kelompok budaya yang karakteristiknya asli dan tidak dibawa dari tempat lain. Sudut pandang lokal mengumpulkan dan mempelajari data psikologis dari aktivitas sehari-hari anggotanya. Metode ini menekankan bahwa cara psikologi dapat mendeskripsikan dan memberikan penjelasan tentang perilaku manusia dengan cara yang sesuai untuk

individu tersebut sesuai dengan lingkungannya. Kebutuhan untuk melakukan validitas budaya untuk ide dan teknik yang umumnya dianggap sangat penting saat mempelajari masalah manusiawi yang penting (Setiadi dalam Suriyah, Putri dan Aryanata, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuesioner, beragam pekerjaan dan penghasilan tidak mempengaruhi pengalaman individu dalam melukat. Terdapat 15 responden yang memiliki pendapat berbeda-beda tentang manfaat melukat. Mereka mengatakan bahwa melukat merupakan tradisi yang harus dilakukan sebelum hari raya maupun di saat hari raya Bali, seperti di hari raya galungan, rahinan, kuningan, hari ulang tahun Bali, hari purnama atau tilem, siwaratri dan masih banyak lagi. Manfaat dari melukat sendiri pada dasarnya untuk membersihkan diri dari pengaruh negatif, hal ini serupa dengan apa yang dikatakan oleh beberapa responden. Berikut ini jawaban dari responden dari manfaat melukat.

Tabel Hasil Penelitian

No	Manfaat melukat
1.	Meminta/melakukan permohonan tertentu dan ingin melakukan penyucian/pembersihan diri
2.	Tidak terlalu sering
3.	saat hujan atau berkunjung ke tempat penglukatan

4.	Disaat ada teman yang mengajak
5.	Setiap purnama karena perasaan sehabis melukat di waktu bulan penuh sangat berbeda dan aura positif nya lebih kental
6.	Tidak terlalu sering
7.	Dalam ajaran hindu dianjurkan melukat ketika akan ada hari raya besar seperti galungan, kuningan, siwa ratri dll. Jadi saya biasanya melukat sebelum hari raya dengan kepercayaan untuk membersihkan diri sebelum menyambut hari raya.
8.	Di hari suci, biasanya Purnama/ Kajeng Kliwon
9.	Hari ulang tahun bali
10.	Hari raya purnama/tilem dan ulangtahun bali
11.	Rahinan
12.	Hari raya dan merasa harus melukat
13.	Hari siwaratri, otonan atau ketika diajak oleh teman
14.	Saat hari kelahiran dan purnama
15.	hari raya, ketika ingin membersihkan diri

Pada dasarnya melukat ini memang bertujuan untuk membersihkan diri sehingga apa yang dirasakan setelah melukat membuat merasa segar, tenang, rileks dan menenangkan pikiran dan juga hati. Melakukan melukat biasanya dalam setahun 2-3x atau ada yang setiap 6 bulan sekali dan hal tersebut tergantung situasi setiap individu, sehingga melukat sebenarnya tidak ada batasannya mau berapa kali untuk melaksanakannya. Individu-individu yang melakukan ritual melukat

biasanya mengharapkan kesembuhan, terutama dari penyakit non-medis. Selain itu, karena pelinggih Ratu Ayu Mas Subandar dianggap sebagai dewi kemakmuran, ritual melukat juga dianggap membantu bisnis berjalan lebih lancar. Masyarakat percaya bahwa ritual melukat dapat meningkatkan kekuatan (power) dan menetralkan energi menjadi positif, yang dapat menyebabkan rasa nyaman dan damai secara psikologis, dan secara holistik melukat dapat dilihat sebagai bentuk pemberdayaan diri. (Liputan, 2022; Gepu, 2021).

Individu yang setelah menjalani ritual melukat akan merasakan kesehatan mental yang positif karena adanya kesejahteraan emosional, psikologis. Setelah melukat individu merasakan adanya lebih positif sehingga adanya harapan, identitas makna dan tanggung jawab pribadi seperti melaksana ritual melukat sebelum hari raya Bali (Iasiello, Agteren, Keyes dan Cochrane, 2019).

Proses ritual melukat diyakini bisa menyembuhkan luka batin maupun trauma yang dialami oleh individu tersebut akibat masa lalu. Efek negatif yang tersimpan lama dan tidak dipulihkan akan berimbas pada kehidupan sehari-hari secara emosi dan fisik. Saat ritual melukat dilakukan dengan membasuh menggunakan air suci yang sudah didoakan dan diberi bunga-bunga dan hal tersebut membantu untuk memulihkan pikiran serta jiwa. Sebelum melakukan prosesi melukat harus ada kemauan untuk menerima

masa lalu dan juga adanya niat dalam hati dalam melaksanakannya, seperti gelas kosong yang kemudian setelah melukat tubuh dan jiwa individu bisa diisi dengan hal-hal baru yang positif (Pinandhita, 2022).

Menurut beberapa responden saat prosesi melukat di anjurkan memejamkan mata sambil merenung dan dibacakan beberapa doa oleh petuah agama, maka di saat itu lah secara tidak sadar akan mulai merenungi seluruh perbuatan yang akhirnya membuat kita setelah melakukan melukat menerima apapun perbuatan dan sifat selama ini. Sikap positif ini menjadi bentuk penerimaan diri individu terhadap kelebihan dan kekurangan yang dirasakan (Ryff dan Singer, 2006) sehingga menjadi fokus kepada diri sendiri karena berpikir kearah positif yang membuat menjadi lebih tenang.

Keadaan segar dan tenang setelah melukat dapat membuat pemikiran terhadap diri sendiri menjadi lebih bersyukur terhadap dengan Tuhan, karena dalam melukat harus dijalani dengan tulus dan ikhlas agar mendatangkan ketenangan dan lebih bersyukur. Sehingga adanya keadaanya menyadari akan hal-hal baik setelah menjalani melukat dan menimbulkan perasaan intens karena adanya emosi positif dari rasa syukur (McCullough, Emmons dan Tsang, 2002; Peterson dan Seligman, 2004).

Setiap individu merasakan makna yang berbeda beda setelah mengikuti ritual melukat ada yang merasakan seperti membuka

diri kepada Tuhan karena ketika melukat individu tersebut akan mengucapkan doa dalam hati yang berisikan harapan atau memohon petunjuk sehingga setelah melukat perasaan menjadi lega karena beban yang dirasakan telah hilang dan hal ini menumbuhkan kehidupan yang baik dan bermakna (Ryff dan Singer, 2006).

Di Bali ada hal yang dinamakan Niskala/tak kasat mata yang bersifat negatif yang perlu dinetralkan, dan beberapa kasus pengaruh negatif dibawa individu dari lahir sehingga dibutuhkan penetralan akan hal negatif tersebut. Maka diperlukan melukat karena air dalam ritual tersebut akan dirasakan dalam tubuh dari atas sampai bawah hingga akhirnya melepaskan hal-hal yang ada di dalam tubuh (Pinandhita, 2022).

Ritual melukat ini juga dapat mempengaruhi emosional individu setelah selesai menjalaninya karena menjadi lebih tenang, sabar akan mengambil keputusan atau tindakan yang membuat diri bimbang. Kemampuan individu dalam menentukan keputusan dapat dilihat dalam standar pribadi yang sesuai dengan diri sendiri dan bukan berasal dari tekanan sosial atau norma, sehingga setelah melukat individu mempunyai *autonomy* yang tinggi dalam mengekspresikan diri dengan bebas, mandiri dan bertanggung jawab atas pilihannya (Ryff, 1989).

Individu sesudah melakukan ritual melukat akan menjadi lebih terarah dan rileks. Jika dilakukan lebih sering, setelah melukat

menjadi lebih terbuka pikiran dan dalam menyikapi sesuatu tidak mengedepankan emosi atau pendapat sendiri dan lebih bisa menerima pendapat individu lain. Sehingga merasa lebih tenang dan bisa menjadi salah satu pondasi untuk manajemen diri karena emosional menjadi terkendali. Akan tetapi terdapat satu responden berinisial, tidak merasakan adanya pengaruh emosional setelah melukat, mereka hanya merasakan lebih adanya perasaan tenang dan dapat mengeluarkan emosi negatif.

Pada manfaat Melukat dapat memperkuat dalam pengambilan keputusan namun ada juga yang tidak merasakannya, setiap individu ada yang mengatakan bahwa tujuan melukat adalah menyambut hari raya. Perbedaan tersebut merupakan hal yang normal karena setiap individu sebelum melaksanakan melukat memiliki tujuan masing-masing atas dasar niat hati yang terdalam sehingga tidak semua individu merasakan hal yang sama. Arti dan tujuan hidup individu setelah ritual melukat tidak semuanya merasakannya, akan tetapi tetap ada yang merasakannya saat melukat, berikut ini merupakan jawaban dari responden

“Karena salah satu faktor saya melukat adalah untuk meminta agar di kabulkan keinginan terbesar saya saat itu, maka ini termasuk memberikan arti pada tujuan hidup saya. Dimana saya berharap adanya perubahan

dalam hidup dan masa depan saya nantinya”. (S)

“Kalau pada saat melukat ada pembimbing seperti guru spiritual atau melukat dengan keadaan seperti bermeditasi jawabannya bisa saja. Namun jika melukat dalam keadaan mengantri terburu2 tidak ada manfaat dalam memberikan arti/tujuan hidup. Mungkin tergantung dari tujuan individu tersebut melakukan melukat, kalau saya dalam keadaan stres dan mulai goyah dan mempertanyakan tujuan hidup saya akan memilih melukat di Griya yang mana disana ada Ida Pedanda (seperti Pendeta) yang akan membantu saya untuk kembali menuntun saya di jalan dan menyadari kembali tujuan dan arti hidup saya”. (I)

Jawaban dari kedua responden ini terdapat perspektif yang berbeda sehingga arti dan tujuan hidup dilihat dari individu masing-masing. Pada perspektif *eudaimonic well-being* tujuan hidup memiliki rasa arah, merasa ada makna dalam hidup sekarang dan masa lalu, memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup, memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup dengan melakukan permohonan kepada Tuhan dan di bantu oleh pemangku untuk menemukan arti dan tujuan hidup (Ryff dan Singer, 2008).

Meraih potensi diri setelah melukat dapat diukur sejauh mana individu akan

merasakan keterbukaan terhadap pengalaman barunya sehingga akan menyadari potensi dalam dirinya. Dengan melihat perbaikan yang ada dalam diri seiring berjalannya waktu, hal ini sesuai dengan pernyataan yang diberikan oleh beberapa responden karena mereka merasakan dapat berpikir secara jernih dan berpikir untuk tahapan kehidupan selanjutnya serta mempunyai harapan apa yang ingin diraih setiap individu. Namun tidak semua individu dapat meraih potensi dalam diri setelah melukat, beberapa diantaranya masih belum merasakannya akan tetapi *personal growth* dalam teori psychological well-being faktor yang mempengaruhi *personal growth* kelompok usia orang dewasa muda dan tua menunjukkan tingkat *personal growth* yang tinggi (Ryff, 1989). Hal ini sesuai dengan para responden yang masih berumur 25-29 tahun dan memiliki *personal growth* yang tinggi.

SIMPULAN

Temuan data menunjukkan hanya ada beberapa dimensi *psychological well-being* yang menggambarkan individu setelah melukat. Dimensi yang di maksud adalah penerimaan diri (*self acceptance*), otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purposive in life*) dan pengembangan diri (*personal growth*). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat melukat apa yang dirasakan oleh setiap individu tergantung pada tujuan awal sebelum prosesi ritual melukat, karena melukat pada dasarnya

adalah sebagai pembersihan diri dari efek negatif apa yang dirasakan oleh individu sehingga yang dirasakan setelah melukat adalah pikiran menjadi lebih segar dan jernih, lebih bisa mengendalikan emosional dalam diri dan lebih dekat kepada Tuhan. Sehingga bisa melanjutkan tahapan kehidupan serta mempunyai harapan apa yang ingin di raih setiap individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Artana, I. W. (2018). Ideologi Melukat dalam Praxis Kesehatan. *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama dan Ilmu Sosial Budaya*, 13(2), 70-80.
- Apa itu ritual melukat ini tata cara dan manfaatnya untuk kesehatan mental (2022). Diakses dari <https://www.liputan6.com/hot/read/5101499/apa-itu-ritual-melukat-ini-tata-cara-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan-mental?page=5>
- Dipercaya bisa pulih dengan melukat sebahaya apa trauma yang tidak dibereskan (2022). Diakses dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6414319/dipercaya-bisa-pulih-dengan-melukat-sebahaya-apa-trauma-yang-tidak-dibereskan>
- Gepu, D. M. (2021). Eksistensi Ritual Melukat di Pura Suranadi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Widya Sandhi Jurnal Kajian Agama Sosial dan Budaya*, 12(1), 24-30.
- Kiswara, K. A. T. (2019, March). TRADITION OF MELUKAT WAYANG AS A HINDU EDUCATION MEDIA IN TINGGARSARI VILLAGE, BUSUNGBIU DISTRICT, BULELENG DISTRICT. In *Proceeding International Seminar (ICHECY)* (Vol. 1, No. 1).
- Luntungan, L. N., Widjaja, C., & Djonata, E. (2022). Melukat: The Journey of Soul Purification (Doctoral dissertation, Podomoro University).
- Mahardika, N. (2018). Esensi Ritual Melukat sebagai Daya Tarik Wisata Spiritual. *Pariwisata Budaya: Jurnal Ilmiah Agama Dan Budaya*, 3(2), 51-61.
- Muthmainah, F., Ardiningrum, A. A. F., & Oktarina, L. Z. (2023). The Tradition of Melukat in Trauma Healing. *KnE Social Sciences*, 207-219.
- Mengenal Melukat, Ritual Penyucian Diri yang Dilakukan Umat Hindu (2022, September 02). *Kumparan.com*. Diakses dari <https://kumparan.com/berita-hari-ini/mengenal-melukat-ritual-penyucian-diri-yang-dilakukan-umat-hindu-1ymTaMqwdkb/full>
- Pritayanti, I. G. A. A. G., Mulyawati, K. R., & Permatasari, I. (2023). Pengembangan Daya Tarik Wisata Melukat Sebagai Intangible Heritage di Kabupaten Gianyar. *KERTHA WICAKSANA*, 17(2), 123-130.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Subamia, D. G., & Jero, A. N. (2018). Keberadaan Tirtha Solas Di Banjar Guliang Kangin Desa Taman Bali Kecamatan Bangli Kabupaten Bangli. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 2(01).
- Sukawati, N. K., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 146-150.
- Subagia, I. N., & Suta, I. M. (2021). The Study Of Pangelukatan Water Quality at Tirtha Empul Temple's Springs Bali. *Linguistica Antverpiensia*, 1126-1131.
- Sitra, N. W. M., Yuliari, S. A. M., & Suatama, I. B. (2023). Pangelukatan untuk Mengatasi Gangguan Mental di Pura Panca Tirta, Desa Nongan, Karangasem. *Widya Kesehatan*, 5(1), 25-31.
- Subadra, I. N. (2018). Eksistensi Upacara Malukat di Desa Manggis, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem. *Lampuhyang*, 9(2), 68-83
- 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.
- Schotanus-Dijkstra, M., Keyes, C. L. M., De Graaf, R., & Ten Have, M. (2019). Recovery from mood and anxiety disorders: The influence of positive mental health. *Journal of Affective Disorders*, 252, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.051>
- Suriyah, E. A., Putri, K. D. A., Waruwu, D., & Aryanata, N. T. (2018). Studi psikologi indigenous konsep bahasa cinta. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 102-122.