

## Tinjauan Pustaka

# Ritual Melukat sebagai Pendekatan Holistik dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Keseimbangan Psikologis : Sebuah Tinjauan Literatur

I Gede Lanang Daneswara Parama<sup>1</sup>, Ni Luh Putu Pranena Sastri<sup>1</sup>, Ida Bagus Yoga Mahadi Putra<sup>1</sup>, Gede Pradnyana Putra<sup>1</sup>, Jeremy Daud Bintang Kriswinahyu Priyono<sup>1</sup>, I Kadek Dwi Danda Suwardinatha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng

\*Korespondensi: putu.pranena@undiksha.ac.id

## Abstrak

**Pendahuluan:** Kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan global yang semakin mendesak dengan adanya peningkatan kasus depresi, kecemasan, dan bunuh diri di Indonesia maupun dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran ritual melukat sebagai tradisi penyucian diri dalam budaya Hindu Bali untuk menjaga kesejahteraan mental dan keseimbangan psikologis. Selain itu, pendekatan spiritual semakin relevan sebagai pelengkap pengobatan konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur terkait potensi terapeutik ritual melukat dari perspektif kesehatan mental.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan pencarian artikel secara *online* dengan kata kunci “melukat”, “kesejahteraan mental”, dan “keseimbangan psikologis”. Artikel yang dipilih diterbitkan dalam rentang tahun 2022-2025 menggunakan bahasa Indonesia maupun Inggris.

**Pembahasan:** Studi ini menggunakan 9 literatur yang menjelaskan bahwa ritual melukat berperan penting sebagai mekanisme coping emosional dan terbukti efektif melalui pembersihan secara spiritual untuk memberikan hasil relaksasi, ketenangan batin, mengurangi stress, dan harmoni holistik antara tubuh, pikiran, roh, serta lingkungan sosial-ekologis. Ritual melukat melengkapi model biomedis dengan elemen budaya dan spiritual, terutama dalam pencegahan gangguan mental dan ketidakseimbangan psikologis.

**Simpulan:** Ritual melukat dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan keseimbangan psikologis dengan rekomendasi integrasi berkelanjutan dalam *wellness tourism* Bali bersamaan dengan menjaga autentisitas budaya.

**Kata Kunci:** melukat, kesejahteraan mental, keseimbangan psikologis, *wellness tourism*

# Peran Ritual Melukat dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Keseimbangan Psikologis: *Literature Review*

## Abstract

**Introduction:** *Mental health has become an increasingly urgent global issue, as reflected by the rising prevalence of depression, anxiety, and suicide in Indonesia and worldwide. This study aims to explore the role of the melukat ritual, a self-purification tradition in Balinese Hindu culture, in maintaining mental well-being and psychological balance. In addition, spiritual approaches are becoming increasingly relevant as complementary to conventional treatments. Therefore, this study seeks to review the literature regarding the therapeutic potential of the melukat ritual from a mental health perspective.*

**Method:** *This study employed a literature review approach by conducting an online literature search using the keywords “melukat,” “mental well-being,” and “psychological balance.” The selected articles were published between 2022 and 2025 in both Indonesian and English.*

**Discussion:** *This review included nine studies, which indicate that the melukat ritual plays a significant role as an emotional coping mechanism and has been shown to be effective through spiritual purification processes. It promotes relaxation, inner peace, stress reduction, and holistic harmony among the body, mind, spirit, and socio-ecological environment. Furthermore, the melukat ritual complements the biomedical model by incorporating cultural and spiritual elements, particularly in the prevention of mental disorders and psychological imbalance.*

**Conclusion:** *The melukat ritual can serve as a non-pharmacological intervention to enhance mental well-being and psychological balance. It is recommended to integrate this practice sustainably into Bali’s wellness tourism while preserving cultural authenticity.*

**Keywords:** *melukat, mental well-being, psychological balance, wellness tourism*

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organisation (WHO) menggambarkan bahwa kesehatan mental menjadi komponen dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan

masyarakat untuk mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia.<sup>1</sup> Kesehatan mental yang buruk menjadi perhatian bagi kesehatan masyarakat dan kebijakan pemerintah.<sup>2</sup> WHO menyatakan bahwa jumlah

penderita gangguan jiwa di dunia mencapai 450 juta jiwa dan meningkat menjadi hampir 1 miliar orang pada tahun 2020. Di Indonesia, jumlah penderita gangguan jiwa meningkat dari 197 ribu kasus pada tahun 2019 menjadi 277 ribu kasus pada tahun 2020.<sup>3</sup> Prevalensi gangguan kesehatan mental pada hasil survei kesehatan Indonesia tahun 2023 mendapatkan hasil depresi sebesar 2% pada kelompok usia muda (15- 24 tahun).<sup>4</sup>

Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku menjadi penyebab utama penyakit dan kecacatan di masyarakat, sementara bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat terbesar.<sup>5</sup> Hal tersebut didukung oleh pernyataan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas Kemenkes RI, 2018) yang menyatakan bahwa prevalensi bunuh diri pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami peningkatan dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018.<sup>6</sup>

Berbagai kerangka teoretis dan pendekatan metodologis telah digunakan untuk mengkaji kesehatan mental dalam berbagai disiplin ilmu termasuk sosiolinguistik. Secara historis, kajian mengenai kesehatan mental didominasi oleh psikologi dan psikiatri yang mengarah pada proses terjadinya psikiatrisasi.<sup>7</sup>

Indikator pertama kesehatan mental yang baik adalah kemampuan individu melepaskan tekanan mental dan emosional (stres psikologis) dengan tidak adanya kecemasan dan depresi berlebihan serta adanya kontrol diri. Indikator kedua adalah kesejahteraan psikologis yang mencakup pandangan dan perasaan positif, kestabilan emosi, serta kemampuan individu untuk merasakan kepuasan dan menikmati hidup.<sup>8</sup> Penanganan masalah kesehatan mental tidak hanya berfokus pada pendekatan medis dan psikologis, tetapi juga melibatkan aspek spiritual dan religius.<sup>9</sup>

Upaya pengobatan yang dapat dilakukan meliputi kunjungan ke tempat wisata alam, penyembuhan spiritual, meditasi, dan lainnya. Salah satu bentuk kepedulian masyarakat Bali dalam pemulihan trauma dan pengurangan stres adalah budaya melukat.<sup>10</sup> Melukat merupakan bagian dari upacara *manusa yadnya* yang bertujuan membersihkan dan menyucikan individu secara fisik dan spiritual. Ritual ini dimaksudkan untuk menghilangkan hal-hal negatif serta dampak buruk dari tindakan masa lalu maupun saat ini yang masih memengaruhi individu. Tradisi ini diwariskan secara turun-temurun oleh umat Hindu Bali dan masih dijalankan hingga sekarang.<sup>11</sup> Selain itu, studi

neurobiologis menunjukkan bahwa partisipasi dalam ritual melukat dapat meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa ( $\alpha$ ) dan theta ( $\theta$ ) yang berkaitan dengan kondisi relaksasi mendalam dan meditasi.<sup>12</sup>

Penelitian oleh Aryda, *et al.* (2024) menunjukkan bahwa melukat sebagai ritual pembersihan spiritual dapat mengurangi stres, nyeri emosional, dan fisik melalui keseimbangan saraf simpatis dan parasimpatis. Dalam budaya Bali, ritual ini juga efektif dalam menangani gangguan mental serta mengurangi stigma masyarakat terhadapnya.

Dengan demikian, pemahaman terhadap melukat mencakup fungsi gandanya yaitu sebagai proses pembersihan spiritual untuk mencapai keseimbangan psikologis dan kejernihan mental, serta sebagai praktik budaya yang memiliki potensi terapeutik di tengah meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental.<sup>13</sup>

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan pencarian literatur secara daring melalui basis data ilmiah, seperti Google Scholar dan PubMed dengan kata kunci “melukat”, “kesejahteraan

mental”, dan “keseimbangan psikologis” dalam bahasa Indonesia maupun Inggris.

Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas ritual melukat atau praktik spiritual terkait kesehatan mental dan keseimbangan psikologis, menggunakan desain penelitian ilmiah, diterbitkan pada tahun 2022–2025, tersedia dalam teks lengkap, serta relevan dengan tujuan penelitian. Sebaliknya, artikel yang tidak relevan, tidak membahas topik tersebut, bukan penelitian ilmiah, diterbitkan di luar rentang tahun, atau tidak tersedia dalam teks lengkap dikeluarkan dari tinjauan.

## 3. PEMBAHASAN

Hasil proses pencarian menunjukkan bahwa 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi berhasil diperoleh. Artikel-artikel tersebut berasal dari penelitian yang dilakukan di Indonesia dan relevan dengan topik yang dikaji. Proses seleksi dilakukan secara sistematis berdasarkan kesesuaian dengan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh artikel yang layak untuk dianalisis lebih lanjut. Rincian proses pencarian dan seleksi artikel dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Deskripsi Jurnal Peran Ritual Melukat dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Keseimbangan Psikologis.

Penulis/Tahun	Judul	Metode	Temuan/Hasil
Kenfe Tesfay Berhe et al. (2025)	<i>Barriers and facilitators to collaboration between traditional and biomedical mental health services in a post-conflict healthcare system: A qualitative study in Tigray, Ethiopia</i>	Desain kualitatif dengan wawancara	Hasil penelitian didapatkan bahwa praktisi biomedis mengakui praktik spiritual tradisional sebagai mekanisme <i>coping</i> untuk kesejahteraan psikologis, terutama untuk korban trauma seperti kekerasan seksual, melengkapi aspek biologis dengan dukungan spiritual.
Saskia Isna Aulia et al. (2022)	<i>Phenomenon of Soul Purification Ritual "Melukat" From an Extreme Murji'ah School Theological Perspective</i>	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian didapatkan bahwa melukat menciptakan <i>self-suggestion</i> positif berupa perasaan tenang, lega, dan kedamaian jiwa yang berkontribusi pada kesejahteraan mental individu. Melukat juga dipandang mampu membantu individu mengelola kecemasan, tekanan emosional, serta gangguan psikologis non-medis melalui pendekatan spiritual.
Aliffa Milanisty (2025)	<i>The Melukat Culture in Bali as an Effective Coping Strategy for Dealing with Anxiety</i>	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian didapatkan bahwa melukat berfungsi sebagai bentuk <i>emotion-focused coping</i> yang menciptakan relaksasi, ketenangan batin, serta stabilitas psikologis. Selain aspek individual, ritual ini juga memperkuat dukungan sosial dan spiritual, sehingga berkontribusi pada keseimbangan psikologis secara holistik.
Michelle Marie Pieters et al. (2025)	<i>Beyond "Ch'jurnaaq": Recognizing Maya Indigenous People's perceptions of psychosis</i>	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian didapatkan bahwa ritual spiritual membantu individu mencapai keseimbangan psikologis melalui mekanisme relaksasi, refleksi diri, dan pemberian makna terhadap pengalaman hidup. Temuan ini memperkuat

	<i>and recovery in Santiago Atitlan, Guatemala</i>		bahwa ritual penyucian diri seperti melukat dapat diposisikan sebagai intervensi non-farmakologis yang mendukung kesehatan mental dan keseimbangan psikologis secara holistik.
Emmanuel Kwadwo Anago et al. (2025)	<i>“Empty action: two heads are better than one”: Spiritual care provision for patients living with advanced cancer in Sub-Saharan Africa: A meta-synthesis</i>	Kuantitatif dan kualitatif	Hasil penelitian didapatkan bahwa ritual spiritual berfungsi sebagai sarana refleksi diri dan pemberian makna, yang membantu individu menjaga stabilitas psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan. Temuan ini memperkuat posisi ritual melukat sebagai praktik spiritual berbasis budaya yang berpotensi mendukung kesejahteraan mental secara holistik.
Mira Lotfallah (2025)	<i>Holistic Health in Bali: Integrating Traditional Healing and Modern Mental Health Care</i>	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian didapatkan bahwa ritual penyucian diri berbasis spiritual terbukti berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental melalui peningkatan ketenangan emosional, pengurangan stres dan kecemasan, serta terciptanya rasa keseimbangan psikologis.
Brigitte Khoury et al. (2024)	<i>Traditional healing for physical and mental problems in the Arab region: past and current practices.</i>	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian didapatkan bahwa ritual tradisional ini bertindak sebagai pencegahan ( <i>prevention</i> ) dan terapi untuk ketidakseimbangan psikologis, dengan model eksplanatori penyakit yang mengaitkan gejala mental dengan faktor supernatural atau sosial (misalnya <i>envy</i> atau <i>sorcery</i> )
Rachel Sing-Kiat Ting et al. (2024)	<i>Decolonizing Mental Health Practice Through Traditional Healing Frameworks: Insights</i>	<i>Longitudinal Study</i>	Hasil penelitian didapatkan bahwa ritual ini tertanam dalam ontologi holistik yang mengintegrasikan tubuh, pikiran, roh, dan hubungan sosial-ekologis. Untuk membersihkan energi

	<i>From Canada, China, Singapore, and the United States.</i>		negatif, mengembalikan harmoni, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
Wijaya IPYP et al. (2024)	<i>Wellness Tourism in Bali: Is it Possible?</i>	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian didapatkan bahwa ritual melukat berkontribusi pada keseimbangan psikologis dengan mengintegrasikan dimensi fisik, mental, spiritual, emosional, sosial, dan lingkungan.

---

Berdasarkan penelitian dalam empat tahun terakhir, ritual melukat menunjukkan peran yang konsisten dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan keseimbangan psikologis individu. Beberapa studi melaporkan bahwa praktik ini berkaitan dengan penurunan stres, peningkatan ketenangan batin, serta perbaikan kondisi emosional setelah pelaksanaan ritual. Selain itu, melukat juga dipahami sebagai bentuk pendekatan spiritual yang berkontribusi dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis melalui proses pembersihan diri secara simbolik dan emosional.<sup>14</sup>

Perpaduan antara praktik spiritual dan aspek lingkungan menempatkan melukat sebagai pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan individu, tetapi juga memiliki relevansi dalam konteks pariwisata berkelanjutan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa integrasi praktik spiritual dengan konsep *wellness tourism* di Bali berpotensi menciptakan hubungan yang lebih mendalam antara individu dan lingkungan, sekaligus mendukung pelestarian sumber daya alam.<sup>15</sup> Hal ini sejalan dengan temuan lain yang menekankan bahwa penggabungan praktik tradisional seperti melukat dalam strategi konservasi dapat mendorong pengelolaan lingkungan berbasis

kearifan lokal dan partisipasi masyarakat.

Selain itu, praktik melukat juga dapat dipahami dalam kerangka pengobatan holistik yang mengintegrasikan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk aspek spiritual, aktivitas fisik, dan pola hidup sehat. Dalam konteks ini, Bali dinilai memiliki potensi sebagai destinasi kesehatan yang menggabungkan pengobatan modern dengan praktik penyembuhan tradisional.<sup>16</sup> Sejalan dengan perkembangan tersebut, keberadaan sistem pengobatan tradisional seperti usaha yang telah berkembang sebelum masuknya Hindu di Bali menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki akar historis yang kuat dalam sistem kesehatan masyarakat.<sup>17</sup> Kepercayaan masyarakat terhadap melukat sebagai sarana untuk menetralisasi energi negatif dan meningkatkan kenyamanan psikologis juga memperkuat perannya sebagai bentuk pemberdayaan diri dalam mencapai keseimbangan mental secara holistik.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ritual melukat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui ketenangan emosional dan pelepasan beban psikologis. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa

keseimbangan psikologis merupakan komponen penting dalam kesehatan mental individu. Berbagai studi juga mengidentifikasi bahwa tuntutan hidup, seperti tekanan akademik, dapat memicu stres dan berpotensi berkembang menjadi gangguan mental apabila tidak dikelola dengan baik.<sup>18,19</sup> Selain itu, faktor lain seperti stres kerja, tekanan lingkungan, dan dukungan sosial turut memengaruhi kondisi kesehatan mental individu.<sup>8</sup>

Dari perspektif neuropsikologis, respons perilaku dan emosional dipengaruhi oleh proses pengolahan di pusat kesadaran otak, sehingga gangguan dalam regulasi emosi dapat berdampak pada kondisi psikologis secara keseluruhan.<sup>20</sup> Ketika kecemasan tidak dapat dikendalikan, dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik individu.<sup>21</sup> Dalam konteks ini, praktik melukat dapat dipahami sebagai salah satu pendekatan yang membantu individu mengelola stres dan menjaga keseimbangan psikologis melalui regulasi emosi dan ketenangan batin.

Perkembangan sosial individu dapat dipengaruhi oleh faktor emosional, mental, dan psikologis.<sup>22</sup> Dalam konteks ini, melukat dapat dipandang sebagai

salah satu strategi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan menjaga keseimbangan psikologis. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial, sehingga memberikan kontribusi yang komprehensif dalam pengelolaan kesehatan mental. Praktik melukat tidak hanya membantu individu mencapai ketenangan pikiran dan tubuh, tetapi juga memfasilitasi pertumbuhan spiritual serta memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat. Dalam konteks budaya Bali, melukat merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan nilai-nilai budaya yang dianut.<sup>23</sup> Meskipun merupakan praktik keagamaan umat Hindu, ritual ini bersifat inklusif dan dapat diikuti oleh siapa pun tanpa pembatasan tertentu.<sup>24</sup>

#### 4. KESIMPULAN

Ritual melukat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan keseimbangan psikologis melalui mekanisme *coping* emosional, relaksasi, serta penurunan stres dan kecemasan. Sebagai intervensi nonfarmakologis, melukat melengkapi pendekatan biomedis dengan dimensi spiritual dan budaya, serta berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan, dengan tetap menjaga autentisitas budaya..

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Basrowi RW, Wiguna T, Samah K, Djuwita F Moeloek N, Soetrisno M, Purwanto SA, et al. Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. 2024 Nov 7;20(1). doi:10.2174/0117450179331951241022175443
2. Shivananda Nayak B, Sivachandra Raju S, Orette FA, Chalapathi Rao AV. Effects of *Hibiscus rosa sinensis L (Malvaceae)* on Wound Healing Activity: A Preclinical Study in a Sprague Dawley Rat. *Int J Low Extrem Wounds*. 2007 Jun 1;6(2):76–81. doi:10.1177/1534734607302840
3. Campbell F, Blank L, Cantrell A, Baxter S, Blackmore C, Dixon J, et al. Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*. 2022 Sep 20;22(1):1778. doi:10.1186/s12889-022-13943-x
4. Fitriani A, Syaifullah. Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. 2024.
5. Ayuningtyas D, Misnaniarti M, Rayhani M. ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2018 Oct 10;9(1). doi:10.26553/jikm.2018.9.1.1-10
6. Santos RMS, Ventura S de A, Nogueira YJ de A, Mendes CG, Paula JJ de, Miranda DM, et al. The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *J Technol Behav Sci*. 2024 Feb 17;9(4):825–45. doi:10.1007/s41347-024-00398-7
7. Putri MA, Bimantoko I, Herton N, Listiyandini RA. Gambaran Kesadaran, Akses Informasi, dan Pengalaman terkait Layanan Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia. *Journal Psikogenesis*. 2023 Dec 26;11(1):14–28. doi:10.24854/jps.v11i1.1961
8. Zayts-Spence O, Edmonds D, Fortune Z. Mental Health, Discourse and Stigma. *BMC Psychol*. 2023 Jun 12;11(1):180. doi:10.1186/s40359-023-01210-6
9. Rifdah Amatullah A, Hazim H. ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A DETERMINANT OF MENTAL HEALTH AMONG EMPLOYEES IN THE MANUFACTURING

- INDUSTRY AT PT. S. Vol. 8. 2025;8(1). <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy>
10. Nurushshobah, Akhmad Aidil Fitra. Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 2025 Apr 8;4(1):115–30. doi:10.58363/alfahmu.v4i1.281
  11. Muthmainah F, Ardiningrum AAF, Oktarina LZ. The Tradition of Melukat in Trauma Healing. *KnE Social Sciences*. 2023 Oct 19. doi:10.18502/kss.v8i19.14365
  12. Sharmistha P, Yuwanto L. Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology) The Benefits of Melukat in Balinese Culture from a Psychological Perspective. *Journal of Social and Cultural Anthropology* [Internet]. 2024. Available from: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/anthropos>
  13. Harianja SH, Antika S, Dewi OO. MELUKAT SEBAGAI RITUAL PENYUCIAN DIRI DALAM BUDAYA BALI: TINJAUAN LITERATUR TENTANG POTENSI TERAPEUTIK DALAM KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* [Internet]. 2024;3(4). Available from: <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy>
  14. Asante DB, Adom D, Asante A, Gyamera V. Combating the global environmental crisis using indigenous ecological knowledge: the case of Kwahu traditional area, Ghana. *Frontiers in Human Dynamics*. 2025 Nov 11;7. doi:10.3389/fhumd.2025.1457544
  15. Wardani I. Komodifikasi Ritual Melukat Dalam Industri Pariwisata Bali: Implikasi Terhadap Nilai-Nilai Keagamaan. Vol. 4. 2025.
  16. Made Kurnia Widiastuti Giri. Self-Spiritual Healing Therapy on Anxiety Conditions in Diabetes Type II in the Lovina Tourism Area. *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*. 2023 Mar 20;12(1):11–6. doi:10.23887/jstundiksha.v12i1.59711
  17. Rosalina PD, Dupre K, Wang Y, Putra IND, Jin X. Rural tourism resource management strategies: A case study of two tourism villages in Bali. *Tour Manag Perspect*. 2023 Nov;49:101194. doi:10.1016/j.tmp.2023.101194
  18. Muderawan IW, Budiawan IM, Widiastuti Giri, Bawa Atmaja IN. *Usada: The Ethnomedicine of Balinese Society*. 2020.
  19. Budiyono A, Zaman ARB, Nugroho ARBP. *The Healing*

- Power of Nature: Integrating Ecology in to Counseling to Alleviate Student Stress. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. 2025 Sep 25;14(3):565–74. doi:10.23887/jpi-undiksha.v14i3.93593
20. Camilla ND, Landra IKG, Purnomo KI. KAJIAN LITERATUR TERHADAP HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA DI INDONESIA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2025 Dec 27;6(4):16023–32. doi:10.31004/jkt.v6i4.51106
  21. Lestari NS, Wibowo W, Waslam W. Pengaruh Novel Katarsis Karya Anastasia Aemilia Terhadap Psikologis Pembaca. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Undiksha*. 2022 Mar 20;12(1):42. doi:10.23887/jjpbs.v12i1.42975
  22. Fanhas Fatwa Khomaeny E, Lubis M, Ulfah M, Hamzah N. Tingkat Kecemasan dan Transendensi Orang Tua di Era Digital Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*. 2023 Aug 20;11(2):173–82. doi:10.23887/paud.v11i2.59426
  23. Putu Aditya Antara, I Made Tegeh, Wulandari IGAAM. Social-Emotional Stimulation of Early Childhood Through Adaptive Mobile Learning Media Based on Tri Hita Karana. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 2025 Apr 25;58(1):183–93. doi:10.23887/jpp.v58i1.85354
  24. Milanisty A. The Melukat Culture in Bali as an Effective Coping Strategy for Dealing with Anxiety. *SHS Web of Conferences*. 2025 Feb 26;210:03002. doi:10.1051/shsconf/202521003002