

PERAN NUNAS BAOS DALAM PROSES BERDUKA UMAT HINDU BALI: STUDI KASUS TERAPI RELIGIUS DAN SPIRITUAL

NI KETUT PUTRI ARIANI¹, I KETUT ARYA SANTOSA², I KOMANG ANA MAHARDIKA³, RINI TRISNOWATI³

¹ Ketua Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali

³Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

e-mail: drarya.rsjbali@gmail.com

ABSTRAK

Berduka atas kematian orang yang dicintai merupakan pengalaman universal yang dipengaruhi oleh faktor budaya dan spiritual. Dalam budaya Hindu Bali, kematian dianggap sebagai pemisahan sementara jiwa dari tubuh fisik, yang membentuk proses berduka. Ritual penting yang dipraktikkan di kalangan umat Hindu Bali adalah nunas baos, sebuah upacara yang memungkinkan anggota keluarga berkomunikasi dengan almarhum melalui perantara spiritual. Studi kasus ini berfokus pada seorang wanita Bali berusia 35 tahun yang menjalani kesedihannya setelah kematian ayahnya dan mengeksplorasi dampak nunas baos terhadap penyembuhan emosionalnya. Ritual ini melibatkan doa khusus, persembahan, dan kehadiran medium, yang memfasilitasi hubungan antara yang hidup dan yang meninggal. Pengamatan mengungkapkan bahwa nunas baos secara signifikan membantu wanita dalam memproses emosinya, menumbuhkan rasa nyaman dan resolusi. Dengan mengizinkannya mengungkapkan perasaan kehilangan dan menerima pesan yang konon berasal dari ayahnya, upacara tersebut memberikan kerangka untuk memahami kesedihannya dan bergerak menuju penerimaan. Studi ini menyoroti peran nunas baos dalam konteks terapi spiritual yang lebih luas, menekankan potensi manfaatnya bagi praktik kesehatan mental yang menggabungkan nilai-nilai budaya dan agama. Dengan demikian, nunas baos tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme mengatasi duka tetapi juga menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan ritual spiritual ke dalam pendekatan terapeutik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam konteks budaya yang beragam.

Kata Kunci: Nunas baos, duka, berduka, ritual Hindu Bali, terapi spiritual.

ABSTRACT

Grieving the death of a loved one is a universal experience influenced by cultural and spiritual factors. In Balinese Hindu culture, death is perceived as a temporary separation of the soul from the physical body, which shapes the grieving process. A notable ritual practiced among Balinese Hindus is nunas baos, a ceremony that enables family members to communicate with the deceased through a spiritual intermediary. This case study focuses on a 35-year-old Balinese woman navigating her grief after her father's death and explores the impact of nunas baos on her emotional healing. The ritual involves specific prayers, offerings, and the presence of a medium, facilitating a connection between the living and the deceased. Observations revealed that nunas baos significantly aided the woman in processing her emotions, fostering a sense of comfort and resolution. By allowing her to express feelings of loss and receive messages purportedly from her father, the ceremony provided a framework for understanding her grief and moving toward acceptance. This study highlights the role of nunas baos within the broader context of spiritual therapy, emphasizing its potential benefits for mental health practices that incorporate cultural and religious values. As such, nunas baos not only serves as a coping

mechanism for bereavement but also underscores the importance of integrating spiritual rituals into therapeutic approaches to enhance emotional well-being in culturally diverse contexts.

Keywords: Nunas baos, bereavement, grieving, Balinese Hindu rituals, spiritual therapy.

PENDAHULUAN

Proses berduka sering kali dilihat melalui tahapan universal seperti penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan, seperti yang dijelaskan dalam model Kübler-Ross. Namun, ekspresi kesedihan, beserta ritual yang mengelilinginya, sangat bervariasi antar budaya, terutama ketika kepercayaan spiritual memengaruhi persepsi kematian. Agama Hindu Bali menawarkan pendekatan unik terhadap kesedihan dan kehilangan, yang berakar pada praktik keagamaan dan keyakinan akan kelangsungan jiwa. Sistem kepercayaan ini berpendapat bahwa jiwa bertahan melampaui kematian fisik, bergerak menuju moksha, atau pembebasan, melalui siklus reinkarnasi. Pandangan ini membingkai kematian sebagai pengalaman transformatif dan bukan kehilangan mutlak, sehingga memungkinkan umat Hindu Bali untuk mengintegrasikan kematian ke dalam pemahaman budaya dan spiritual mereka tentang kehidupan.

Dalam konteks ini, ritual nunas baos mempunyai makna khusus. Ini menyediakan sarana bagi orang yang berduka untuk berkomunikasi dengan orang yang meninggal melalui perantara spiritual yang dikenal sebagai balian atau pemangku. Dengan memfasilitasi kontak dengan arwah yang telah meninggal, nunas baos dapat memberikan kenyamanan dan bimbingan, membantu anggota keluarga memproses kesedihan dengan cara yang sejalan dengan keyakinan agama mereka. Integrasi spiritualitas ke dalam proses berduka menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang sensitif secara budaya dan agama dalam terapi duka, khususnya bagi populasi dengan tradisi spiritual yang kuat.

METODE PENELITIAN

Metode studi kasus “Peran Nunas Baos dalam Proses Berduka Umat Hindu Bali” ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang memadukan observasi etnografi, wawancara, dan observasi partisipan pada salah satu orang Bali. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan subjek yang pernah mengalami ritual Nunas Baos. Penelitian ini juga melibatkan menghadiri upacara Nunas Baos untuk mengamati pelaksanaan ritual dan dampaknya terhadap penyembuhan emosional dan spiritual para peserta. Pendekatan metode ini memungkinkan adanya pemahaman komprehensif tentang peran simbolik, emosional, dan terapeutik yang dimainkan Nunas Baos dalam proses berduka, serta makna budayanya dalam kerangka praktik keagamaan Hindu Bali yang lebih luas. Analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi pola berulang dan wawasan terkait penyembuhan spiritual, peran dukungan komunitas, dan mengintegrasikan terapi agama ke dalam perawatan psikiatris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Konsep Berduka dalam Agama Hindu dan Kebudayaan Bali

Agama Hindu menganggap kematian sebagai sebuah transisi dan bukan sebuah akhir, dan agama Hindu Bali menekankan hubungan yang berkelanjutan dengan leluhur dan orang-orang terkasih yang telah meninggal. Ritual Bali setelah kematian dirancang untuk menghormati orang yang meninggal dan membantu perjalanan jiwa, termasuk upacara kremasi (dikenal sebagai ngaben) dan ritual berkala untuk menjaga kehadiran roh leluhur dalam kehidupan keluarga. Keyakinan ini membantu orang yang berduka merasa bahwa orang yang

mereka cintai tetap dekat, secara spiritual atau fisik, sehingga membantu mereka menerima kehilangan.

Berduka, menurut model Worden, melibatkan tugas menerima kenyataan, memproses kesedihan, menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa orang yang meninggal, dan menemukan cara untuk mempertahankan ikatan dengan mereka (Worden, 2009). Pendekatan Bali sejalan dengan tugas akhir Worden, karena nunas baos memungkinkan komunikasi berkelanjutan dengan orang yang meninggal, memperkuat keyakinan bahwa kematian adalah perubahan dalam kehadiran, bukan pada hakikatnya. Bagi umat Hindu Bali, ritual seperti nunas baos memberikan kerangka untuk mengekspresikan kesedihan, menemukan kenyamanan, dan memulihkan keseimbangan dengan menghubungkan dengan keyakinan spiritual tentang hidup dan mati (Kobalen, 2010).

Perspektif Berduka dan Psikiatri

Dalam psikiatri Barat, berduka umumnya dilihat sebagai proses penyesuaian psikologis terhadap kehilangan, ditandai dengan reaksi emosional, kognitif, dan perilaku yang terkadang menyerupai depresi (APA, 2013). Gejala seperti kesedihan, kecemasan, dan keasyikan dengan almarhum sering terjadi, dan mungkin disertai gejala somatik seperti kelelahan atau gangguan tidur. Faktor budaya dan agama dapat membentuk respons ini, memengaruhi perjalanan kesedihan dan kemungkinan terjadinya kesedihan yang rumit—suatu keadaan di mana gejala menjadi berkepanjangan dan mengganggu fungsi sehari-hari (Humphrey et al., 2008).

Kerangka kerja psikiatris, termasuk DSM-5, mendorong dokter untuk mempertimbangkan faktor budaya dan agama dalam kesedihan, karena keyakinan tertentu dapat meringankan atau memperburuk proses tersebut. Ritual budaya dan keyakinan spiritual telah terbukti meringankan gejala kesedihan dengan memberikan struktur dan makna. Studi kasus ini menyoroti potensi peran terapeutik nunas baos sebagai ritual duka cita yang tertanam dalam budaya yang membahas dimensi psikologis dan spiritual dari duka.

Terapi Spiritual dan Religius dalam Duka

Terapi spiritual mengintegrasikan keyakinan, praktik, dan ritual agama untuk membantu individu mengatasi tantangan kesehatan mental. Dalam keadaan berduka, terapi spiritual dapat membantu memahami kehilangan dengan menghubungkannya dengan keyakinan tentang kehidupan setelah kematian, reinkarnasi, atau kehadiran spiritual yang berkelanjutan. Ritual dapat berfungsi sebagai alat untuk penutupan, membantu transisi orang yang berduka melalui tahap-tahap kesedihan. Terapi duka religius berfokus pada menjaga ikatan dengan orang yang meninggal sambil secara bertahap menerima ketidakhadiran mereka, yang dapat memfasilitasi penyembuhan psikologis dalam kerangka spiritual yang mendukung (Mallon, 2008).

Pembahasan

Profil Klien dan Kondisi Awal

Kliennya, seorang wanita Hindu Bali berusia 35 tahun, mengalami tekanan emosional yang signifikan setelah kematian ayahnya. Dia melaporkan merasakan kesedihan, kemarahan, dan kelelahan yang mendalam, sering kali mendapati dirinya sibuk memikirkan ayahnya dan menjaga barang-barang miliknya sebagai bentuk koneksi. Secara sosial, dia menarik diri dari teman dan keluarga, mengungkapkan perasaan pahit dan terisolasi. Meskipun mengalami gejala-gejala ini, dia tetap ragu untuk mencari konseling psikologis, karena merasa bahwa kesedihannya pada dasarnya adalah masalah spiritual yang sebaiknya ditangani sesuai keyakinan agamanya.

Mengingat keyakinannya yang kuat terhadap Hindu, klien memilih untuk berkonsultasi dengan balian untuk melakukan ritual nunas baos. Keputusan ini selaras dengan pemahaman

budayanya bahwa emosi yang belum terselesaikan terhadap ayahnya dapat diredakan melalui hubungan spiritual dengan jiwanya, yang difasilitasi oleh perantara.

Ritual Nunas Baos

Ritual nunas baos dimulai dengan balian memasuki keadaan meditatif seperti kesurupan, yang diyakini membuka saluran menuju dunia spiritual. Balian melakukan gerak tubuh dan berbicara dengan cara yang sesuai dengan detail pribadi spesifik tentang almarhum, sehingga memberikan keaslian pada pengalaman klien. Ritual tersebut memfasilitasi percakapan di mana klien mengungkapkan perasaannya yang belum terselesaikan, dan balian, atas nama almarhum, menawarkan kepastian dan berkah.

Bagi klien, pengalaman ini sangat mendalam secara emosional, memberikan rasa pelepasan dari kemarahan dan kesedihan. Dia melaporkan perasaan seolah-olah ayahnya telah menawarkan pengampunan, mengurangi rasa bersalah dan kesedihannya. Ritual ini memberinya rasa ketertutupan dan pembaruan, memberdayakannya untuk bergerak maju dalam hidupnya dengan hubungan spiritual yang diperbarui dengan ayahnya.

Diskusi

Peran Nunas Baos dalam Mengolah Duka

Ritual nunas baos memberikan jalan spiritual bagi orang yang berduka untuk berhubungan langsung dengan orang yang meninggal, yang bisa sangat bermanfaat bagi individu yang mencari makna dalam keyakinannya. Bagi klien, ritual tersebut menciptakan peluang untuk menyelesaikan emosi yang tidak terucapkan, sehingga memberikan kelegaan psikologis yang mungkin tidak dapat dicapai melalui perawatan psikiatri konvensional. Ritual ini memungkinkannya mengatasi kesedihan secara holistik, mengintegrasikan respons emosional, kognitif, fisik, dan spiritual.

Dengan memungkinkan kontak dengan roh ayahnya, nunas baos memfasilitasi peralihan dari kesedihan yang mendalam ke penerimaan damai atas kematiannya. Ritual tersebut membantu klien mendamaikan kesedihannya dengan keyakinannya pada perjalanan jiwa, membingkai kehilangannya sebagai perpisahan sementara dalam siklus reinkarnasi. Perspektif ini sejalan dengan tugas berkabung Worden, karena klien menjaga hubungan dengan ayahnya dan menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran ayahnya, yang menggambarkan bagaimana praktik keagamaan dapat memperkuat proses terapeutik berduka.

Mengintegrasikan Terapi Keagamaan ke dalam Perawatan Psikiatri

Kasus ini menyoroti potensi terapi keagamaan untuk melengkapi perawatan psikiatri, khususnya untuk bentuk-bentuk kesedihan yang terikat budaya. Memasukkan ritual spiritual seperti nunas baos mungkin bermanfaat dalam kondisi kesehatan mental di mana pasien memiliki keyakinan agama yang kuat yang memengaruhi pemahaman mereka tentang kehilangan dan duka. Tabib tradisional Bali memberikan dukungan emosional dan sosial yang selaras dengan budaya, membimbing individu melewati kehilangan dengan ritual yang memvalidasi perasaan dan keyakinan spiritual mereka.

Terapi budaya yang mencakup ritual dan kepercayaan seperti nunas baos memungkinkan praktisi menjembatani kesenjangan antara perawatan psikiatri konvensional dan penyembuhan agama. Pendekatan ini mendukung individu saat mereka menavigasi kehilangan dalam kerangka yang selaras dengan identitas mereka, sehingga meningkatkan kemungkinan penyembuhan psikologis yang bermakna dan berkelanjutan.

Penyembuh Tradisional sebagai Praktisi yang Peka Budaya

Penyembuh tradisional, seperti balian, memainkan peran unik dalam masyarakat Hindu Bali, berperan sebagai perantara antara alam fisik dan spiritual. Dalam kasus nunas baos, peran penyembuh lebih dari sekadar konselor; penyembuh mewujudkan hubungan spiritual yang diperlukan untuk berkomunikasi dengan almarhum, memberikan bentuk bimbingan yang sesuai

Online Journal System: <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy>

dengan budaya kepada orang yang berduka. Keterlibatan penyembuh memberikan legitimasi pada proses berduka, mengurangi stigma yang terkait dengan layanan kesehatan mental dan meningkatkan penerimaan individu yang berduka atas kehilangannya dan keyakinan spiritual yang memberikan kenyamanan.

Peran kolaboratif ini menunjukkan bahwa layanan kesehatan mental di Bali dapat memperoleh manfaat dengan melibatkan dukun dalam praktik duka cita. Dengan menyadari pentingnya angka-angka tersebut, para profesional kesehatan mental dapat mendorong perawatan yang sesuai dengan budaya yang menghormati nilai-nilai agama pasien dan meningkatkan ketahanan emosional mereka.

KESIMPULAN

Ritual nunas baos menawarkan nilai terapeutik yang signifikan dengan mengintegrasikan dimensi keagamaan dan spiritual ke dalam proses berduka bagi umat Hindu Bali. Untuk kasus yang disajikan, partisipasi dalam ritual tersebut memfasilitasi peralihan dari keputusan ke penerimaan, memperkuat keyakinan spiritual individu dan memberikan kerangka yang relevan secara budaya untuk berduka.

Studi kasus ini menyoroti pentingnya memahami dan menghormati praktik berduka yang tertanam dalam budaya dalam layanan kesehatan mental. Praktisi kesehatan mental yang bekerja dengan populasi yang beragam harus mempertimbangkan peran terapeutik dari ritual budaya tertentu dan berupaya memasukkan nilai-nilai spiritual dan agama ke dalam konseling duka. Dengan menghormati praktik-praktik ini, dokter dapat memberikan perawatan yang lebih holistik dan penuh kasih sayang yang menghormati keyakinan klien dan mendukung penyembuhan psikologis dalam konteks budaya mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Humphrey, L., et al. (2008). Cultural Variations in the Expression of Grief and Bereavement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 343-369.
- Kobalen, D. (2010). Grieving Practices in Balinese Hindu Culture: A Framework for Understanding and Therapy. *Cultural Psychology Review*, 15(2), 205-218.
- Mallon, B. (2008). *Dying, Death, and Grief: Working with Adult Bereavement*. SAGE Publications.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company