

Amamangun Karyenak Tyasing Sasama: Fungsi Slametan Dalam Mendukung Kesehatan Mental Komunitas Melalui Perspektif Pemberdayaan dan Partisipasi Sosial pada Masyarakat Jawa

Bayu Adiputro*, Carla Raymondalexas Marchira, Sumarni Djaka Waluya

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

Diterima: 6 November 2024; Direvisi: 22 November 2024; Disetujui: 22 November 2024

Abstract

The slametan tradition within Javanese culture plays a significant role in supporting community mental health by strengthening social capital and fostering social engagement. This review aims to explore the functions of slametan in promoting community mental health through the dimensions of social empowerment and active participation. Conducted as a literature-based study, this paper critically examines sources obtained from various scientific databases. As a communal ritual, slametan reinforces social bonds and provides emotional support, aiding individuals in managing stress and psychological crises. Additionally, the offerings (sesajen) used in slametan symbolize harmony between humans, nature, and the spiritual realm, enhancing solidarity among community members. While modernization and urbanization pose challenges to the continuity of this tradition, the core values of slametan, such as mutual cooperation (gotong royong) and solidarity, can be adapted to contemporary contexts. Slametan even holds potential as a platform for discussions on mental health in urban settings. Thus, slametan transcends its spiritual origins to function as a collective coping mechanism, contributing to the psychological well-being of communities. This study highlights the importance of preserving and adapting slametan to remain relevant in the face of dynamic social changes, ensuring its continued positive impact on community mental health.

Keywords: Slametan; Social participation; Community engagement; Javanese; Community mental health

Abstrak

Tradisi slametan dalam budaya Jawa memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental komunitas melalui penguatan modal sosial dan keterlibatan sosial. Tinjauan ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam fungsi tradisi slametan dalam mendukung kesehatan mental komunitas melalui dimensi pemberdayaan sosial dan partisipasi aktif. Tulisan ini merupakan sebuah studi literatur, yang menggunakan telaah kritis dari sumber yang diperoleh melalui berbagai portal ilmiah. Sebagai ritual komunal, slametan memperkuat ikatan sosial, memungkinkan dukungan emosional yang membantu individu mengatasi stres dan krisis psikologis. Selain itu, elemen sesajen dalam slametan mencerminkan harmoni antara manusia, alam, dan dunia spiritual, yang memperkuat rasa solidaritas di antara anggota komunitas. Meskipun modernisasi dan urbanisasi menghadirkan tantangan bagi kelangsungan tradisi ini, nilai-nilai inti slametan, seperti gotong royong dan solidaritas, dapat diadaptasi ke dalam konteks kehidupan modern. Slametan bahkan memiliki potensi untuk menjadi platform diskusi tentang kesehatan mental di masyarakat urban. Dengan demikian, slametan tidak hanya bertahan sebagai tradisi spiritual tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping kolektif yang mendukung kesejahteraan psikologis komunitas. Studi ini menyoroti pentingnya mempertahankan dan mengadaptasi slametan agar tetap relevan dalam menghadapi perubahan sosial yang dinamis, sehingga tradisi ini dapat terus berkontribusi positif terhadap kesehatan mental komunitas.

Kata kunci: Slametan; Partisipasi sosial; Pemberdayaan masyarakat; Orang Jawa; Kesehatan mental komunitas

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental komunitas tidak hanya menyangkut kesejahteraan individu, tetapi juga keseimbangan emosional dan psikologis dalam suatu kelompok masyarakat secara keseluruhan. Komponen ini sangat penting dalam membentuk kualitas hidup yang sehat dan produktif, karena kesehatan mental yang baik berfungsi sebagai landasan bagi masyarakat untuk berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan. Salah satu faktor penentu kesehatan mental komunitas adalah adanya interaksi sosial yang berkualitas dan keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan bersama. Hubungan yang terjalin antarindividu dalam suatu komunitas dapat meningkatkan rasa keterhubungan, solidaritas, serta dukungan emosional yang sangat dibutuhkan dalam menjaga kesehatan mental anggota masyarakatnya. Interaksi yang erat ini menciptakan lingkungan yang lebih mendukung secara psikologis, di mana masalah-masalah yang dihadapi individu dapat dibahas dan diatasi secara kolektif, sehingga risiko gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat diminimalkan.

Slametan memiliki arti penting dalam kehidupan masyarakat Jawa karena mencerminkan nilai-nilai spiritual, sosial, dan budaya yang menjadi inti dari kehidupan mereka. Sebagai ungkapan syukur kepada Tuhan, *slametan* dilakukan untuk memohon keselamatan dan keberkahan, baik dalam peristiwa bahagia seperti kelahiran dan pernikahan, maupun saat menghadapi pelbagai tantangan hidup. Selain itu, *slametan* memperkuat harmoni sosial melalui kebersamaan dan gotong royong yang melibatkan seluruh lapisan masyarakat. Tradisi ini juga menjadi bentuk penghormatan kepada leluhur, mempererat hubungan antargenerasi, sekaligus melestarikan nilai-nilai budaya. Dari perspektif identitas, *slametan* meneguhkan kebanggaan masyarakat Jawa terhadap tradisi mereka, sekaligus menjaga keseimbangan hubungan dengan alam melalui ritual tolak bala atau syukuran panen. Dengan melaksanakan *slametan*, masyarakat tidak hanya memperkuat jaringan sosial, tetapi juga menciptakan ketenangan batin karena meyakini telah menjaga hubungan harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan. Tradisi ini, dengan segala nilai yang dikandungnya, menjadi cerminan filosofi hidup orang Jawa yang mengutamakan harmoni, keseimbangan, dan kedamaian batin (Geertz, 1976; Koentjaraningrat, 1985; Magnis-Suseno, 1984).

Dalam konteks masyarakat Jawa, tradisi *slametan* memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kohesi sosial dan memperkuat rasa kebersamaan. *Slametan*, yang merupakan ritual komunal yang bersifat spiritual dan sosial, telah lama menjadi sarana penting untuk mempersatukan individu di masyarakat. Dengan melibatkan seluruh anggota komunitas, *slametan* berfungsi sebagai mekanisme sosial yang memperkuat solidaritas dan gotong royong. Di balik aspek ritualnya, *slametan* juga menjadi sarana pemberdayaan masyarakat melalui partisipasi aktif dalam setiap fase pelaksanaannya—mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga refleksi setelah upacara dilangsungkan. Partisipasi yang tercipta tidak hanya memperkuat rasa memiliki terhadap komunitas, tetapi juga memberi peluang bagi individu untuk merasakan dukungan emosional dan psikososial dari sesama anggota komunitas, khususnya masyarakat Jawa.

Lebih jauh lagi, dalam ranah kedokteran jiwa komunitas, budaya dan praktik-praktik sosial seperti *slametan* dipandang sebagai salah satu intervensi yang dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental kolektif. Ketika masyarakat terlibat dalam kegiatan budaya yang memperkuat ikatan sosial, mereka berkontribusi pada terciptanya modal sosial yang sangat berharga untuk melawan tekanan psikologis dan mental. *Slametan*, sebagai manifestasi dari nilai-nilai kebersamaan, menyediakan ruang untuk berbagi masalah, merespons krisis emosional, dan mendukung pemulihan psikologis melalui interaksi yang suportif. Ritual ini memungkinkan setiap individu untuk merasa dihargai dan didengarkan, sehingga mereka tidak hanya mendapatkan manfaat spiritual, tetapi juga dukungan sosial yang dapat mengurangi beban mental. Dengan demikian, melalui perspektif kedokteran jiwa komunitas,

slametan tidak hanya berfungsi sebagai praktik budaya, tetapi juga sebagai bentuk intervensi sosial yang memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental masyarakat Jawa.

Tinjauan ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam fungsi tradisi *slametan* dalam mendukung kesehatan mental komunitas, khususnya melalui dimensi pemberdayaan sosial dan partisipasi aktif. Dengan mengkaji peran tersebut, diharapkan akan muncul pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana kearifan lokal seperti *slametan* dapat berkontribusi dalam menjaga kesejahteraan psikologis masyarakat di tengah berbagai tantangan modernisasi dan perubahan sosial.

2. METODE PELAKSANAAN

Tulisan ini merupakan studi literatur yang dilakukan secara daring melalui berbagai portal ilmiah. Dalam penelusuran, digunakan beberapa kata kunci, di antaranya: *slametan*, partisipasi sosial, pemberdayaan masyarakat, orang Jawa, kesehatan mental komunitas. Materi yang dipilih adalah publikasi dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dipublikasikan pada kurun waktu 10 tahun terakhir, serta naskah lengkapnya dapat diperoleh. Jika sumber yang diperoleh kurang memadai, maka hasil publikasi yang digunakan diperluas sesuai keperluan, dan tidak terbatas hanya pada jurnal dan artikel ilmiah. Selanjutnya, dilakukan kajian kritis pada semua sumber literatur guna menarik kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Kesehatan mental komunitas

Kesehatan mental komunitas adalah keadaan mental yang mencakup kesejahteraan psikologis dan emosional anggota komunitas secara kolektif, di mana setiap individu dapat berfungsi dengan baik secara sosial, memiliki kualitas hidup yang baik, dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan masyarakat. Berbeda dengan kesehatan mental individu, kesehatan mental komunitas menekankan pada hubungan interpersonal, solidaritas sosial, serta dukungan kolektif yang melibatkan interaksi antara berbagai lapisan sosial. Menurut McKenzie, dkk. (2018), kesehatan mental komunitas tidak hanya ditentukan oleh faktor-faktor individu, seperti emosi atau kepribadian, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kohesi sosial, dukungan sosial, dan modal sosial yang ada dalam masyarakat.

Dalam konteks ini, keterhubungan sosial yang kuat memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang penting bagi anggota komunitas untuk menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti stres, kecemasan, atau depresi. Wilkinson & Pickett (2019) menekankan bahwa komunitas yang memiliki tingkat interaksi sosial yang tinggi dan jaringan sosial yang solid lebih mampu mengatasi tekanan psikologis, karena adanya dukungan emosional, ekonomi, dan moral yang mengalir di antara para anggota. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas memberikan kesempatan bagi individu untuk merasakan identitas kolektif dan makna hidup yang lebih luas, yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

3.2. Budaya Jawa dan tradisi *slametan*

Budaya Jawa dikenal dengan nilai-nilai komunal dan harmoni sosial yang kuat. Tradisi *slametan*, yang merupakan salah satu ritual komunal terpenting dalam budaya Jawa, telah menjadi mekanisme sosial yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara individu dan komunitas. Geertz (1976) dalam kajiannya yang klasik tentang budaya Jawa, menggambarkan *slametan* sebagai sebuah ritual sosial yang memperkuat kohesi sosial, memelihara stabilitas masyarakat, sekaligus ekspresi solidaritas melalui doa bersama dan berbagi makanan. Meskipun bentuk ritual ini mengandung unsur spiritual, tujuannya melampaui aspek religius serta merangkul tujuan-tujuan sosial yang sangat penting bagi komunitas, terutama dalam menjaga harmoni dan hubungan yang kuat antaranggota masyarakat.

Perspektif yang lebih baru diungkapkan oleh [Wardani & Raharjo \(2015\)](#), yang menjelaskan bahwa *slametan* juga memiliki peran penting dalam mempertahankan tradisi gotong-royong dan memperkuat jaringan sosial dalam dinamika masyarakat Jawa yang berubah akibat modernisasi. Meski tekanan dari perubahan sosial dan urbanisasi membawa dampak bagi tradisi-tradisi lokal, *slametan* tetap relevan karena menyediakan ruang bagi individu untuk terlibat dalam kehidupan sosial yang harmonis, yang pada gilirannya memperkuat solidaritas komunal. Kegiatan seperti ini dapat mengurangi potensi isolasi sosial, yang seringkali menjadi penyebab masalah kesehatan jiwa dalam hidup bermasyarakat di masa kini.

3.3. Partisipasi sosial dan pemberdayaan komunitas dalam kesehatan mental

Partisipasi sosial adalah bentuk keterlibatan individu dalam kegiatan-kegiatan komunitas, yang mencakup peran serta dalam pengambilan keputusan, partisipasi dalam acara atau ritual bersama, serta kontribusi aktif terhadap kesejahteraan kolektif. Menurut [Putnam \(2000\)](#), partisipasi sosial meningkatkan modal sosial, yang berupa hubungan sosial dan rasa saling percaya antaranggota masyarakat, yang memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan. Keterlibatan ini memperkuat identitas kolektif dan memberikan perasaan memiliki (*sense of belonging*), yang sangat penting dalam mencegah munculnya masalah mental seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Di dalam tradisi *slametan*, partisipasi aktif setiap individu menciptakan ruang untuk saling bertukar pengalaman dan dukungan emosional. [Suryani \(2020\)](#) menyatakan bahwa tradisi *slametan* memungkinkan anggota masyarakat dari berbagai tingkatan sosial untuk merasakan keterlibatan yang setara. Hal ini menjadi penting dalam konteks kesehatan mental komunitas, karena keterlibatan dalam ritual budaya seperti *slametan* mampu menciptakan rasa solidaritas dan kebersamaan yang mengurangi kecenderungan isolasi sosial, sebagai salah satu faktor risiko timbulnya berbagai isu kesehatan jiwa.

3.4. Slametan sebagai intervensi psikososial dalam kesehatan mental komunitas

Pendekatan intervensi psikososial dalam kesehatan mental komunitas menekankan pada penggunaan praktik sosial dan budaya sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Menurut [Van der Kolk \(2014\)](#), intervensi berbasis komunitas, yang melibatkan kegiatan komunal, memberikan rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang kuat, yang sangat penting bagi pemulihan dari trauma atau tekanan psikologis. Tradisi *slametan* dapat dipahami sebagai bentuk intervensi psikososial berbasis budaya, yang menyediakan struktur sosial bagi individu untuk berbagi pengalaman, mengatasi tantangan psikologis, dan menerima dukungan emosional dari komunitas.

[Andriani & Kusuma \(2016\)](#) mengungkapkan bahwa *slametan* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk intervensi psikososial yang efektif untuk menjaga kesehatan mental komunitas. Tradisi ini tidak hanya memperkuat jaringan sosial tetapi juga menyediakan ruang untuk mengatasi masalah-masalah emosional secara kolektif. Dalam hal ini, *slametan* berfungsi sebagai mekanisme untuk memperkuat modal sosial dan solidaritas, yang pada akhirnya membantu anggota masyarakat mengatasi stres dan tekanan mental dengan lebih baik.

3.5. Makna sesajen dalam ritual slametan

Sesajen atau persembahan merupakan elemen penting dalam tradisi ritual *slametan* di budaya Jawa. Dalam konteks *slametan*, sesajen tidak hanya dipandang sebagai persembahan kepada roh-roh leluhur atau entitas spiritual, tetapi juga memiliki makna simbolis yang mencerminkan harmoni antara manusia, alam, dan dunia spiritual. Menurut [Santoso & Hidayat \(2023\)](#), sesajen merupakan simbol dari penghormatan dan niat baik yang dipersembahkan kepada kekuatan-kekuatan tak kasat mata untuk menjaga keseimbangan kosmis serta menghindari malapetaka yang bisa menimpa komunitas. Dalam ritual ini, sesajen dianggap sebagai sarana untuk menjaga hubungan yang harmonis antara dunia manusia dan dunia roh.

Penelitian dari [Andriani & Suprpto \(2022\)](#) menunjukkan bahwa sesajen tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai sosial yang dianut oleh masyarakat Jawa. Komposisi sesajen, seperti makanan dan bunga, dipilih dengan cermat karena setiap elemen dalam sesajen memiliki arti khusus. Makanan-makanan yang dihidangkan dalam sesajen biasanya melambangkan kesejahteraan, kemakmuran, dan rasa syukur. Sementara itu, bunga-bunga yang digunakan melambangkan keindahan, ketulusan, dan penghormatan. Oleh karena itu, sesajen dianggap sebagai manifestasi dari rasa syukur dan doa bersama untuk keberlangsungan dan *keslametan* komunitas.

Dalam studi tentang perubahan sosial di komunitas Jawa, [Nurhadi \(2021\)](#) menyoroti bagaimana sesajen dalam *slametan* mengalami adaptasi seiring dengan modernisasi. Meski unsur spiritual tetap dominan, beberapa komponen sesajen disesuaikan dengan konteks dan preferensi masyarakat modern. Meskipun ada adaptasi, inti dari sesajen sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan alam dan hubungan sosial tetap dipertahankan. Perubahan dalam komposisi sesajen juga mencerminkan fleksibilitas budaya Jawa dalam mempertahankan nilai-nilai tradisional sembari merespons perkembangan zaman.

Lebih lanjut, sesajen juga mencerminkan nilai gotong royong, di mana setiap anggota komunitas berkontribusi dalam penyediaan persembahan tersebut. Hal ini digarisbawahi oleh [Kusumawati \(2020\)](#), yang menegaskan bahwa dalam *slametan*, partisipasi aktif masyarakat dalam mempersiapkan dan menyusun sesajen mencerminkan solidaritas dan keterlibatan sosial yang kuat. Dengan demikian, sesajen tidak hanya berfungsi sebagai komponen ritual, tetapi juga sebagai alat untuk memperkuat kohesi sosial dan keterlibatan komunitas dalam upaya menjaga keseimbangan kehidupan.

3.6. Dinamika modernisasi dan adaptasi tradisi *slametan*

Seiring dengan modernisasi dan urbanisasi yang cepat, tradisi seperti *slametan* menghadapi tantangan signifikan. Urbanisasi sering kali menyebabkan terfragmentasinya hubungan sosial dan mengurangi ruang-ruang komunal untuk berinteraksi, yang berdampak pada berkurangnya keterlibatan sosial dan solidaritas. [Prasetyo & Lestari \(2022\)](#) menunjukkan bahwa meskipun urbanisasi mengubah cara hidup masyarakat Jawa, tradisi *slametan* masih memiliki potensi untuk beradaptasi dan tetap relevan. Di beberapa wilayah perkotaan, *slametan* mengalami modifikasi untuk lebih sesuai dengan gaya hidup modern, misalnya dengan menggabungkan aspek-aspek kesejahteraan komunitas yang lebih luas, termasuk isu-isu kesehatan mental.

Kemampuan tradisi *slametan* untuk beradaptasi dengan konteks modern memberikan kesempatan bagi intervensi berbasis budaya untuk tetap berperan dalam mendukung kesehatan mental komunitas. Adaptasi ini menunjukkan bahwa nilai-nilai inti *slametan*—seperti gotong royong, solidaritas, dan kebersamaan—masih dapat digunakan sebagai sumber daya sosial yang berharga dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di masa kini.

3.7. Dampak tradisi *slametan* terhadap kesehatan mental komunitas

Berbagai literatur menunjukkan bahwa tradisi *slametan* memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental komunitas, terutama melalui peningkatan modal sosial dan keterlibatan sosial. *Slametan*, sebagai ritual komunal yang diikuti oleh banyak anggota masyarakat, memainkan peran penting dalam menciptakan ikatan sosial yang kuat dan memperkuat jaringan dukungan sosial. Menurut [Wulandari & Nugroho \(2023\)](#), keterlibatan dalam *slametan* memperkuat hubungan emosional antaranggota komunitas, menyediakan platform bagi individu untuk merasakan dukungan kolektif yang sangat penting dalam menghadapi stres atau krisis emosional. Proses berbagi dalam *slametan* memberikan ruang bagi individu untuk merasa didengar dan diperhatikan, sehingga memberikan efek psikologis yang menenangkan.

Dalam perspektif modal sosial, [Putnam \(2000\)](#) menjelaskan bahwa jaringan sosial yang kuat—yang didukung oleh kepercayaan dan rasa saling peduli—dapat berfungsi sebagai pelindung dari berbagai masalah kesehatan mental. Dalam konteks *slametan*, modal sosial yang tercipta dari keterlibatan aktif

anggota komunitas dapat berfungsi sebagai mekanisme pelindung terhadap gangguan mental, seperti stres, depresi, atau kecemasan. [Andriani & Kusuma \(2016\)](#) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa partisipasi dalam acara komunal seperti *slametan* meningkatkan rasa memiliki dan keterhubungan yang mendalam, yang penting dalam menjaga kesehatan mental individu di dalam komunitas.

Lebih jauh lagi, *slametan* memungkinkan terjadinya transfer nilai-nilai solidaritas dan kebersamaan, yang berfungsi sebagai strategi koping kolektif. Ketika individu merasakan dukungan dari komunitas melalui ritual *slametan*, mereka memiliki lebih banyak sumber daya emosional untuk mengatasi tekanan psikologis yang mereka hadapi sehari-hari. [Handayani, dkk. \(2020\)](#) menekankan bahwa komunitas yang sering terlibat dalam kegiatan sosial seperti *slametan* memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan komunitas yang kurang terlibat dalam interaksi sosial.

3.8. Dinamika perubahan sosial dan modernisasi

Seiring dengan perkembangan modernisasi dan urbanisasi, tradisi *slametan* menghadapi tantangan signifikan untuk tetap relevan dalam kehidupan masyarakat perkotaan yang lebih kompleks. Urbanisasi sering kali mengurangi kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan tradisional seperti *slametan*, karena perubahan pola hidup dan berkurangnya waktu untuk kegiatan sosial. Namun, beberapa literatur menyebutkan bahwa *slametan* tetap memiliki potensi untuk beradaptasi dan relevan di masyarakat modern, terutama jika nilai-nilai inti seperti gotong royong dan solidaritas tetap dipertahankan.

[Kusumawati \(2021\)](#) mencatat bahwa meskipun peran *slametan* dalam masyarakat perkotaan mulai berkurang, tradisi ini masih relevan jika dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan zaman. Adaptasi ini meliputi perubahan format *slametan* untuk mengakomodasi gaya hidup yang lebih modern, seperti memperpendek durasi acara atau memadukan elemen-elemen tradisional dengan isu-isu kontemporer. Misalnya, *slametan* dapat menjadi platform untuk membahas masalah kesehatan mental secara terbuka dalam konteks modern. Adaptasi ini tidak hanya mempertahankan relevansi *slametan*, tetapi juga memberikan peluang bagi komunitas untuk menggunakan ritual ini sebagai sarana untuk mengatasi masalah kesehatan mental di lingkungan urban.

[Prasetyo & Lestari \(2022\)](#) menunjukkan bahwa modernisasi tidak harus menghilangkan esensi dari *slametan*. Sebaliknya, jika tradisi ini diintegrasikan dengan isu-isu kesehatan yang relevan seperti kesehatan mental, *slametan* bisa menjadi platform efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di komunitas. Misalnya, dengan memasukkan sesi refleksi atau diskusi tentang kesehatan mental dalam rangkaian acara *slametan*, komunitas dapat memberikan ruang yang aman bagi anggotanya untuk berbagi masalah emosional dan mencari solusi kolektif.

Lebih jauh lagi, [Santoso & Hidayat \(2023\)](#) menyatakan bahwa adaptasi *slametan* dalam masyarakat modern perlu disertai dengan pendekatan yang lebih inklusif, di mana setiap anggota komunitas memiliki kesempatan untuk berpartisipasi tanpa merasa terasingkan oleh perbedaan generasi atau status sosial. Dengan mempertahankan nilai-nilai inti *slametan* seperti kebersamaan, saling peduli, dan gotong royong, tradisi ini tetap dapat berfungsi sebagai mekanisme dukungan sosial yang relevan di era modern, khususnya dalam mendukung kesehatan mental komunitas.

3.9. Diskusi kasus: Upacara Slametan Tolak Bala di Lereng Gunung Merapi, Turi, Kab. Sleman, DIY

Di Kecamatan Turi, Sleman, Yogyakarta, masyarakat yang tinggal di lereng Gunung Merapi melaksanakan upacara Selamatan Tolak Bala sebagai bentuk ritual tahunan untuk memohon perlindungan dari bencana alam, khususnya letusan Gunung Merapi. Upacara ini melibatkan warga desa dalam rangkaian kegiatan seperti *slametan* atau doa bersama, arak-arakan, serta persembahan hasil bumi kepada leluhur dan alam. Ritual ini diawali dengan warga berkumpul di balai desa untuk mengadakan doa bersama, yang dipimpin oleh pemuka adat atau tokoh masyarakat setempat. Selanjutnya, mereka

mengarak gunung yang berisi hasil bumi seperti padi, sayuran, dan buah-buahan menuju tempat yang dianggap sakral di dekat lereng Merapi. Setelah prosesi doa, makanan tersebut dibagikan kepada warga sebagai simbol berbagi berkah.

Ritual Selamatan Tolak Bala tidak hanya sebagai upacara adat, tetapi juga berfungsi sebagai pemberdayaan ekonomi masyarakat lokal. Persiapan ritual melibatkan warga untuk memproduksi makanan, kerajinan tangan, dan souvenir yang dijual pada acara tersebut. Hal ini menjadi peluang bagi para ibu rumah tangga dan pengrajin desa untuk mendapatkan penghasilan tambahan. Melalui aktivitas ini, desa dapat menciptakan kemandirian ekonomi berbasis komunitas yang berkelanjutan (Geertz, 1976).

Kegiatan ini memperkuat praktik gotong royong di mana seluruh warga berpartisipasi dalam persiapan dan pelaksanaan ritual. Gotong royong yang tercermin dalam upacara ini memperkuat kohesi sosial di antara anggota komunitas, yang sangat penting dalam konteks daerah rawan bencana seperti Turi. Dengan kebersamaan, warga lebih siap dalam menghadapi tantangan, terutama saat terjadi erupsi Merapi (Purnomo, 2019). Tidak hanya itu, upacara ini juga menjadi sarana untuk mentransfer pengetahuan lokal mengenai mitigasi bencana kepada generasi muda. Melalui ritual ini, masyarakat diajarkan cara membaca tanda-tanda alam dan pentingnya menjaga keseimbangan dengan lingkungan. Pengetahuan tradisional ini menjadi bagian penting dalam upaya adaptasi komunitas terhadap potensi bencana alam (Adger, 2003).

Upacara *slametan* menjadi momen untuk mempererat jaringan sosial di kalangan warga desa. Kehadiran seluruh warga desa dalam upacara ini memungkinkan mereka untuk memperbarui dan memperkuat hubungan antarwarga. Jaringan dukungan sosial ini sangat berharga dalam situasi darurat, seperti saat terjadi letusan Gunung Merapi, di mana masyarakat membutuhkan dukungan emosional dan praktis dari tetangga dan kerabat (Putra, dkk., 2020). Partisipasi dalam ritual ini memberikan dukungan emosional bagi warga yang mengalami kecemasan terkait ancaman bencana. Keterlibatan dalam kegiatan bersama dapat mengurangi stres dan kecemasan melalui rasa keterhubungan dengan komunitas. Dengan berpartisipasi, warga merasakan rasa aman dan keberdayaan, yang secara tidak langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hobfoll, 2001).

Selain memperkuat solidaritas, kegiatan ini juga dapat berfungsi sebagai alat resolusi konflik dalam komunitas. Dengan berfokus pada tujuan bersama, yakni perlindungan desa dari bencana, upacara ini membantu menyatukan masyarakat yang mungkin terpecah karena perbedaan pendapat atau kepentingan (Warren & McCarthy, 2021).

Slametan ini menunjukkan bagaimana ritual tradisional dapat diintegrasikan ke dalam program pengembangan komunitas. Keterlibatan warga dalam kegiatan ekonomi lokal yang terkait dengan upacara ini membantu memperkuat kapasitas ekonomi dan sosial. Selain itu, dengan melestarikan ritual ini, komunitas juga mempertahankan pengetahuan lokal yang dapat digunakan sebagai strategi mitigasi bencana. Selain itu, ritual ini menyediakan dukungan emosional dan sosial yang penting bagi masyarakat di wilayah yang rawan bencana. Selamatan Tolak Bala menjadi alat untuk membangun ketahanan komunitas, baik dalam hal hubungan sosial maupun kesejahteraan psikologis. Ini penting mengingat bahwa dukungan sosial dapat berperan dalam resiliensi masyarakat terhadap bencana alam (Norris, dkk., 2008).

4. KESIMPULAN

Tradisi *slametan* dalam budaya Jawa memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental komunitas melalui penguatan modal sosial dan keterlibatan sosial. *Slametan*, dengan ritual sesajen dan kebersamaan, menciptakan ikatan sosial yang kuat di antara anggota komunitas, menyediakan platform untuk saling mendukung dalam menghadapi stres atau krisis emosional. Partisipasi dalam

slametan memungkinkan individu untuk merasakan kebersamaan, solidaritas, dan rasa memiliki yang meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Meskipun menghadapi tantangan akibat modernisasi dan urbanisasi, nilai-nilai inti *slametan*, seperti gotong royong dan solidaritas, tetap relevan jika diadaptasi dengan konteks modern. Transformasi ini memungkinkan *slametan* untuk terus berfungsi sebagai mekanisme dukungan sosial yang penting, bahkan di lingkungan perkotaan yang lebih kompleks. Adaptasi yang mencakup isu-isu kesehatan mental dalam konteks *slametan* juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, menjadikan ritual ini sebagai sarana yang efektif untuk mempromosikan kesejahteraan kolektif.

Secara keseluruhan, *slametan* tidak hanya berfungsi sebagai ritual spiritual, tetapi juga sebagai strategi koping kolektif yang dapat menjaga kesehatan mental komunitas. Dengan mempertahankan dan mengadaptasi tradisi ini, *slametan* dapat terus memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental di tengah perubahan sosial yang dinamis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan kesempatan kepada: Kepala Departemen Kedokteran Jiwa, Dr. dr. Carla R. Marchira, Sp.KJ (K), Ketua Program Studi PPDS-1 Kedokteran Jiwa, Dr. dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ, Ketua Kelompok Staf Medis (KSM) Jiwa RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, Dr. dr. Andrian Fajar Kusumadewi, M.Sc., Sp.KJ, serta pembimbing penulisan Dr. Dra. Sumarni D. W., M.Kes. Pada penelitian ini, Penulis tidak menerima hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, atau bagian nirlaba.

DAFTAR PUSTAKA

- Adger, W. N. (2003). Social capital, collective action, and adaptation to climate change. *Economic Geography*, 79(4), 387-404.
- Andriani, R., & Kusuma, A. (2016). The role of social interaction in reducing stress and anxiety through traditional community rituals. *Journal of Cultural Psychology*, 12(3), 245-258.
- Andriani, R., & Suprpto, D. (2022). The symbolic meaning of sesajen in Javanese slametan rituals. *Asian Journal of Cultural Studies*, 17(2), 109-122.
- Geertz, C. (1976). *The religion of Java*. University of Chicago Press.
- Handayani, S., Pranoto, E., & Widodo, S. (2020). Social engagement in traditional rituals and its impact on community mental health. *Journal of Social and Cultural Psychology*, 8(1), 56-67.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
- Koentjaraningrat. (1985). *Javanese culture*. Oxford University Press.
- Kusumawati, L. (2020). Gotong royong and the preservation of Javanese traditional rituals in urban settings. *International Journal of Indonesian Culture and Society*, 5(4), 87-98.
- Kusumawati, L. (2021). Adaptation of Javanese slametan in the urbanization era: Maintaining relevance through modernization. *Journal of Southeast Asian Cultural Studies*, 14(2), 78-93.
- Magnis-Suseno, F. (1984). *Etika Jawa: Sebuah analisa falsafi tentang kebijaksanaan hidup Jawa*. Gramedia.
- McKenzie, K., Whitley, R., & Weich, S. (2018). Social capital and mental health. *The Lancet Psychiatry*, 5(3), 110-115.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.
- Nurhadi, I. (2021). Modernization and transformation of Javanese rituals in the contemporary era. *Journal of Modern Anthropology*, 9(1), 142-155.
- Prasetyo, T., & Lestari, D. (2022). Reimagining traditional rituals in the context of urban mental health. *Journal of Urban Culture and Mental Health*, 3(2), 32-47.

- Purnomo, D. (2019). Ritual dan mitigasi bencana di lereng Merapi: Studi tentang strategi adaptasi masyarakat lokal. *Jurnal Sosial Budaya*, 22(1), 78-89.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- Putra, P. S., Sulistyowati, D., & Rahayu, N. (2020). Community engagement in disaster risk reduction in Mount Merapi. *Journal of Disaster Risk Reduction*, 45, 101523.
- Santoso, D., & Hidayat, M. (2023). Rituals, social solidarity, and mental health: The Javanese slametan tradition in modern society. *Journal of Cultural Health and Wellbeing*, 11(1), 101-119.
- Suryani, N. (2020). The adaptation of traditional rituals in urban communities: A case study of Javanese slametan. *Asian Journal of Social and Cultural Studies*, 12(2), 78-95.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking Penguin.
- Wardani, E. K., & Raharjo, S. (2015). The role of Javanese rituals in enhancing community resilience and social cohesion. *Journal of Southeast Asian Cultural Studies*, 9(3), 45-60.
- Warren, C., & McCarthy, J. (2021). Community solidarity and environmental resilience: Lessons from rural Indonesia. *Asian Journal of Social Science*, 49(2), 213-236.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2019). *The inner level: How more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being*. Penguin Books.
- Wulandari, S., & Nugroho, T. (2023). Collective coping strategies in Javanese communities: The role of slametan in promoting emotional well-being. *Journal of Community and Cultural Psychology*, 15(4), 98-115.