Jurnal Ruang Sosialia
Volume 01, Number 01, 2025 pp. 244-259
Open Access:

Peran Upacara Adat *Mappogau Sihanua* Dalam Pembentukan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Di Kabupaten Sinjai

Nurhayati[1*]

[1]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received January 00, 2025
Revised March 00, 2025
Accepted March 00, 2025
Available online April 00, 2025

Kata Kunci:
Mappogau Sihanua, Kesejahteraan Psikologis, Kohesi Sosial

Keywords:
Mappogau Sihanua, Psychological Well-being, Social Cohesion

This is an open access article under the CC BY-SA license. Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran upacara adat *Mappogau Sihanua* dalam membentuk kesejahteraan psikologis masyarakat di Kabupaten Sinjai. Tradisi ini memuat rangkaian prosesi seperti musyawarah, permohonan izin leluhur, gotong royong, pemotongan ayam, doa bersama, hingga ritual puncak *Menre Bulu*. Melalui pendekatan kualitatif etnografi, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upacara adat ini berfungsi sebagai mekanisme sosial, spiritual, dan emosional yang memperkuat kohesi sosial, identitas budaya, serta rasa memiliki antaranggota masyarakat. Ritual-ritual yang dijalankan juga menghadirkan proses katarsis, menurunkan ketegangan emosional, serta menciptakan perasaan lega, tenang, dan pembaruan batin. Selain itu, nilai religiusitas dan disiplin yang terbentuk melalui pantangan adat berkontribusi pada peningkatan pengendalian diri dan ketahanan psikologis. Dengan demikian, *Mappogau Sihanua* memiliki peran penting sebagai praktik budaya yang adaptif dalam mendukung kesejahteraan mental dan pelestarian identitas kolektif masyarakat Sinjai.

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of the Mappogau Sihanua traditional ceremony in shaping the psychological well-being of the community in Sinjai Regency. This tradition encompasses a series of processes including deliberation, seeking permission from ancestors, communal work, chicken sacrifice, collective prayers, and the peak ritual of Menre Bulu. Using a qualitative ethnographic approach, data were collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation. The findings indicate that this traditional ceremony functions as a social, spiritual, and emotional mechanism that strengthens social cohesion, cultural identity, and a sense of belonging among community members. The rituals also provide opportunities for catharsis, reduce emotional tension, and create feelings of relief, tranquility, and inner renewal. Moreover, the religious values and discipline cultivated through ritual prohibitions contribute to enhanced self-control and psychological resilience. Thus, Mappogau Sihanua plays an essential role as an adaptive cultural practice that supports mental well-being and preserves the collective identity of the Sinjai community.

1. PENDAHULUAN

Budaya dan tradisi lokal sering kali memainkan peran penting dalam kehidupan masyarakat, terutama dalam membentuk rasa identitas, solidaritas sosial, dan kesejahteraan psikologis. Dalam masyarakat tradisional, ritual adat tidak sekadar menjadi upacara simbolik, melainkan juga sarana bagi individu dan masyarakat untuk merefleksikan hubungan dengan leluhur, alam, dan sesama aspek-aspek yang secara tidak langsung membentuk struktur dukungan sosial, rasa memiliki, serta stabilitas emosional dan spiritual. Studi-studi kontemporer menunjukkan bahwa keterlibatan dalam ritual budaya dapat berkontribusi positif pada kesejahteraan mental, *sense of belonging*, dan kohesi masyarakat, (Sohi et al., 2018).

Tradisi lokal baik yang terkait agama, kepercayaan, maupun adat istiadat sering menjadi medium bagi masyarakat untuk mengekspresikan *gratitude*, solidaritas, dan kebersamaan. Misalnya, penelitian terhadap tradisi Sadranan menunjukkan bahwa partisipasi dalam ritual

*Corresponding author
E-mail addresses: Hayaazure7@email.com

ziarah leluhur dan doa bersama tidak hanya menjadi wujud penghormatan kepada leluhur, tetapi juga memperkuat rasa syukur, kebersamaan, identitas budaya, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang terlibat, (Maghfiroh & Prasisti, 2025). Banyak tradisi adat yang diwariskan turun-temurun, sedikit yang dikaji secara mendalam terutama terutama dalam literatur ilmiah terutama terkait aspek psikologis dan kesejahteraan batin masyarakat. Kekosongan inilah yang menjadi latar belakang penting bagi penelitian terhadap ritual adat spesifik seperti *Mappogau Sihanua*. Upacara adat ini, selain mengandung nilai spiritual dan simbolik, juga mengandung prosesi kolektif, gotong-royong, dan interaksi sosial intens semua aspek ini berpotensi memberikan dampak psikologis bagi pelaku dan masyarakat melalui penguatan identitas, solidaritas, harapan bersama, serta rasa pemenuhan eksistensial.

Mappogau Sihanua sebagai upacara adat sekampung di kabupaten Sinjai menampilkan rangkaian ritual yang kompleks dimulai dari musyawarah penetapan hari pelaksanaan, permohonan izin kepada leluhur dan penjaga adat, bersih-bersih kawasan adat secara bersama-sama, pemotongan hewan untuk persembahan, doa bersama bersifat *spirituality and social bonding*, hingga puncak ritual berupa simbol-simbol kesucian, harapan, dan pelepasan energi negatif. Rangkaian ini tidak hanya bermakna secara simbolik, tetapi juga merefleksikan nilai bersama, tanggung jawab kolektif, dan rasa kebersamaan di antara warga. Karena itu, *Mappogau Sihanua* berpotensi sebagai mekanisme kultural yang mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat namun hingga kini belum banyak terdokumentasi secara sistematis. Penelitian terhadap ritual adat dan kesehatan mental telah menunjukkan bahwa partisipasi ritual secara rutin berkorelasi dengan *sense of community* dan *social well-being* dalam masyarakat minoritas, misalnya dalam studi pada masyarakat *Sikh Community* di India, di mana frekuensi ritual berhubungan positif dengan kesejahteraan sosial dan rasa kebersamaan, (Sohi et al., 2018). Sementara itu, dalam konteks masyarakat adat di wilayah lain, praktik budaya dan tradisi lokal juga telah diidentifikasi sebagai sumber daya penting dalam strategi *coping* terhadap stres dan tantangan kesehatan mental, (Tarehy et al., 2019).

Kerangka psikologi positif dan *well-being*, ritual kolektif yang mengandung elemen spiritual, sosial, dan emosional melalui doa bersama, solidaritas, dan ekspresi syukur dapat mendukung aspek *eudaimonik* dari kesejahteraan seperti rasa makna hidup, koneksi sosial, serta keseimbangan batin, (Anli, 2025). Dengan demikian, menjajaki peran *Mappogau Sihanua* dalam konteks kesejahteraan psikologis bukan hanya relevan secara akademik, tetapi juga penting secara praktis untuk memahami bagaimana tradisi lokal dapat memberi kontribusi pada kesehatan mental masyarakat. Penelitian ini hadir dalam kerangka kebutuhan untuk mendokumentasikan dan menganalisis praktik adat secara sistematis menjembatani antara antropologi budaya, psikologis masyarakat, dan kesehatan mental. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi terhadap literatur interdisipliner dan mendukung pelestarian budaya sebagai bagian dari strategi kesejahteraan masyarakat.

Artikel ini bertujuan mendeskripsikan secara mendalam pelaksanaan upacara *Mappogau Sihanua* serta mengkaji bagaimana setiap elemen ritual berkontribusi pada pembentukan kesejahteraan psikologis masyarakat. Lebih jauh, penelitian ini diharapkan membantu memahami mekanisme kultural yang memungkinkan tradisi adat menjadi sumber dukungan mental, solidaritas kolektif, dan ketahanan masyarakat sebagai wujud nyata hubungan antara budaya, spiritualitas, dan kesejahteraan manusia.

2. METODE

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain etnografi sebuah pendekatan yang sesuai untuk memahami secara mendalam praktik budaya, makna simbolik, dan dinamika sosial dalam masyarakat yang melaksanakan *Mappogau Sihanua*. Pendekatan etnografi memungkinkan peneliti untuk memasuki lapangan secara naturalistik, berinteraksi langsung dengan masyarakat, mengamati perilaku, ritual, dan interaksi sosial mereka, serta menggali interpretasi dan makna dari perspektif pelaku adat. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur metodologi kualitatif, observasi partisipatif bersama dengan

wawancara mendalam dan dokumentasi menjadi instrumen utama untuk menangkap data empiris yang kaya dan kontekstual, (Mahmud, 2025).

Tahap pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik yaitu observasi langsung selama pelaksanaan ritual mulai dari musyawarah, gotong royong, ritual bersih-bersih, pemotongan hewan, doa bersama, upacara puncak, hingga prosesi malam seperti *massulo beppa*, wawancara mendalam dengan tokoh adat, penyelenggara ritual, dan warga peserta, serta dokumentasi berupa catatan lapangan, foto atau video, dan artefak adat. Data ini kemudian direduksi, diklasifikasikan, dan dianalisis melalui prosedur *coding* dan identifikasi tema sesuai dengan prosedur analisis data kualitatif standar seperti model alir reduksi, display data, dan penarikan kesimpulan *drawing and verifying conclusions* yang dikembangkan dalam literatur klasik analisis kualitatif, (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2014).

Peneliti menerapkan prinsip etika penelitian sosial humaniora memperoleh persetujuan dari informan tokoh agama, menjaga kerahasiaan identitas jika diperlukan, serta menunjukkan sensitivitas dan penghormatan terhadap norma, adat istiadat, dan pantangan selama ritual. Posisi peneliti di lapangan dijelaskan secara reflektif mengenai siapa peneliti, bagaimana relasinya dengan masyarakat dan bagaimana keterlibatan peneliti dapat memengaruhi proses observasi dan interpretasi data. Hasil analisis diharapkan memberikan pemahaman holistik tentang bagaimana rangkaian ritual *Mappogau Sihanua* di kabupaten Sinjai berkontribusi terhadap aspek psikologis dan sosial masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Pelaksanaan Upacara *Mappogau Sihanua*

a**.** Musyawarah Penetapan Hari

Berdasarkan hasil wawancara dengan Tokoh Agama mengatakan bahwa masyarakat memandang pelaksanaan musyawarah sebelum *Mappogau Sihanua* sebagai wujud nyata dari demokrasi lokal. Dalam musyawarah itu setiap anggota masyarakat memperoleh ruang untuk menyampaikan pandangan, aspirasi, dan harapan mereka mengenai pelaksanaan upacara adat. Keputusan dibuat secara mufakat, dengan mengutamakan kepentingan bersama daripada kepentingan individu. Musyawarah tidak sekadar prosedur administratif atau formalitas, melainkan bagian integral dari mekanisme sosial yang memungkinkan setiap warga merasa didengar dan dihargai. Proses musyawarah seperti ini memperkuat rasa memiliki terhadap tradisi dan masyarakat. Ketika warga ikut menentukan waktu dan pelaksanaan upacara, mereka tidak hanya berperan sebagai peserta, tetapi sebagai bagian aktif dari masyarakat hal ini memperkuat identitas kolektif dan tanggung jawab Bersama, (Wawancara,17 November 2025). Musyawarah berfungsi sebagai ruang *deliberatif* yang menegaskan bahwa tradisi adat milik bersama bukan hak segelintir pihak saja dan menumbuhkan kohesi sosial sejak tahap perencanaan. Model partisipasi ini sejalan dengan prinsip demokrasi lokal dan partisipatif yang dianggap penting dalam pembangunan masyarakat, (Fahmi Widianto, 2024)**.** Keterlibatan warga dalam pengambilan keputusan dapat meningkatkan perasaan kebersamaan, *belongingness*, dan solidaritas elemen yang kerap disebut sebagai bagian dari *sense of* community. Kajian terkini menunjukkan bahwa *sense of community* berperan penting dalam mendukung kesehatan, keterikatan sosial, serta kapasitas masyyarakat dalam menghadapi tantangan Bersama, (Spezia et al., 2024).

Tokoh Agama mengatakan bahwa musyawarah dalam *Mappogau Sihanua* bukan hanya mekanisme administratif, tetapi juga fondasi sosial psikologis yang mendasari rasa saling memiliki, aman, dan percaya dalam masyarakat. Mekanisme musyawarah dan partisipasi kolektif ini sekaligus bisa dilihat sebagai wujud lokal dari konsep partisipatif dalam pengambilan keputusan masyarakat di mana warga dilibatkan dalam seluruh tahap, dari perencanaan hingga pelaksanaan, (Wawancara, 17 November 2025). Pendekatan seperti ini memberi kesempatan bagi masyarakat untuk mengenali dan memetakan kebutuhan bersama, mengakomodasi perbedaan pandangan, serta membangun konsensus yang mencerminkan nilai dan identitas lokal.

Ketika musyawarah dijalankan dengan baik, partisipasi aktif warga membantu memperkuat *legitimasi* sosial dari upacara adat dan membuat pelaksanaan menjadi lebih *inklusif* serta bermakna bagi hampir seluruh anggota masyarakat, (Abas et al., 2023).

Tokoh Agama mengatakan bahwa rasa memiliki dan kebersamaan elektronik semacam ini, upacara adat seperti *Mappogau Sihanua* bukan semata ritual simbolik, tetapi manifestasi dari struktur sosial yang kokoh di mana tradisi berfungsi sebagai media rekonsiliasi sosial, penguatan ikatan masyyarakat, dan pengoptimalan kapasitas masyarakat untuk saling mendukung. Proses musyawarah mempertemukan warga dengan latar belakang, pengalaman, dan perspektif berbeda, namun menghasilkan keputusan bersama yang disepakati secara kolektif, sehingga meningkatkan rasa tanggung jawab bersama serta keterikatan emosional antarwarga, (Wawancara,17 November 2025). Partisipasi masyarakat dan inklusivitas dalam pengambilan keputusan terkait adat atau inisiatif masyarakat telah diidentifikasi sebagai faktor kunci dalam pembangunan masyarakat yang berkelanjutan karena keputusan yang muncul lebih relevan dengan kebutuhan lokal, memiliki dukungan kuat dari warga, dan memperkuat kohesi social, (Nadzirah Abdullah et al., 2024).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai dalam konteks *Mappogau Sihanua*, musyawarah sebagai mekanisme demokrasi lokal berkontribusi terhadap keberlanjutan tradisi dan mendukung pelestarian budaya sebagai bagian dari identitas kolektif di masyarakat Sinjai. Musyawarah dalam *Mappogau Sihanua* memainkan peran strategis dalam membentuk dasar sosial masyarakat di sinjai tidak sekadar sebagai awal ritual, tetapi sebagai pondasi psikologis dan sosial yang membangun rasa aman, *belonging*, dan kohesi. Hal ini mendukung hipotesis bahwa ritual adat tradisional, ketika dijalankan dengan partisipasi dan inklusivitas, dapat berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan solidaritas masyarakat.

b. Ritual Permohonan Izin kepada Leluhur

Tokoh Agama mengatakan bahwa ritual permohonan izin kepada leluhur dan penjaga adat sebelum pelaksanaan *Mappogau Sihanua* dianggap oleh masyarakat sebagai suatu wujud penghormatan sekaligus pengakuan terhadap garis keturunan. Masyarakat Sinjaimeyakini bahwa dengan memohon restu, mereka mendapatkan perlindungan dan dukungan spiritual dari pendahulu sebelum menjalankan rangkaian upacara sakral. Keyakinan ini memberikan rasa aman bukan hanya fisik atau sosial, tetapi juga psikologis karena partisipan merasa berada dalam lindungan tradisi, (Wawancara, 17 November 2025). Permohonan izin kepada leluhur membangun kembali ikatan transenden antara generasi sekarang dengan leluhur, hal ini memperkuat identitas kolektif, kontinuitas budaya, dan rasa bahwa masyyarakat tersebut memiliki akar serta warisan moral dan spiritual yang dihormati. Konsep identitas budaya dan spiritualitas ini penting, karena, sebagaimana diungkap dalam budaya atau agama dapat memperkuat identitas kelompok dan memberikan rasa *belonging* yang mendasar bagi anggota masyarakat, (Zhibin et al., 2025).

Tokoh Agama mengatakan bahwa ritual juga memperkuat solidaritas sosial. Dalam konteks *Mappogau Sihanua*, permohonan izin leluhur bukan sekadar formalitas individual, melainkan tindakan kolektif yang melibatkan banyak warga menunjukkan bahwa masyarakat secara bersama menegaskan kembali komitmen terhadap nilai-nilai adat dan leluhur. (Wawancara, 17 November 2025). Partisipasi kolektif dalam ritual semacam ini menciptakan pengalaman bersama, meningkatkan koneksi emosional, serta memperkuat jaringan sosial dan dukungan antar anggota masyyarakat. Ritual bersama dapat memperkuat kohesi sosial, solidaritas, dan identitas kolektif, (Whitehouse & Kavanagh, 2022). Dari perspektif kesejahteraan psikologis, keyakinan bahwa ritual mendapat restu leluhur dan pelaksanaan sesuai adat memberi rasa aman batin dan stabilitas emosional bagi masyarakat. Dalam kerangka teori psikologi sosial dan antropologi ritual, ritual kolektif terutama yang bersifat sakral dan melibatkan aspek spiritual dapat menghantarkan ketenangan, harapan, dan rasa pengakuan eksistensial bahwa

kehidupan dan tindakan masyarakat berada dalam sebuah narasi besar, melampaui individu, (Xygalatas & Maňo, 2024).

Tokoh Agama mengatakan bahwa ritual tersebut juga berfungsi sebagai mekanisme pemeliharaan budaya dan spiritualitas masyarakat, menjaga kesinambungan nilai tradisional dari generasi ke generasi. Dengan demikian, tindakan memohon restu leluhur dalam *Mappogau Sihanua* bukan hanya upaya seremonial, tetapi bagian dari praktik sosio kultural yang menjaga integritas masyarakat mengakomodasi identitas, sejarah, dan keyakinan Bersama, (Wawancara, 17 November 2025). Hal Ini konsisten dengan konsep bahwa praktik ritual sering menjadi medium untuk penerusan identitas budaya dan solidaritas antar generasi, (Ikhwanisifa, 2022).

Tokoh Agama mengatakan bahwa Masyarakat merasa didukung oleh leluhur dan penjaga adat, hal ini menciptakan fondasi psikologis yang memungkinkan individu dan kelompok merasa aman, dihargai, dan dihormati aspek krusial dalam membangun kesejahteraan psikologis masyyarakat. (Wawancara, 17 November,2025) Rasa aman dan didukung ini bisa berfungsi sebagai pelindung terhadap stres, kecemasan, atau ketidakpastian sosial, terutama dalam konteks perubahan sosial atau tantangan modern. Mengenai motivasi ritual menunjukkan bahwa kebutuhan akan keamanan dan perlindungan sering menjadi motivator utama permohonan izin leluhur dalam *Mappogau Sihanua* di sinjai pelaksanaan ritual dalam berbagai kelompok, (Xygalatas & Maňo, 2024).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai Ritual memiliki peran penting dalam membangun rasa aman dan solidaritas, memperkuat identitas budaya spiritual, serta mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat Sinjai. Ritual ini bukan sekadar formalitas adat, melainkan bagian integral dari struktur sosial dan psikologis masyarakat memberikan *anchor* emosional dan spiritual, serta memperkuat ikatan kolektif. Dengan demikian, bagian ritual awal memohon restu leluhur dapat dipahami sebagai fondasi transenden dan simbolik yang membawa dampak nyata bagi kondisi psikologis dan sosial masyarakat Sinjai. Ini menunjukkan bagaimana tradisi adat lokal bisa memiliki fungsi adaptif membantu masyarakat mempertahankan kohesi, identitas bersama, dan kesejahteraan batin di tengah dinamika kehidupan modern dan tekanan eksternal.

c. Gotong Royong Membersihkan Kawasan Adat

Tokoh Agama mengatakan bahwa Gotong royong dalam persiapan upacara dipandang oleh masyarakat sebagai sarana penting untuk memperlancar pelaksanaan ritual. Dengan bekerja bersama membersihkan kawasan adat, mempersiapkan kebutuhan upacara, dan melakukan tugas-tugas kolektif beban kerja menjadi lebih ringan, pekerjaan dapat selesai lebih cepat dan lebih teratur. Hal ini memungkinkan seluruh persiapan dilakukan dengan efisien tanpa membebani satu atau beberapa individu saja, melainkan menjadi tanggung jawab bersama. Aktivitas gotong royong ini menjadi ekspresi nyata solidaritas dan kebersamaan ketika masyarakat saling membantu dan berbagi tanggung jawab, terjadi interaksi sosial intens dan kerja sama kolektif, yang memperkuat ikatan emosional antarwarga, (Wawancara, 17 November 2025). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada masyarakat adat di mana gotong royong muncul sebagai bentuk kerjasama sukarela yang memperkuat solidaritas sosial, membangun kepercayaan bersama, dan menjaga keharmonisan masyarakat, (Simbolon, 2024).

Tokoh Agama mengatakan bahwa Gotong royong juga berfungsi sebagai penanda kesiapan lahir dan batin sebelum upacara adat dilaksanakan, lingkungan dan kawasan adat dibersihkan bersama sebagai simbol niat baik dan kebersamaan masyarakat. Proses ini tidak hanya bersifat fisik membersihkan lingkungan tetapi juga simbolik menunjukkan bahwa seluruh masyarakat siap secara kolektif, secara lahir-batin, untuk menyelenggarakan ritual. Kesediaan bersama untuk berkontribusi dan mengerjakan persiapan menegaskan bahwa upacara bukan hanya milik segelintir orang, tetapi milik seluruh masyarakat, (Wawancara, 17 November 2025). Proses gotong royong dan kerja kolektif ini berkontribusi pada terbentuknya rasa memiliki yang mendalam terhadap tradisi dan masyarakat. Ketika setiap warga ambil bagian dalam persiapan, maka identitas kolektif dan tanggung jawab bersama diperkuat membuat upacara adat menjadi milik bersama dan tidak terasa sebagai beban satu kelompok saja. Nilai gotong royong dalam

masyarakat adat menunjukkan bahwa melalui kegiatan gotong royong di berbagai konteks seperti pertanian, renovasi rumah, acara ritual masyarakat menjadikan gotong royong sebagai bagian penting dari kehidupan bersama, dengan makna kebersamaan, toleransi, dan solidaritas, (Rolitia et al., 2016). Gotong royong berpotensi memperkuat jaringan sosial dan dukungan sosial. Terlibat dalam kegiatan kolektif memberikan kesempatan bagi warga untuk saling mengenal lebih baik, membangun kepercayaan, dan merasakan dukungan bersama yang selama ini diidentifikasi sebagai faktor penting bagi kohesi sosial, social support, dan *sense of community*, (Power, 2018).

Berdasarkan Penjelasan Narasumber dan hasil peneliian, Penulis menilai bahwa Gotong royong bukan sekadar teknik kerja bersama atau cara mempercepat persiapan tetapi bagian integral dari mekanisme sosial kultural yang memperkuat solidaritas, identitas kolektif, dan rasa kebersamaan. Gotong royong membantu memastikan bahwa tradisi tetap hidup tidak hanya sebagai ritual formal, tetapi sebagai praktik bersama yang mendalam, yang memperkuat hubungan sosial, komitmen masyarakat, dan kapasitas kolektif untuk bekerja sama menghadapi tugas bersama. Partisipasi kolektif dalam ritual atau upacara termasuk melalui gotong royong memainkan peran penting dalam membangun kohesi sosial, identitas kelompok, dan memfasilitasi dukungan sosial yang berkelanjutan. Penelitian pada masyarakat yang aktif mengikuti ritual kolektif menunjukkan kohesi sosial meningkat, dukungan sosial menjadi lebih padat, dan hubungan antar masyarakat menjadi lebih erat. Dengan demikian, dalam konteks *Mappogau Sihanua* di kabupaten Sinjai gotong royong dalam tahap persiapan dapat dipahami sebagai fondasi sosial kultural yang mendukung pelaksanaan ritual secara kolektif, sekaligus membentuk aspek psikososial solidaritas, rasa memiliki, keamanan sosial, dan kohesi masyarakat aspek-aspek yang penting bagi kesejahteraan masyarakat Sinjai.

d. Pemotongan Ayam sebagai Persembahan Awal

Tokoh Agama mengatakan bahwa Pemotongan ayam dipahami sebagai bentuk persembahan kepada leluhur sebuah penghormatan dan ungkapan syukur. Ritual ini tidak sekadar tindakan simbolis tapi diyakini memiliki kekuatan spiritual untuk menyucikan lingkungan dan memohon perlindungan dari hal-hal buruk, (Wawancara, 17 November 2025). Ritual pemotongan hewan sebagai sarana komunikasi dengan leluhur atau entitas spiritual adalah praktik yang dikenal luas di berbagai kebudayaan tradisional. Dalam kebudayaan *Marapu* di Sumba, misalnya, ritual kurban hewan termasuk ayam atau hewan ternak dilakukan untuk mempertahankan relasi baik dengan Sang Pencipta dan leluhur, serta menjamin keselamatan masyarakat, (Panda & Bebo, 2023).

Tokoh Agama mengatakan bahwa Ritual juga berfungsi sebagai sarana menjaga keberlanjutan budaya sarana pewarisan nilai, praktik, dan identitas masyrakat. Pelaksanaan ritual pemotongan ayam nilai dan praktik turun-temurun diwariskan kepada generasi berikutnya objek budaya tetap hidup ketika anak-cucu memahami dan ikut melakukannya. (Wawancara, 17 November 2025). Masyarakat adat menunjukkan hal serupa ritual hewan bukan sekadar aktivitas ritualistik, tetapi juga wahana komunikasi sosial dan budaya memperkuat ikatan sosial, solidaritas, dan komitmen bersama terhadap leluhur dan tradisi. Misalnya, dalam penelitian di masyarakat *Larantuka* di Nusa Tenggara Timur, ritual ayam (Ayam Rengki) dimaknai sebagai kebiasaan yang mempertahankan struktur adat dan warisan budaya sekaligus sebagai sarana interaksi sosial antar masyaraat dan pelaku adat, (Riberu et al., 2021). Dalam penelitian di daerah lain, hewan seperti ayam dipandang sebagai simbol religius dan filosofis dalam upacara keagamaan sebuah medium simbolik yang menghubungkan manusia dengan dunia spiritual dan leluhur, (Warta, 2019).

Tokoh Agama mengatakan bahwa ritual pemotongan ayam tidak hanya menjadi bagian dari prosesi adat, tetapi juga cara masyarakat menjaga kesinambungan tradisi. Melalui praktik yang diwariskan ini, nilai-nilai leluhur tetap dipahami oleh generasi muda dan hubungan sosial dalam masyarakat semakin kuat. Karena itulah ritual ini terus dipertahankan bukan sekadar mengikuti kebiasaan lama, tetapi karena memiliki makna penting bagi identitas dan kebersamaan masyarakat. Setelah ayam dipotong, terjadi aktivitas bersama misalnya memasak dan makan bersama, pembagian tugas laki-laki membersihkan, perempuan memasak, serta kebersamaan masyarakat dalam prosesi. Ini bukan semata aspek praktis, melainkan bagian dari ritual sosial

yang memupuk solidaritas, kerja sama, dan rasa kekeluargaan, (Wawancara, 17 November 2025). Makanan & ritual, makanan hasil dari kurban atau persembahan sering kental dengan makna simbolik dan sosial bukan hanya sebagai pemenuhan kebutuhan biologis tapi sebagai wujud kebersamaan, identitas, dan komunikasi simbolik, (Rizqianah et al., 2021).

Berdasarkan Penjelasan Narasumber dari hasil penelitian, Penulis menilai bahwa Ritual pemotongan ayam dan makan bersama itu memperkuat jaringan sosial anggota masyarkat berkumpul, berbagi tanggung jawab, dan bersama menjaga tradisi menunjukkan bahwa budaya bukan hanya soal spiritual atau simbol, tapi juga praktik kolektif yang menyatukan masyarakat. Pemotongan ayam memiliki makna yang jauh melampaui fisik daging. Ia merupakan ritual kompleks yang mengekspresikan penghormatan kepada leluhur, penyucian spiritual, dan permohonan perlindungan. Ritual ini berperan dalam memperkuat identitas masyarakat di sinjai, mentransfer nilai lintas generasi, serta menjaga keterikatan sosial melalui kolaborasi dan kebersamaan. Kombinasi makna spiritual, sosial, dan budaya itulah yang menjadikan tradisi ini relevan untuk dipertahankan dalam jangka panjang sebuah bentuk adaptasi budaya yang hidup dan bermakna.

e. Prosesi Gambaran Dunia (Doa Bersama)

Tokoh Agama mengatakan bahwa doa bersama dilakukan untuk memohon keselamatan, kesejahteraan, dan perlindungan bagi seluruh anggota masyarakat sinjai sebuah bentuk harapan kolektif. Doa bersama juga dipahami sebagai cara menjalin komunikasi spiritual dengan Tuhan dan leluhur, sebagai ekspresi iman dan ketergantungan pada kekuatan spiritual, (Wawancara, 17 November 2025). Partisipasi dalam doa terorganisir termasuk doa Bersama berkontribusi pada peningkatan *well-bein* spiritual dan emosional. Misalnya, penelitian pada masyarakat memberi tahu bahwa doa dan dukungan sosial yang dilakukan bersama dapat memperkuat kesejahteraan psikologis melalui *coping* kolektif, stres berkurang, dan meningkatnya kebahagiaan serta harapan hidup, (Anlı, 2025).

Tokoh Agama mengatakan bahwa anggota masyarakat selama proses dan setelah prosesi doa bersama muncul perasaan tenang batin, rasa terhubung terhadap yang Maha Kuasa dan kedekatan emosional antar masyarakat. Beberapa merasakan keteduhan, harapan baru, dan pengisian spiritual yang membantu mereka menghadapi kecemasan, ketidakpastian, atau beban kehidupan, (Wawancara, 17 November 2025). Doa dan praktik spiritual (termasuk doa bersama) dapat berperan sebagai mekanisme *coping* yang membantu mengurangi stres, membangun ketenangan batin, serta memperkuat resiliensi mental, (Muhammad Jalaludin Rumi Hamid et al., 2025).

Tokoh Agama mengatakan bahwa Doa bersama juga memiliki fungsi sosial memperkuat ikatan antar masyarakat, menumbuhkan rasa kebersamaan, saling mendukung, dan solidaritas. Ketika masyarakat ikut serta dalam doa bersama, mereka berbagi beban, harapan, dan keyakinan yang sama ini memperkokoh rasa kebersamaan dan tanggung jawab kolektif, (Wawancara, 17 November 2025). Masyarakat dan kelompok doa dapat menjadi sumber dukungan sosial penting, terutama dalam masa krisis atau kesulitan, serta membantu memperkuat kohesi sosial dan kesehatan mental anggotanya, (Goodwin & Kraft, 2022).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai bahwa Doa bersama dalam masyarakat memiliki peran penting yang melampaui aspek ritual atau kebiasaan lama. Ia berfungsi sebagai saluran spiritual, sumber kekuatan mental, dan medium untuk memperkuat solidaritas masyyrakat di kabupaten Sinjai. Praktik ini mendukung kesehatan batin dan psikologis, sekaligus menjaga rasa kebersamaan dan identitas masyarakat. Karena ketiganya spiritual, psikologis, dan sosial doa bersama patut dianggap sebagai praktik adaptif yang bermakna dan relevan secara kontemporer.

f. Puncak Upacara (*Menre Bulu*)

Tokoh Agama mengatakan bahwa mendaki bukit dalam ritual masyarakat ini dipahami sebagai sebuah simbol sebuah perjalanan menuju tempat yang dianggap lebih suci yang melambangkan upaya pencarian jati diri, pendakian spiritual, serta penaklukan tantangan batin. Perjalanan fisik ke ketinggian tidak sekadar bergerak secara jasmani, melainkan juga menjadi

metafora transformasi spiritual individu melewati batas-batas biasa untuk menghadap entitas yang lebih tinggi alam, leluhur, dan Tuhan, (Wawancara, 17 November 2025). Praktik pendakian atau ziarah ke tempat tinggi dianggap sebagai bentuk ritual perjalanan yang memfasilitasi perubahan status spiritual, refleksi diri, dan pembaruan batin. Misalnya dalam studi tentang ritual peziarahan jalan kaki *walking pilgrimage* ditemukan bahwa aktivitas berjalan menuju tempat suci memberi kerangka simbolik untuk refleksi, transformasi, dan pemulihan diri, (Jenkins, 2023).

Tokoh Agama mengatakan bahwa elemen ritual seperti pelepasan ayam dan pemasangan kain putih memberikan makna simbolik mendalam ayam dilepaskan sebagai lambang pelepasan beban, energi negatif, atau beban batin kain putih diposisikan sebagai penanda kemurnian, niat baru, dan awal yang bersih, (Wawancara, 17 November 2025). Kombinasi ritual tubuh pendakian dan simbol benda ini menunjukkan struktur ritual yang dirancang untuk memfasilitasi penyucian sekaligus transformasi spiritual. Studi terhadap ritual-ritual tradisional menunjukkan bahwa objek dan tindakan simbolik seperti hewan, kain putih, air, asap, atau benda suci sering digunakan sebagai media untuk menjembatani manusia dengan dunia spiritual, menyatakan harapan, syukur, dan permohonan perlindungan, (Wae et al., s. d,2019).

Tokoh Agama mengatakan bahwa Prosesi *menre bulu* ini memberi mereka rasa kelegaan, ketenteraman batin, syukur, dan rasa terhubung baik dengan alam, leluhur, maupun Tuhan. Pengalaman emosional menunjukkan bahwa ritual semacam ini bukan sekadar tradisi simbolik kosong, tetapi memberikan dampak nyata terhadap kondisi batin individu membantu melepaskan tekanan emosional, memberikan perubahan mental, dan memberi harapan baru, (Wawancara, 17 November 2025). Ritual pembersihan dan transformasi spiritual dianggap sebagai mekanisme koping kolektif ketika individu menghadapi tantangan hidup, ritual menyediakan ruang simbolik dan sosial untuk menyampaikan beban, memohon penyucian, dan memperoleh ketenangan batin. Hal ini penting karena ritual dapat memperkuat kohesi masyarakat dan memberi makna bersama terhadap pengalaman manusia terhadap kesulitan dan perubahan, (Wardi, 2023).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai bahwa Ritual mendaki bukit dan simbol-simbol pelepasan dalam masyarakat dapat dipahami sebagai praktik multidimensional secara spiritual ritual ini menghubungkan manusia dengan alam dan dunia leluhur secara simbolik ritual ini memfasilitasi penyucian dan pembaruan secara psikologis ritual ini membantu pemulihan emosi dan batin serta secara sosial ritual ini memperkuat solidaritas dan identitas Bersama masyarakat Sinjai. Kombinasi makna inilah yang membuat ritual demikian relevan dan terus dilestarikan bukan sekadar tradisi lama, tetapi praktik yang memberi makna mendalam bagi individu dan masyarakat.

g. *Massulo Beppa* (Menerangi Kue)

Tokoh Agama mengatakan bahwa proses membuat dan menyusun kue dilakukan secara bersama-sama oleh anggota masyarakat. Aktivitas kolaboratif ini tidak hanya melayani kebutuhan konsumsi, tetapi juga membentuk ruang sosial di mana kebersamaan, kerja kolektif, dan rasa saling memiliki menjadi nyata. Pemilihan bahan tradisional yang bersumber dari hasil bumi local dipahami sebagai wujud syukur atas berkah alam dan hasil panen, (Wawancara, 17 November 2025). Praktik kuliner tradisional dalam konteks ritual seperti ini menunjukkan bahwa makanan lebih dari sekadar nutrisi ia berfungsi sebagai simbol rasa syukur dan hubungan manusia dengan alam. Makanan tradisional dalam upacara adat sering menjadi medium simbolik yang mengkomunikasikan keberlimpahan, identitas budaya, serta rasa terima kasih terhadap alam dan leluhur, (Muniroh et al., 2025).

Tokoh Agama mengatakan bahwa Keterlibatan bersama dalam penyusunan kue dari pengambilan bahan, pengolahan, hingga penyajian memperkuat kohesi sosial dan solidaritas masyarakat. Melalui proses ini, masyarakat mereproduksi nilai-nilai kebersamaan dan identitas kolektif, sekaligus memperkuat struktur sosial melalui kerja sama lintas individu, (Wawancara, 17 November 2025). Anggota masyarakat bersama-sama mempersiapkan makanan tradisional untuk upacara, mereka tidak sekadar memproduksi hidangan, tetapi memperkuat kenangan kolektif dan identitas budaya Bersama, (Sahgal, 2024).

Tokoh Agama mengatakan bahwa irama gendang dalam ritual memainkan peranan penting dalam menciptakan suasana emosional dan memperkuat rasa kebersamaan. Musik gendang bukan sekadar hiburan ia berfungsi sebagai alat komunikasi nonverbal yang menyatukan peserta dalam ritme bersama. Terbukti bahwa aktivitas drumming bersama dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial, memberikan pengalaman kolektif, dan memunculkan emosi positif seperti sukacita dan rasa aman, (Wawancara, 17 November 2025). Drumming kelompok membantu mengurangi stres, membangun rasa *belonging* (keterikatan), dan mendukung kesehatan mental melalui ekspresi bersama dan rasa solidaritas, (Perkins et al., 2016).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai bahwa Kombinasi antara persiapan dan penyusunan kue tradisional yang dilakukan bersama-sama serta musik gendang dalam ritual membentuk praktik yang bersifat multidimensional menyatukan aspek kuliner, kultural, sosial, dan psikologis. Makanan sebagai simbol syukur dan keberlimpahan, kerja bersama sebagai perekat masyarakat dan reproduksi identitas budaya, serta musik sebagai medium emosional dan sosial, semuanya bersatu menjadikan ritual ini bukan sekedar formalitas, tetapi sarana penting bagi masyarakat Sinjai untuk memelihara nilai bersama, identitas, dan kesejahteraan batin.

h. Tahap *Malling* (Pantangan)

Tokoh Agama mengatakan bahwa Larangan adat terkait pemotongan hewan, hubungan suami istri, dan ritual mandiri pada saat prosesi ritual tertentu. Larangan-larangan tersebut dipahami sebagai bagian dari tata cara sakral yang dirancang untuk menjaga kesucian upacara dan melindungi keseimbangan spiritual. Dengan adanya pantangan ini, masyarakat berusaha memastikan bahwa prosesi ritual tidak tercemar oleh tindakan yang dianggap bisa mengganggu kesucian atau keharmonisan spiritual, (Wawancara, 17 November 2025). Kajian terhadap ritual adat dari berbagai masyarakat menunjukkan bahwa pantangan semacam itu lazim dijumpai sebagai bentuk aturan moral dan sosial yang mengatur perilaku individu selama periode ritual agar makna sakral tetap terjaga, (Ratnasari, 2021).

Tokoh Agama mengatakan bahwa pentingnya pantangan ini bukan hanya sebatas menjaga aspek ritual semata, tetapi juga sebagai mekanisme kontrol diri dan penyucian mental. Ketika masyarakat mematuhi pantangan menahan diri dari tindakan tertentu atau larangan tertentu mereka dilatih untuk disiplin, menahan hawa nafsu, serta menjaga pikiran agar tetap bersih dan fokus. Proses menahan diri ini menjadi semacam latihan spiritual dan moral yang menyiapkan individu agar mampu memasuki fase ritual dengan keadaan batin yang suci dan siap menerima pengalaman spiritual. (Wawancara, 17 November 2025) Pantangan sebelum atau selama ritual sering dianggap sebagai bagian dari persiapan sakral, tindakan atau abstinensi yang memisahkan keseharian biasa dari ruang sakral, sehingga memungkinkan transformasi spiritual dan pemulihan moral, (Hardianto, 2019).

Tokoh Agama mengatakan bahwa pantangan adat dan disiplin ritual seperti ini dapat memberikan efek ketenangan, kontrol diri, dan refleksi batin. Ketika individu menahan diri dan mengikuti aturan pantangan, mereka secara sadar mengalihkan fokus dari dunia sehari-hari dengan segala gangguan dan distraksinya ke dalam suasana ritual yang khusyuk. Hal ini berpotensi menciptakan ruang mental dan emosional untuk introspeksi, ketenangan, serta penguatan ikatan spiritual dengan leluhur, masyarakat, dan Tuhan. Penelitian etnografis menunjukkan bahwa abstinensi ritual dan pantangan sosial dalam upacara adat sering kali menjadi cara bagi individu untuk membersihkan diri, melepaskan beban emosional atau moral, dan memperkuat komitmen pada nilai-nilai Bersama, (Ratnasari, 2021).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai bahwa Larangan-larangan adat dalam ritual bukan semata aturan yang bersifat membatasi, tetapi berfungsi sebagai pedoman moral dan sosial yang secara kolektif membentuk sikap disiplin, penghormatan terhadap kesakralan, dan kesiapan mental spiritual. Pantangan ini membantu menjaga integritas ritual, memfasilitasi penyucian batin, serta memperkuat struktur sosial dan spiritual masyarakat Sinjai. Maka, bentuk pantangan adat ini menjadi elemen penting yang menunjang makna ritual secara mendalam baik secara spiritual, moral, maupun psikologis.

3.2. Peran Upacara Mappogau Sihanua terhadap Kesejahteraan Psikologis

a. Peningkatan Kohesi Sosial

Tokoh Agama mengatakan bahwa upacara yang dijalankan oleh masyarakat Sinjai ini mempertemukan anggota masyarakat dalam kegiatan bersama bekerja, berdoa, dan merayakan tradisi sehingga menghasilkan pengalaman kolektif yang memperkuat ikatan sosial. Partisipasi bersama dalam berbagai rangkaian aktivitas ritual menciptakan rasa saling memiliki, solidaritas, dan keterikatan emosional antar masyarakat, (Wawancara, 17 November 2025). Ritual kolektif seperti ini di mana anggota masyarakat berkumpul, berpartisipasi bersama, dan berbagi pengalaman dikenal sebagai mekanisme penting untuk membangun dan memperkuat kohesi sosial serta identitas masyarakat. Penelitian empiris menunjukkan bahwa partisipasi dalam ritual bersama meningkatkan peluang terbentuknya hubungan saling dukung antaranggota masyarakat dan memperdalam jejaring sosial di antara mereka, (Power, 2018).

Tokoh Agama mengatakan bahwa ritual bersama menyediakan ruang di mana nilai, makna, dan kenangan kolektif dituangkan dalam tindakan nyata dari kolaborasi fisik hingga doa dan perayaan bersama. Proses ini berfungsi sebagai sarana reproduksi budaya dan moral bersama, serta memperbarui komitmen terhadap tradisi dan warisan masyyarakat Sinjai, (Wawancara, 17 November 2025). Dalam studi terhadap tradisi adat di berbagai daerah, ritual kolektif dapat memperkuat identitas budaya dan solidaritas sosial, sekaligus menjaga kesinambungan nilai-nilai masyyarakat dari satu generasi ke generasi berikutnya, (Munsyid & Sudarto, 2024).

Berdasarkan Penjelasan Narasumber dan hasil peneliian, Penulis menilai bahwa upacara bukan sekadar serangkaian kegiatan ritualistik melainkan wadah sosial yang memperkuat jaringan hubungan, memupuk solidaritas, dan meneguhkan rasa kebersamaan. Melalui keterlibatan aktif dan partisipasi bersama, masyarakat menghidupkan kembali memori kolektif, membangun identitas bersama, dan memelihara kohesi sosial yang menjadi dasar keberlangsung masyarakat.

b. Penguatan Identitas dan Makna Hidup

Tokoh Agama mengatakan bahwa partisipasi dalam upacara adat memberikan individu landasan identitas budaya yang kuat sehingga membantu mereka memahami diri dan jalannya hidup secara lebih bermakna. Melalui keterlibatan dalam prosesi tradisi seperti ritual *Menre Bulu* atau ritual adat lain individu merasakan kedekatan dengan leluhur dan masa lalu, serta menginternalisasi nilai-nilai budaya yang diwariskan oleh masyarakat Sinjai. Dengan demikian, upacara adat bukan hanya ritual simbolik semata, melainkan arena di mana warisan budaya dihayati secara langsung, memperkuat jati diri dan orientasi hidup personal, (Wawancara, 17 November 2025). Praktik ritual semacam ini dikenal sebagai mekanisme pembentukan dan pelestarian identitas kolektif, Sebagaimana dijelaskan dalam kajian yang meneliti berbagai tradisi ritual di Indonesia, ritual dan tradisi berperan sebagai *identity in action* yaitu praktik aktif yang tidak hanya mewariskan kosmologi dan nilai, tetapi juga memperteguh solidaritas sosial dan identitas masyarakat di tengah perubahan zaman, (Rosdahliani, 2025).

Tokoh Agama mengatakan bahwa keterlibatan dalam ritual memberikan makna hidup yang jelas bagi individu. Dengan merasa terhubung dengan leluhur dan masyyrakat, peserta ritual memperoleh orientasi moral dan spiritual yang dapat menjadi pijakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Panduan hidup dan nilai budaya yang diperoleh melalui ritual membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan rasa memiliki terhadap identitas budaya, serta memberi rasa bahwa hidup mereka adalah bagian dari kelanjutan sejarah masyarakat, (Wawancara, 17 November 2025). Ritual adat tetap relevan sebagai sarana afirmasi budaya membantu individu mempertahankan akar budaya mereka, sekaligus menjaga keberlanjutan nilai-nilai tradisional. Sebagaimana dicatat dalam penelitian terhadap masyarakat adat, meskipun lingkungan sosial berubah, ritual yang dijalankan secara konsisten membantu melestarikan identitas budaya dan memberi stabilitas social, (Hutagaol & P. Prayitno, 2020).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai bahwa partisipasi dalam upacara adat memiliki peran penting dalam membentuk, mempertahankan, dan menguatkan identitas budaya masyarakat Sinjai. Keterlibatan individu dalam prosesi ritual seperti *Menre Bulu* tidak hanya menghadirkan kedekatan emosional dengan leluhur dan sejarah, tetapi juga menjadi sarana internalisasi nilai-nilai budaya yang diwariskan lintas generasi. Melalui pengalaman ritual tersebut, individu memperoleh orientasi moral, spiritual, dan makna hidup yang lebih jelas, sehingga mereka merasa memiliki pijakan yang kuat dalam menghadapi dinamika kehidupan modern. Secara kolektif, praktik ritual berfungsi sebagai mekanisme pelestarian identitas dan solidaritas sosial, sementara pada tingkat personal, ritual memberikan arah, makna, dan rasa kontinuitas dengan akar budaya. Dengan demikian, upacara adat tetap relevan sebagai ruang refleksi budaya yang tidak hanya melestarikan tradisi, tetapi juga membentuk fondasi jati diri yang kokoh bagi setiap individu.

c. Katarsis dan Penyembuhan Emosional

Tokoh Agama mengatakan bahwa Masyarakat mengatakan bahwa katarsis muncul ketika mereka melepas beban emosional melalui rangkaian ritual, doa, serta simbol-simbol pelepasan yang menjadi bagian dari prosesi adat. Setelah menjalani ritual tersebut, mereka merasakan perubahan signifikan pada kondisi batin tubuh terasa lebih rileks, pikiran lebih ringan, dan secara emosional mereka mengalami pembaruan. Temuan ini menunjukkan adanya proses pelepasan ketegangan psikologis yang sebelumnya tertahan, sehingga ritual menjadi sarana penting untuk melepaskan tekanan emosional, (Wawancara, 17 November 2025). Pengalaman ini dapat dijelaskan melalui konsep katarsis sebagai mekanisme penyembuhan emosional. Katarsis dipahami sebagai proses di mana seseorang melepaskan emosi yang terpendam sehingga beban psikologis berkurang. Penelitian dari Wijaya dan Kurniawan menunjukkan bahwa ekspresi emosional, termasuk melalui aktivitas simbolik atau ekspresif, mampu menurunkan stres dan kecemasan secara signifikan, (Faradila Putri Hartono et al., 2024).

Tokoh Agama mengatakan bahwa ritual bukan hanya sarana ekspresi tetapi juga memberi kerangka makna yang memperkuat proses penyembuhan batin. Dalam tradisi banyak masyarakat, ritual memiliki fungsi memberikan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar baik itu leluhur maupun keyakinan spiritual. Struktur simbolik dalam ritual memungkinkan masyyarakat menafsirkan ulang pengalaman hidup dan beban emosional mereka, (Wawancara, 17 November 2025). Penelitian Rohmadani dan Khoiryasdien menemukan bahwa praktik ritual religius dan aktivitas yang memiliki makna spiritual berkontribusi pada penurunan stres karena memberikan rasa terarah dan terhubung secara emosional, (Zahro Varisna Rohmadani, 2023).

Tokoh Agama mengatakan bahwa ritual puncak yang menggambarkan pelepasan energi negatif dapat dipahami sebagai proses simbolik yang memberi kesempatan bagi peserta untuk mengeksternalisasi ketegangan batin mereka. Aktivitas simbolik, seperti doa atau tindakan ritual tertentu, berfungsi sebagai representasi konkret dari proses melepaskan beban emosional, (Wawancara, 17 November 2025). Hal ini sejalan dengan teori *emotional disclosure*, yang menjelaskan bahwa pengungkapan emosi, baik melalui kata-kata maupun tindakan simbolik, membantu integrasi antara aspek kognitif dan emosional seseorang. Studi lain menunjukkan bahwa integrasi ini mendorong pemahaman baru terhadap pengalaman hidup dan meningkatkan kesejahteraan batin, (Kirmayer, 2004).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai bahwa Perubahan emosi yang dialami masyarakat setelah ritual merasa lebih ringan, lega, dan mengalami pembaruan batin merupakan wujud keberhasilan proses katarsis yang terjadi dalam konteks budaya. Ritual tidak sekadar menjadi kegiatan spiritual atau tradisional, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu peserta meregulasi emosi, mengurangi tekanan mental, dan menemukan kembali keseimbangan batin. Temuan dari wawancara ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa ritual dapat menjadi salah satu strategi adaptif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Prosesi ritual mampu menyediakan ruang bagi peserta untuk melepaskan energi negatif, memaknai ulang pengalaman emosional, dan mengembalikan kondisi psikologis ke keadaan yang lebih stabil. Proses ini menjadikan ritual sebagai medium katarsis yang efektif, baik secara emosional maupun kognitif,

dan memiliki relevansi penting dalam menjaga kesejahteraan mental dalam masyarakat Sinjai yang menjunjung nilai budaya dan spiritual.

d. Peningkatan Emosi Positif

Tokoh Agama mengatakan bahwa Pengalaman spiritual mencapai puncak ketika seluruh peserta merasakan kebersamaan yang mendalam menjadi titik paling berpengaruh terhadap munculnya emosi positif. Peserta juga melaorkan bahwa muncul perasaan lega, gembira, dan kedekatan emosional yang kuat setelah prosesi puncak banyak yang menggambarkan kondisi lebih ringan dan adanya pembaruan batin. Puncak ritual berfungsi bukan hanya sebagai klimaks simbolik, tetapi juga sebagai pengalaman afektif kolektif yang memberi ruang bagi pelepasan beban emosional individu secara bersama-sama, (Wawancara, 17 November 2025). Fenomena ini selaras dengan konsep *collective effervescence* dan *perceived emotional synchrony* yaitu kondisi di mana afek positif menyebar dan menguat antar masyarakat melalui keterlibatan bersama dalam ritual, musik, nyanyian, atau gerakan sinkron. Pengalaman bersama itu memicu resonansi emosional yang meningkatkan rasa kebersamaan dan keterikatan sosial, sehingga partisipan merasakan peningkatan mood dan kohesi kelompok. Penelitian empiris dan tinjauan meta menunjukkan bahwa pertemuan kolektif yang memunculkan sinkroni emosional berkaitan dengan peningkatan afek positif, rasa *belonging*, dan pengurangan gejala stres atau kecemasan, (Zabala et al., 2023).

Tokoh Agama mengatakan bahwa mekanisme psikofisiologis yang mendasari efek positif tersebut mencakup harmonisasi perilaku seperti bernyanyi atau menabuh gendang bersama, sinkronisasi fisiologis peningkatan keselarasan denyut jantung, serta pelepasan neurokimia penguat suasana hati semua faktor yang telah dikaitkan dengan meningkatnya perasaan kegembiraan dan kedekatan sosial setelah aktivitas kolektif, (Wawancara, 17 November 2025). Kelompok drumming dan chanting menunjukkan pengurangan stres, penurunan kortisol, peningkatan koneksi sosial, dan peningkatan kesejahteraan psikologis, sehingga memberi dukungan empiris terhadap peran ritual puncak dalam menciptakan katarsis emosional kolektif, (Fancourt et al., 2016).

Berdasarkan Penjelasan Narasumber dan hasil penelitian, Penulis menilai bahwa mengatakan bahwa puncak pengalaman spiritual dalam ritual *massulo beppa* menjadi momen krusial bagi munculnya katarsis emosional dan afek positif. Kebersamaan yang mendalam antar masyarakat memicu resonansi emosional yang memperkuat rasa terhubung, meningkatkan mood, dan menumbuhkan kohesi sosial. Mekanisme sinkroni emosional dan psikofisiologis seperti harmonisasi perilaku, keselarasan fisiologis, serta pelepasan neurokimia penguat suasana hati mendukung terciptanya perasaan lega, gembira, dan pembaruan batin. Dengan demikian, ritual puncak tidak hanya berfungsi secara simbolik, tetapi juga memainkan peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan solidaritas masyarakat Sinjai.

e. Religiusitas dan Spiritualitas

Tokoh Agama mengatakan bahwa Spiritual yang diberikan melalui rangkaian upacara dan ritual bersama berupa doa bersama, doa personal, dzikir, dan doa kontemplatif membuat masyyarakat merasa lebih terlindungi, terarah, dan mampu melepaskan kegelisahan batin. Banyak masyyarakat mengatakan munculnya ketenangan dalam hati dan pikiran, rasa lapang, dan penurunan perasaan cemas atau stres setelah melaksanakan ritual tersebut. Doa dan praktik spiritual termasuk dzikir, meditasi keagamaan, doa kolektif berperan sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi stres, kecemasan, dan kondisi sulit hidup, (Wawancara, 17 November 2025). Sebagai contoh, sebuah survei besar menunjukkan bahwa orang yang secara rutin berdoa melaporkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, dengan rasa dicintai atau terhubung *compassionate love* sebagai mediator utama dari efek positif tersebut, (Lekhak et al., 2023). Partisipasi dalam doa bersama atau ibadah kolektif bukan sekadar doa personal terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan emosional, menguatkan harapan, dan memperkuat rasa kebersamaan dan keamanan spiritual, (Bartkowski et al., 2017).

Tokoh Agama mengatakan bahwa perasaan tenang dan terlindungi yang dialami peserta bisa jadi muncul dari efek psikologis dzikir atau ritual spiritual sebagai bentuk *coping* internal yaitu mengalihkan fokus dari kegelisahan kepada kesadaran spiritual, ketenangan, dan penerimaan, (Wawancara, 17 November 2025). Penelitian pada praktik dzikir menunjukkan bahwa dzikir secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran. Salah satu studi terbaru pada terapi spiritual menunjukkan bahwa dzikir, ketika dilakukan dengan kesungguhan dan rasa rendah hati, membawa relaksasi, ketenangan, serta membantu regulasi emosi mengurangi stres dan kegelisahan, (Farid & Nurjannah, 2024).

Berdasarkan penjelasan dari Narasumber dan hasil peneliian, Penulis menilai bahwa Praktik doa dan ritual spiritual ketika dilakukan dengan kesungguhan, konsistensi, dan dalam masyyarakat layak dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental, terutama dalam konteks *coping* terhadap stres, kecemasan, dan gangguan psikologis ringan. Namun demikian penting untuk diakui bahwa efek bisa berbeda-beda tergantung pada konteks individu, frekuensi, kualitas spiritualitas, serta dukungan sosial. Masyarakat merasakan rasa terlindungi, terarah, dan ketenangan batin melalui kerangka spiritual upacara atau doa Bersama menunjukkan bahwa praktik spiritual dan ritual keagamaan memang dapat memiliki efek terapeutik nyata terhadap kesehatan mental dan emosional. Doa bersama dan ritual memberikan saluran *coping* baik secara individual maupun kolektif serta memperkuat rasa makna, harapan, dan koneksi sosial dan spiritual, yang secara bersama membantu menciptakan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Dengan demikian, kerangka spiritual dalam upacara sebagaimana bagian dari intervensi psikososial yang valid dan bermanfaat.

f. Disiplin dan Pengendalian Diri

Tokoh Agama mengatakan bahwa pantangan adat selama tahap malling dipahami peserta sebagai pedoman perilaku yang jelas dengan menahan diri dari tindakan tertentu dan mematuhi batas-batas yang sudah disepakati, individu melatih disiplin dan fokus. Banyak informan mengatakan bahwa kepatuhan terhadap pantangan membuat mereka lebih waspada terhadap tindakan sendiri, membantu mengalihkan perhatian dari godaan atau impuls sementara, dan memberi rasa kontrol atas perilaku selama upacara. Secara subjektif, pengalaman ini dirasakan memberi keteguhan mental yang kemudian berkontribusi pada keseimbangan emosional selama dan setelah prosesi adat, (Wawancara, 17 November 2025). Ritualisasi tindakan dan kepatuhan terhadap aturan berulang terbukti dapat meningkatkan perasaan kendali diri dan kapasitas pengaturan perilaku. Studi eksperimen menunjukkan bahwa melakukan tindakan ritual yang terstruktur dapat menaikkan perasaan disiplin diri dan selanjutnya memperbaiki kontrol perilaku dalam berbagai domain misal pilihan makanan, keputusan prososial, sehingga ritual berfungsi sebagai peningkat *self-control* melalui mekanisme psikologis yang konsisten, (Tian et al., 2018). Bukti neuropsikologis dan perilaku memperlihatkan bahwa ritual dapat mengurangi kecenderungan perilaku impulsif bahkan ketika sumber daya pengendalian diri menipis eksperimen dan studi ERP menemukan bahwa orang yang melakukan ritual cenderung menunjukkan perilaku pengendalian diri lebih baik dibanding yang tidak, termasuk dalam kondisi kelelahan kognitif yang relevan untuk menjelaskan bagaimana pantangan adat yang bersifat ritual atau kultural bisa menolong individu mempertahankan kontrol dalam situasi emosional atau sosial yang menantang, (Fan et al., 2023).

Latihan pengendalian diri yang tersusun dalam kerangka adat dapat berfungsi sebagai *buffer* psikososial disiplin yang dilatih lewat pantangan ikut membentuk kebiasaan regulasi emosi dan perilaku yang menguntungkan seperti menunda kepuasan, menahan reaksi impulsif, sehingga membantu menjaga stabilitas psikologis individu dan mengurangi potensi konflik sosial selama upacara. Pendekatan spiritual kultural serupa juga telah dipakai secara terapeutik misalnya intervensi berbasis dzikir atau ritual yang mengatakan peningkatan *self control* dan kesejahteraan psikoemosional pada masyarakat, memberi dukungan bahwa ritual terstruktur mempunyai efek adaptif terhadap regulasi diri dan kesehatan mental, (Zahra Zulaikha et al., 2025).

Berdasarkan penjelasan Narasumber dan hasi penelitian, Penulis menilai bahwa Pantangan adat pada tahap *malling* berfungsi sebagai mekanisme budaya yang melatih dan

memperkuat pengendalian diri melalui kepatuhan pada aturan yang terstruktur, sehingga individu menjadi lebih disiplin, waspada, dan mampu menahan impuls selama prosesi berlangsung. Pengalaman ini tidak hanya membentuk keteguhan mental dan keseimbangan emosional, tetapi juga selaras dengan temuan psikologi yang menunjukkan bahwa ritual teratur dapat meningkatkan *self-control*, mengurangi perilaku impulsif, dan memperbaiki regulasi emosi bahkan dalam kondisi kelelahan kognitif. Dengan demikian, pantangan adat tidak sekadar aturan simbolik, tetapi juga praktik regulasi perilaku yang adaptif, mendukung stabilitas psikologis individu, serta menjaga ketertiban sosial selama upacara.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa upacara adat *Mappogau Sihanua* memiliki peran penting dalam memperkuat kesejahteraan psikologis masyarakat Sinjai melalui penguatan kohesi sosial, identitas budaya, katarsis emosional, peningkatan emosi positif, serta pembentukan disiplin dan ketenangan batin. Rangkaian ritual mulai dari musyawarah hingga puncak upacara terbukti menjadi ruang kolektif yang menumbuhkan rasa memiliki, solidaritas, dan koneksi spiritual yang membantu masyarakat menghadapi tekanan psikologis sehari-hari. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pelestarian tradisi ini terus didukung melalui dokumentasi, edukasi generasi muda, serta penelitian lanjutan yang mengeksplorasi peran ritual adat dalam konteks kesehatan mental modern sehingga nilai-nilai budaya lokal dapat terus hidup sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi kesejahteraan masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

Abas, A., Arifin, K., Ali, M. A. M. & Khairil, M. (2023). A systematic literature review on public participation in decision-making for local authority planning: A decade of progress and challenges. *Environmental Development*, *46*. https://doi.org/10.1016/j.envdev.2023.100853

Anlı, G. (2025). Positive Psychology Practices in Muslim Communities: A Systematic Review. *Journal of Religion and Health*, *64*(5), 3448–3470. https://doi.org/10.1007/s10943-025-02357-9

Bartkowski, J. P., Acevedo, G. A. & Van Loggerenberg, H. (2017). Prayer, meditation, and anxiety: Durkheim revisited. *Religions*, *8*(9). https://doi.org/10.3390/rel8090191

Fahmi Widianto. (2024). Studi Demokrasi Lokal: Tinjuan Literatur Sistematis (SLR). *Jurnal Sosial Humaniora*, *1*(1), 73–89. https://doi.org/10.70214/d1verb18

Fan, W., Huang, Z., Jian, Z. & Zhong, Y. (2023). The effects of ritual and self-control resources depletion on deceptive behavior: Evidence from behavioral and ERPs studies. *Psychophysiology*, *60*(4). https://doi.org/10.1111/psyp.14210

Fancourt, D., Perkins, R., Ascenso, S., Carvalho, L. A., Steptoe, A. & Williamon, A. (2016). Effects of group drumming interventions on anxiety, depression, social resilience and inflammatory immune response among mental health service users. *PLoS ONE*, *11*(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151136

Faradila Putri Hartono, Izura Rochma, Laili Fatimatuzzahro, Nabilla, S. & David Desmoon. (2024). Literature Review : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, *6*(2). https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1397

Farid, F. A. G. & Nurjannah. (2024). Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Anxiety. *Jurnal At-Taujih*, *4*(1), 1–15. https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312

Goodwin, E. & Kraft, K. (2022). Mental health and spiritual well-being in humanitarian crises: the role of faith communities providing spiritual and psychosocial support during the COVID-19 pandemic. *Journal of International Humanitarian Action*, *7*(1). https://doi.org/10.1186/s41018-022-00127-w

Hardianto. (2019). Makna Simbolik Tari Paolle Dalam Upacara Adat Akkawaru Di Kecamatan

Gantarangkeke Kabupaten Bantaeng. *Universitas Muhammadiayah Makassar*.

Hutagaol, F. O. & P. Prayitno, I. S. (2020). Perkembangan Ritual Adat Mangongkal Holi Batak Toba dalam Kekristenan di Tanah Batak. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, *6*(1), 84. https://doi.org/10.24114/antro.v6i1.16822

Ikhwanisifa, R. (2022). Religious Coping dan. *Jurnal Psikologi*, *18*(1), 44–50.

Jenkins, K. E. (2023). Walking Pilgrimage as Ritual for Ending Partnerships. *Religions*, *14*(12). https://doi.org/10.3390/rel14121485

Karolina Elsiana Juita, Izhatullaili, S. H. N. (2025). ANALISIS SIMBOL DAN MAKNA RITUAL ADAT TEING HANG EMPO DALAM MASYARAKAT DESA WAE MOSE KABUPATEN MANGGARAI BARAT (KAJIAN SEMIOTIKA). *Jurnal Bianglala Linguistika*, *13*(1), 24.

Kirmayer, L. J. (2004). The cultural diversity of healing: Meaning, metaphor and mechanism. *British Medical Bulletin*, *69*, 33–48. https://doi.org/10.1093/bmb/ldh006

Lekhak, N., Bhatta, T. R., Kahana, E. & Zauszniewski, J. A. (2023). Prayer and Mental Health in Later Life: The Role of Positive Emotions. *Issues in Mental Health Nursing*, *44*(7), 639–648. https://doi.org/10.1080/01612840.2023.2212776

Maghfiroh, K. A. & Prasisti, W. D. (2025). Makna Gratitude Pada Tradisi Sadranan Dalam Psychologi Well Being: Studi Kualitatif. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, *8*(1), 1–10.

Mahmud. (2025). metodologi penelitian kualitatif. In *yayasan darul falah*.

Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, J. S. (2014). Judul: Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook. In *SAGE Publications (Los Angeles / Thousand Oaks, CA, USA)*.

Muhammad Jalaludin Rumi Hamid, Ahmad Syihabuddin Albuny, Salman Alfarizi & Yuminah Yuminah. (2025). Relasi Antara Doa dan Ketenangan Jiwa dalam Perpekstif Psikologi Agama. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *3*(2), 192–203. https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i2.2412

Muniroh, L., Rifqi, M. A. & Socadevia, A. (2025). An Exploratory Study on the Philosophy, Nutritional Content, and Food Value in Traditional Ceremonies of the Tengger Tribe. *Amerta Nutrition*, *9*(1), 137–145. https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.137-145

Munsyid, M. & Sudarto. (2024). Peran Nyangku Dalam Membangun Kohesi Sosial Di Kalangan Masyarakat Panjalu. *Jurnal Konservasi Dan Budaya*, *1*(2), 143–154.

Nadzirah Abdullah, U., Azan, Z., Aborashang Corresponding Author, J. & Tun Abdul Razak, U. (2024). Impact of Food Quality on Customer Satisfaction: a Case Study of Local Burger Purchase Decisions Article Info. *Jilid*, *5*(3), 1–12. http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode

Panda, H. P. & Bebo, A. Y. T. (2023). The Animal Sacrifice Ritual as an Entry Point to Theology in the Cultural Context of Sumba, East Nusa Tenggara. *International Journal of Cultural and Religious Studies*, *3*(2), 37–43. https://doi.org/10.32996/ijcrs.2023.3.2.5

Perkins, R., Ascenso, S., Atkins, L., Fancourt, D. & Williamon, A. (2016). Making music for mental health: how group drumming mediates recovery. *Psychology of Well-Being*, *6*(1). https://doi.org/10.1186/s13612-016-0048-0

Power, E. A. (2018). Collective ritual and social support networks in rural south India. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *285*(1879). https://doi.org/10.1098/rspb.2018.0023

Ratnasari, D. (2021). Pantangan Dan Larangan Ritual Kematian Suku Dayak Lundayeh Dalam Lingkunagan Adat Berbasis Kearifan Lokal Di Desa Kaliamok. In *Universitas Borneo Tarakang*.

Riberu, F. M., Andung, P. A. & Hana, F. T. (2021). Konstruksi Makna Ritual Ayam Rengki Dalam Kebudayaan Masyarakat Larantuka. *Jurnal Politikom Indonesiana*, *6*(1), 1–16. https://doi.org/10.35706/jpi.v6i1.5328

Rizqianah, M., . A. & Murniasih, A. A. A. (2021). Membongkar Fungsi Makanan Terkait Ritual Keagamaan dalam Sanggring Gumeno: Suatu Analisis Antropologi Kuliner. *Sunari Penjor : Journal of Anthropology*, *5*(1), 19. https://doi.org/10.24843/sp.2021.v5.i01.p03

Rolitia, M., Achdiani, Y. & Eridiana, W. (2016). Nilai Gotong Royong Untuk Memperkuat Solidaritas Dalam Kehidupan Masyarakat Kampung Naga. *Sosietas*, *6*(1).

https://doi.org/10.17509/sosietas.v6i1.2871

Rosdahliani. (2025). Ritual Dan Tradisi Sebagai Identitas Budaya: Kajian Antropologi Di Masyarakat Indonesia. *Basadya: Jurnal Ilmu Bahasa, Sastra, Dan Budaya*, *1*(1), 1–6.

Sahgal, A. (2024). SAJIAN HIDANGAN GASTRONOMI UPACARA ADAT DALAM SIKLUS KEHIDUPAN MANUSIA JAWA TIMUR Oleh. *Open Journal System*, *4*(1), 9–15.

Simbolon, G. C. (2024). Peran Gotong Royong dalam Memperkuat Solidaritas Sosial Di Lingkungan Masyarakat(DiLingkungan Purba Tua, Kecamatan Siatas Barita). *Urnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *3*(4), 5425–5429.

Sohi, K. K., Singh, P. & Bopanna, K. (2018). Ritual Participation, Sense of Community, and Social Well-Being: A Study of Seva in the Sikh Community. *Journal of Religion and Health*, *57*(6), 2066–2078. https://doi.org/10.1007/s10943-017-0424-y

Spezia, N., De Rosis, S. & Nuti, S. (2024). Sense of Community in the context of disease prevention and health promotion: A scoping review of the literature. *BMC Public Health*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-024-20515-8

Tarehy, M. G. K., Nusawakan, A. W. & Soegijono, S. P. (2019). Kesehatan Mental dan Strategi Koping Dalam Perspektif Budaya: Sebuah Studi Sosiodemografi di Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *4*(1). https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.1941

Tian, A. D., Schroeder, J., Häubl, G., Risen, J. L., Norton, M. I. & Gino, F. (2018). Enacting rituals to improve self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *114*(6), 851–876. https://doi.org/10.1037/pspa0000113

Wardi, I. N. (2023). Mitosis dan Ritual Mohon Air Hujan di Kawasan Pura Batukaru Kabupaten Tabanan-Bali: Perspektif Ekologi Budaya. *Bumi Lestari Journal of Environment*, *23*(2), 102. https://doi.org/10.24843/blje.2023.v23.i02.p11

Warta, I. N. (2019). Makna Ayam Dalam Upacara Agama Dan Keagamaan Masyarakat Hindu Di Bali. *Widya Aksara : Jurnal Agama Hindu*, *23*(1). https://doi.org/10.54714/widyaaksara.v23i1.31

Whitehouse, H. & Kavanagh, C. M. (2022). What Is the Role of Ritual in Binding Communities Together? *The Oxford Handbook of the Cognitive Science of Religion*, 278–302. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190693350.013.14

Xygalatas, D. & Maňo, P. (2024). Socioeconomic Variation in Motivations for Ritual Practice. *Religions*, *15*(12), 1–13. https://doi.org/10.3390/rel15121562

Zabala, J., Conejero, S., Pascual, A., Zumeta, L. N., Pizarro, J. J. & Alonso-Arbiol, I. (2023). Korrika, running in collective effervescence through the Basque Country: A model of collective processes and their positive psychological effects. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095763

Zahra Zulaikha, Nur Fadilah, Muhammad Ichlasul Amal, Caecillia S. & Fatria Rizky Permatasari. (2025). Effectiveness of Dhikr Therapy in Building Self-Control in Individualswith Psychological Disorders. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, *4*(1), 52–60. https://doi.org/10.61994/cpbs.v4i1.207

Zahro Varisna Rohmadani, A. D. K. (2023). Efforts to Reduce Stress by Interpreting Life from Religious Rituals Lived by an Individual. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *11*(1), 1–9. https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1.9088

Zhibin, B., Li, Q., Yulin, C. & Chunxiaoyu, W. (2025). Dual effects of family ritual communication on Chinese adolescents' well-being: supportive and constraining mechanisms. *Frontiers in Psychology*, *16*(April), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1523315