



PENGARUH PENTING AGAMA DAN TRADISI SPIRITUAL DALAM MEMBENTUK IDENTITAS PSIKOLOGIS MASYARAKAT SASAK DI LOMBOK

The Important Influence of Religion and Spiritual Traditions in Shaping the Psychological Identity of The Sasak People in Lombok

Danang Nur Adiwibawa

Universtas Islam Al-Azhar

Email: adiwibawa.dr@gmail.com

Abstract

This study seeks to explore how religion and spiritual customs contribute to the formation of the psychological identity of the Sasak people in Lombok. The Sasak people are known for their deep connection to Islamic religious values and a series of local traditions that have been passed down from generation to generation. This study used a survey method involving 20 Sasak community respondents. A specially designed questionnaire was used to investigate the impact of religion and local culture on the formation of self-identity, providing emotional support, and fostering social relationships. Data were carefully analyzed descriptively, qualitatively and quantitatively to increase understanding of the importance of religion and local culture as spiritual traditions in the lives of the Sasak people. The findings of this study reveal that religion plays a significant role in shaping one's psychological identity. It primarily offers peace, emotional balance, and purpose in life. In addition, local cultural customs and other traditional practices foster close social ties, a sense of unity, and a deep appreciation of cultural heritage. The Sasak cultural identity, shaped by religion and tradition, has been shown to help individuals navigate life's obstacles. However, the process of modernization and cultural shifts present obstacles in maintaining these highly respected traditions. This study shows that religion and local traditions play a significant role in shaping the psychological identity of the Sasak people. This study is expected to contribute to efforts to preserve culture and enrich understanding of the dynamics of psychological identity influenced by religious values and traditions in local communities.

Keywords: *religion, spiritual tradition, psychological identity, Sasak society*

Abstrak

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi bagaimana agama dan adat istiadat spiritual berkontribusi terhadap pembentukan identitas psikologis masyarakat Sasak di Lombok. Masyarakat Sasak terkenal dengan keterkaitannya yang mendalam dengan nilai-nilai agama Islam serta sederet tradisi lokal yang diturunkan secara turun temurun. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 20 responden masyarakat Sasak. Kuesioner yang dibuat khusus digunakan untuk menyelidiki dampak agama dan budaya lokal terhadap pembentukan identitas diri, memberikan dukungan emosional, dan membina hubungan sosial. Data dianalisis secara cermat secara deskriptif, kualitatif dan kuantitatif untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya agama dan budaya lokal sebagai tradisi spiritual dalam kehidupan masyarakat Sasak. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa agama memainkan peran penting dalam membentuk identitas psikologis seseorang. Ini terutama menawarkan ketenangan, keseimbangan emosional, dan tujuan hidup. Selain itu, adat istiadat budaya lokal dan praktik tradisional lainnya memupuk ikatan sosial yang erat, rasa persatuan, dan apresiasi yang mendalam terhadap

warisan budaya. Identitas budaya Sasak, yang dibentuk oleh agama dan tradisi, telah terbukti membantu individu dalam bernavigasi menghadapi rintangan hidup. Namun, proses modernisasi dan pergeseran budaya menghadirkan hambatan dalam mempertahankan tradisi yang dijunjung tinggi ini. Kajian ini menunjukkan bahwa agama dan tradisi lokal mempunyai peranan yang cukup besar dalam membentuk identitas psikologis masyarakat Sasak. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pelestarian budaya dan memperkaya pemahaman tentang dinamika identitas psikologis yang dipengaruhi oleh nilai-nilai agama dan tradisi di komunitas lokal.

Kata Kunci: agama, tradisi spiritual, identitas psikologis, masyarakat Sasak

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah bidang studi yang mencakup serangkaian prinsip, peraturan, dan prosedur yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual. Buchori (1982) mempelajari fenomena ini, Individu yang sehat mental adalah seseorang yang terhubung secara spiritual dan secara konsisten mengalami perasaan bahagia, aman, dan kedamaian batin. Dalam bidang ilmu kedokteran, fenomena ini dikenal sebagai Psikosomatik (hubungan pikiran-tubuh). Istilah ini menandakan hubungan yang mendalam antara jiwa dan tubuh. Ketika jiwa tidak dalam keadaan biasanya, seperti merasa gelisah, hal itu berdampak buruk pada tubuh. Penemuan di bidang kedokteran telah menegaskan adanya hubungan antara jiwa dan tubuh. Orang yang merasa takut mungkin tiba-tiba kehilangan nafsu makan atau merasa ingin buang air kecil, merasa jengkel dan perut kembung. Ungkapan "makan hati" menandakan terjalannya keterkaitan antara jiwa dan raga, dimana jiwa yang segar memelihara tubuh yang sehat, dan pada gilirannya tubuh yang sehat memelihara jiwa yang seimbang.

Dalam dunia kedokteran yang luas, berbagai bentuk pengobatan tersedia seperti intervensi kimia (tablet, cairan, suntikan, atau obat oral), elektroterapi (sinar, getaran, arus listrik), chitro paratic (pijat), dan banyak lagi. Selain itu juga dikenal pengobatan tradisional seperti tusuk jarum, mandi uap, dan acara pengobatan perdukunan. Beberapa kasus menunjukkan adanya hubungan antara keyakinan tentang kesehatan mental dan dampaknya.

Masyarakat komunitas tradisional, untuk kesehatan mentalnya sangat terkait dengan faktor budaya, kepercayaan, dan nilai-nilai spiritual yang dianutnya. Di bidang psikiatri, budaya dan agama diakui sebagai elemen penting yang mempengaruhi cara individu memandang dunia, memahami identitasnya, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Perspektif ini memiliki arti penting dalam menyadari bahwa kesehatan mental tidak hanya mencakup individu, tetapi juga mencakup cara seseorang berintegrasi ke dalam komunitasnya dan mengatasi stres, konflik, dan trauma (Koenig et al., 2012). Oleh karena itu, penting bagi psikiatri untuk memperhitungkan pengaruh budaya dan agama dalam memahami perilaku dan kesehatan mental berbagai komunitas.

Suku Sasak di Lombok, Indonesia terkenal dengan identitas budaya dan agama yang kuat. Mayoritas masyarakat Sasak menganut agama Islam yang menjadi landasan utama kehidupan mereka sehari-hari. Namun mereka juga menjunjung tinggi tradisi spiritual yang diturunkan dari generasi ke generasi. Diantaranya adalah ritual adat "nyongkolan", "bau nyale" dan "gendang Beleq", serta berbagai upacara penghormatan kepada leluhur. Tradisi-tradisi ini tidak hanya memupuk persatuan dan keterhubungan antar anggota masyarakat, tetapi

juga membentuk pendekatan masyarakat Sasak dalam mengelola emosi, mengatasi kecemasan, dan beradaptasi terhadap perubahan sosial. Dalam masyarakat Sasak, aspek agama dan tradisi menjadi sistem pendukung yang sangat penting dan berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Agama dan tradisi spiritual merupakan komponen penting dalam membentuk identitas psikologis dan sosial individu, khususnya dalam budaya masyarakat tradisional. Elemen khusus ini tidak hanya berfungsi sebagai penyedia doktrin etika tetapi juga menetapkan landasan bagi identifikasi diri, prinsip moral, dan perspektif pribadi tentang kehidupan dalam lingkaran sosial tertentu (Koenig, King, dan Carson, 2012). Pada masyarakat Sasak di Lombok, keakraban dengan Islam dan tradisi spiritual sangat berpengaruh terhadap perkembangan karakteristik psikologis dan sosial mereka. Tradisi spiritual yang memadukan prinsip-prinsip Islam dengan kearifan lokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap masyarakat Sasak (Budiwantin, 2000) Meskipun tradisi ini telah mengalami modifikasi akibat modernisasi, namun komponen spiritual dan keagamaannya tetap menjadi aspek yang esensial.

Secara umum masyarakat Sasak memegang teguh keyakinan bahwa agama dan budaya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, menyatu menjadi satu kesatuan yang melekat (Lestari, 2019). Agama dan budaya merupakan satu kesatuan yang berbeda, namun saling terkait dalam membentuk kreativitas individu. Manusia pada dasarnya mengandalkan agama dan budaya untuk meningkatkan dimensi spiritual, sosial, dan budayanya (Ummatin, 2015). Dalam masyarakat suku Sasak, ada dua bentuk warisan budaya yang masih dipertahankan hingga saat ini, yaitu budaya yang berbentuk benda dan budaya yang tidak terikat pada benda fisik. Peninggalan budaya dapat dilihat dalam berbagai bentuk, seperti masjid, makam suci kuno, rumah adat, dan kemaliq (tempat suci). Warisan budaya non benda antara lain tradisi seperti perang topat atau puja wali, seni tari tradisional Lombok, tradisi kawin lari, bau nyale, dan upacara presean yang juga menjadi makna adat suku Sasak untuk mendatangkan hujan. Menurut Hardjosinggih (2016), kenyataannya, perubahan terjadi seiring dengan kemajuan modernisasi, meskipun tetap menjadi tugas setiap generasi baru untuk menjunjunginya.

Dari sudut pandang psikologis, agama dan spiritualitas merupakan factor penting dalam perkembangan identitas seseorang. Menurut Erikson (1968), identitas dibentuk oleh interaksi antara individu dan lingkungannya. Agama dapat menjadi elemen fundamental yang memberi makna pada kehidupan dan menetapkan tujuan yang jelas. Agama dan tradisi spiritual yang dianut oleh masyarakat Sasak memberikan pengaruh signifikan yang membentuk pandangan mereka terhadap kehidupan dan dinamika masyarakat. Studi yang dilakukan oleh Pargament pada tahun 1997 menunjukkan bahwa agama memiliki kapasitas untuk memberikan kekuatan dan dukungan psikologis dalam menghadapi kesulitan hidup, sehingga memberdayakan individu dalam komunitas Sasak untuk membangun identitas pribadi yang bertahan lama.

Dalam bidang psikiatri, strategi yang mengakui dan menghormati keyakinan dan praktik spiritual masyarakat Sasak dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ritual dan adat istiadat keagamaan memiliki tujuan terapeutik dengan mengurangi kecemasan dan

meningkatkan kohesi sosial, sehingga bertindak sebagai elemen pelindung terhadap gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan (Pargament, 2002). Masyarakat dengan sistem dukungan spiritual yang kuat, menunjukkan peningkatan kapasitas dalam mengembangkan mekanisme penanggulangan yang adaptif. Akibatnya, hal ini memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis (Koenig, 2012).

Sejalan dengan itu, dalam masyarakat Sasak, identitas individu dan stabilitas psikologis seringkali dibentuk oleh nilai-nilai agama dan tradisional. Ritual adat yang dilakukan secara kolektif tidak hanya berfungsi sebagai pengikat sosial, namun juga sebagai sarana katarsis emosional dan landasan psikologis bagi individu. Perspektif psikiatris mengakui pentingnya ritual-ritual ini dalam mengurangi tekanan emosional melalui ekspresi komunal dan menumbuhkan rasa persatuan dan kesatuan. Dengan memahami bagaimana nilai-nilai agama dan spiritual tersebut diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari, psikiater dapat merumuskan strategi terapi yang selaras dengan budaya lokal. Pendekatan seperti ini telah menunjukkan kemanjuran yang lebih besar dalam mengatasi masalah kesehatan mental masyarakat.

Lebih lanjut, psikologi lintas budaya mengemukakan bahwa nilai-nilai agama dan spiritual dapat mempengaruhi pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis pada individu yang hidup dalam masyarakat tradisional. Dalam masyarakat Sasak yang terkenal dengan nilai-nilai komunal dan ikatan sosial yang kuat, perpaduan praktik Islam dengan tradisi spritual membentuk landasan yang kokoh dan bersama dalam membimbing nilai-nilai dan sikap terhadap kehidupan (Geertz, 1960). Sistem ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dengan memupuk rasa keterhubungan yang mendalam dengan komunitasnya (Saroglou, 2011).

Masyarakat Sasak di Lombok mempunyai ciri khas yang menampilkan perpaduan kuat antara prinsip Islam dan adat istiadat. Identitas mereka tidak hanya dibentuk oleh keyakinan agama tetapi juga oleh tradisi yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Kombinasi keduanya Unsur-unsur tersebut menciptakan identitas psikologis kolektif yang khas. Oleh karena itu, penting untuk memahami pentingnya agama dan tradisi spiritual dalam membentuk identitas psikologis masyarakat Sasak.

Studi ini mengadopsi perspektif psikologi agama dan lintas budaya untuk mengeksplorasi bagaimana keyakinan dan praktik keagamaan berdampak pada pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis individu (Hood. et al, 2009). Dalam penelitian ini, penulis bertujuan untuk menggali lebih dalam pengaruh agama dan praktik spiritual terhadap struktur psikologis masyarakat Sasak. Selain itu, penulis juga berupaya untuk mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai ini membantu mereka dalam menavigasi lanskap transformasi sosial yang terus berkembang di dunia saat ini.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Pendekatan ini berupaya memperoleh pemahaman menyeluruh tentang bagaimana masyarakat Sasak memandang pengaruh agama dan tradisi terhadap identitas psikologis mereka. Dalam penelitian ini, populasi yang dipertimbangkan adalah masyarakat

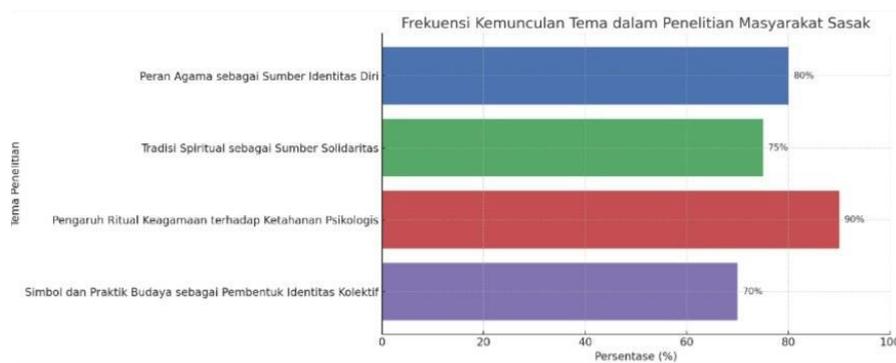
Sasak yang berdomisili di wilayah Lombok Barat, yang secara aktif menjalankan praktik keagamaan dan tradisi lokal. Untuk menentukan jumlah sampel, Perhitungan pada populasi masyarakat Sasak dengan Rumus Slovin. Populasi responden adalah 30 orang dengan margin of error 10%, maka jumlah sampel ideal adalah 23 responden. Untuk penelitian ini, sampel berjumlah 20 responden dipilih dari populasi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Secara khusus dipilih responden yang memenuhi kriteria, yaitu: a) Berusia 18 tahun ke atas, b) Melakukan kegiatan keagamaan dan adat Sasak, dan c) Bersedia berpartisipasi dengan mengisi kuesioner penelitian.

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama mencakup pertanyaan tentang identitas responden (umur, jenis kelamin, latar belakang pendidikan). Bagian kedua berisi pertanyaan mengenai dampak agama dan tradisi terhadap identitas psikologis. Pertanyaan disusun dalam skala *Likert* (1-5) untuk memudahkan evaluasi sudut pandang peserta.

Teknik analisis data melibatkan penerapan statistik deskriptif. Termasuk menghitung rata-rata, frekuensi, dan persentase jawaban responden untuk setiap pertanyaan dalam kuesioner. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang bagaimana masyarakat Sasak memandang pentingnya agama dan tradisi dalam membentuk identitas psikologis mereka. Jika populasi Sasak banyak atau jumlah pastinya tidak diketahui, rumus Slovin dapat digunakan untuk menghitung ukuran sampel.

Penelitian ini menggunakan formulir *Informed Consent* atau perjanjian antara peneliti dan responden dalam memberikan partisipasi yang dapat digunakan untuk penelitian yang mempelajari dampak agama dan praktik spiritual terhadap identitas psikologis masyarakat Sasak di Lombok.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Frekuensi Kemunculan Tema Pada Responden

Gambar 1 merupakan grafik yang menggambarkan frekuensi tema dalam penelitian yang mengeksplorasi dampak agama dan tradisi spiritual terhadap identitas psikologis masyarakat Sasak di Lombok. Grafik ini menunjukkan bahwa tema “Pengaruh Ritual Keagamaan Terhadap Ketahanan Psikologis” memiliki frekuensi tertinggi, dengan tema lain yang mengikutinya.

Dalam analisis data kuantitatif, banyak responden yang menyoroti pentingnya tradisi Spritual dalam menumbuhkan rasa persatuan dalam masyarakat. Para responden menunjukkan kekhawatiran mengenai perubahan budaya dan pengaruhnya terhadap identitas Sasak, dan menyoroti pentingnya menjaga tradisi demi kesejahteraan generasi mendatang.

Berdasarkan hasil kuesioner, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merasa agama dan tradisi berperan penting dalam membentuk identitas psikologis mereka. Kegiatan keagamaan dan tradisi lokal memberikan dukungan emosional yang berarti dan meningkatkan hubungan sosial antar individu. Ada kerinduan yang kuat untuk menjunjung tinggi budaya Sasak, meski menghadapi tantangan modernisasi. Kuesioner ini dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan penelitian, dan fokus spesifik yang perlu ditangani.

Peran Agama Sebagai Sumber Identitas Diri Bagi masyarakat Sasak

Islam berfungsi lebih dari sekedar sistem kepercayaan. Hal ini juga memainkan peran penting dalam membentuk rasa identitas mereka yang kuat. Sebagian besar informan menegaskan bahwa Islam berfungsi sebagai landasan prinsip-prinsip moral dan etika, yang memandu tindakan mereka dalam semua aspek kehidupan sehari-hari. Mereka percaya bahwa kehadiran agama membantu mereka menemukan makna hidup, sekaligus menawarkan panduan dan struktur dalam hubungan sosial. Informasi responden: "Islam adalah pedoman utama kita, yang memberikan bimbingan dalam bertindak dan berpikir." Kita menemukan ketenangan dalam pengetahuan bahwa tindakan kita dipandu oleh iman kita.

Tradisi Spiritual Sebagai Sumber Kebersamaan dan Solidaritas

Tradisi lokal seperti "Perang Topat", "Gendang Beleq" dan "Bau Nyale" dipandang sebagai ritual penting yang meningkatkan hubungan sosial dan menumbuhkan rasa keterikatan dengan budaya Sasak. Dengan terlibat dalam tradisi ini, individu memupuk hubungan yang lebih kuat dengan sesama anggota komunitasnya. Hal ini menumbuhkan solidaritas dan meningkatkan kebanggaan mereka terhadap warisan budaya Sasak.

Tulisan responden: "Kami sudah cukup lama mengadakan upacara-upacara seperti Perang Topat dan Bau Nyale, dan ini mempererat tali silaturahmi satu sama lain." Dengan mengikuti upacara tersebut, saya merasa terhubung dengan tujuan yang lebih besar.

Dampak Ritual Keagamaan terhadap Ketahanan Psikologis

Ritual keagamaan, antara lain salat berjamaah, pengajian, dan tahlilan, juga dapat mempengaruhi ketahanan psikologis seseorang. Informan menyebutkan bahwa mengikuti ritual ini menimbulkan rasa ketenangan dan membantu mengurangi stres. Partisipasi aktif dalam komunitas keagamaan dapat membantu individu dalam mengatasi beragam tantangan sosial dan ekonomi yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari.

Kutipan responden: "Setiap kali merasa stres atau menghadapi masalah, mengikuti pengajian atau ibadah bersama selalu membawa kedamaian." Rasanya seperti mendapat energi segar setelahnya.

Simbol dan praktik budaya berkontribusi signifikan terhadap pembentukan identitas

Banyak responden yang menekankan pentingnya unsur-unsur seperti pakaian adat dan bahasa Sasak dalam membentuk kesadaran diri mereka. Mereka percaya bahwa mengenakan pakaian tradisional atau berbicara dalam bahasa Sasak selama pertemuan adat meningkatkan hubungan mereka dengan warisan Sasak. Praktek ini sebagai pengingat akan nilai-nilai leluhur dan ajaran budaya yang telah diwariskan secara turun-temurun. Salah satu responden menyatakan "Berbicara Bahasa Sasak atau mengenakan pakaian adat di acara-acara tertentu

membuat saya semakin bangga dengan orang Sasak saya warisan." Ini mengingatkan pada fakta bahwa kita memiliki warisan yang berharga.

Berdasarkan temuan penelitian, tampaknya agama dan tradisi spiritual berpengaruh signifikan terhadap identitas psikologis masyarakat Sasak di Lombok. Pembahasan di bawah ini mengeksplorasi temuan-temuan penelitian dalam bidang teori psikologi budaya, psikologi agama, dan perspektif psikiatris.

Agama sebagai Landasan Identitas Diri dan Ketahanan Psikologis

Penemuan ini sejalan dengan perspektif Pargament (1997) yang menyatakan bahwa agama dapat memainkan peran penting dalam membentuk identitas seseorang dan menawarkan mekanisme koping untuk menavigasi stress dan tantangan hidup. Dalam masyarakat Sasak, Islam tidak hanya berfungsi sebagai keyakinan pribadi; Islam juga meletakkan dasar bagi identitas diri sosial dan kolektif. Perspektif ini sejalan dengan gagasan Erikson (1968) bahwa identitas dipupuk oleh interaksi sosial yang signifikan, khususnya yang dipengaruhi oleh keyakinan agama dan budaya.

Tradisi dan Ritual sebagai Sumber Kohesi Sosial dan Identitas Kolektif

Tradisi seperti "Perang Topat", "Gendang Belek" dan "Bau Nyale", memberikan contoh bagaimana ritual budaya bertindak sebagai agen pengikat, meningkatkan solidaritas dalam komunitas. Temuan ini mendukung teori Durkheim (1912), yang menyatakan bahwa upacara dan ritual keagamaan memainkan peran kunci dalam membangun ikatan sosial yang kuat. Menurut Turner (1969), partisipasi dalam ritual menumbuhkan rasa memiliki dan keterhubungan dengan orang lain dengan membawa individu bersama-sama dalam "komunitas solidaritas".

Dampak ritual keagamaan terhadap manajemen kesehatan mental

Dalam penelitian Koenig (2001) mengungkapkan bahwa ritual-ritual ini secara efektif dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan psikologis. Dalam penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa menjadi bagian dari komunitas keagamaan dikaitkan dengan rendahnya tingkat kecemasan dan depresi. Masyarakat Sasak mendapatkan dukungan spiritual dan sosial melalui kegiatan seperti salat berjamaah dan mengaji. Praktik-praktik ini membantu mereka merasa stabil secara emosional.

Simbol Budaya dalam Memperkuat Identitas Sasak

Simbol budaya, termasuk bahasa dan pakaian adat, mempunyai arti penting dalam membentuk identitas psikologis masyarakat Sasak. Sesuai dengan perspektif Geertz (1973), simbol-simbol tersebut memperkuat rasa persatuan dan menanamkan kebanggaan yang mengakar pada individu terhadap warisan budaya mereka. Individu merasa terhubung dengan budaya mereka dengan cara ini, dan mereka juga percaya bahwa adalah tugas mereka untuk melindunginya.

Pembahasan penelitian ini menggaris bawahi betapa pentingnya pengaruh agama dan tradisi spiritual terhadap identitas psikologis masyarakat Sasak di Lombok. Agama berfungsi sebagai landasan identitas diri, menawarkan stabilitas dan ketenangan. Tradisi spiritual dan simbol budaya semakin memperkuat ikatan masyarakat dan menumbuhkan rasa bangga yang mendalam terhadap identitas budaya Sasak. Hal ini menyoroti pentingnya agama dan budaya dalam membina ketahanan psikologis, khususnya dalam menghadapi interaksi sosial kontemporer.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian tentang bagaimana agama dan tradisi spiritual membentuk identitas psikologis masyarakat Sasak di Lombok, dapat diambil kesimpulan, yaitu: 1) Pentingnya Agama: Responden menyatakan bahwa agama memegang peranan penting berperan dalam membentuk kesadaran diri mereka. Tingginya nilai rata-rata pada pernyataan bahwa agama berkontribusi terhadap identitas diri menunjukkan bahwa nilai-nilai agama sangat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan hubungannya dengan masyarakat; 2) Tradisi Lokal berupa kegiatan spritual dan adat istiadat: Budaya adat merupakan hal yang tidak dapat dipungkiri dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Sasak. Responden percaya bahwa berpartisipasi dalam tradisi adat dapat meningkatkan ikatan sosial dan menanamkan rasa kebanggaan budaya. Kegiatan adat seperti Nyongkolan, Gendang beleq dan Bau Nyale dipandang sebagai ajang yang mempertemukan masyarakat sehingga terbangunnya identitas psikologis yang positif; 3) Dukungan Emosional Melalui Tradisi Spiritual: Ritual keagamaan adalah sumber dukungan emosional yang penting, membantu individu dalam menghadapi rintangan hidup. Para responden mengaku bahwa melakukan praktik keagamaan membantu meningkatkan rasa tenang dan ketahanan psikologis mereka. Kesadaran akan Perubahan Budaya menyebabkan ada kekhawatiran di kalangan responden mengenai dampak perubahan budaya dan modernisasi terhadap identitas Sasak. Banyak responden yang menyampaikan keinginannya untuk tetap menjunjung tinggi tradisi dan nilai-nilai budaya di tengah perubahan zaman.

Berdasarkan temuan penelitian, berikut beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan: 1) Pelestarian Tradisi dan Budaya: Pemerintah dan organisasi masyarakat harus bekerja sama untuk menjaga tradisi lokal melalui penyelenggaraan festival budaya, seminar, dan lokakarya. Acara-acara ini harus secara aktif melibatkan generasi muda untuk menjamin kelangsungan pengetahuan dan praktik budaya; 2) Pendidikan Agama dan Budaya: Meningkatkan pendidikan agama dan budaya di sekolah sangat penting untuk membantu generasi muda memahami dan menghargai nilai-nilai dan tradisi agama yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Program kurikulum dapat disesuaikan untuk mengintegrasikan konten tambahan tentang budaya lokal dan praktik keagamaan. Dukungan emosional sangat penting bagi individu, dan salah satu cara untuk memberikannya adalah melalui komunitas. Membangun dan mendukung kelompok yang berpusat pada kegiatan keagamaan dan tradisional dapat menciptakan ruang untuk berbagi pengalaman, mengatasi stres, dan memupuk solidaritas antar anggota; 3) Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam hubungan antara agama, tradisi, dan identitas psikologis di berbagai komunitas di Lombok. Selain itu, penting untuk memahami dampak modernisasi terhadap adat istiadat agama dan budaya setempat. Kesadaran Sosial: Masyarakat perlu diberi informasi tentang pentingnya melestarikan identitas budaya dalam menghadapi tantangan globalisasi. Upaya komunikasi dan kampanye media yang berpusat pada nilai-nilai budaya dan agama dapat meningkatkan pemahaman individu terhadap warisan budaya mereka. Dengan menerapkan rekomendasi ini, kami bertujuan agar masyarakat Sasak semakin memperkuat identitas psikologis mereka dalam menghadapi tantangan yang terus berkembang.



DAFTAR PUSTAKA

- Buchoni, A. (1982). *Teori Agama dan Perkembangan Sosial*. Pustaka Utama.
- Budwantin, B. (2000). *Pengaruh Tradisi Lokal dalam Pembentukan Identitas*. Ghalia Indonesia.
- Durkheim, E. (1912). *The Elementary Forms of the Religious Life*. Free Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company.
- Geertz, C. (1960). *The Religion of Java*. University of Chicago Press.
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures*. Basic Books.
- Goeriz, G. (1960). *Psikologi Agama dalam Perspektif Sosial Budaya*. Pustaka Pelajar
- Glock, C. Y & Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Rand Mc Nally.
- Hardjosinggih, H. (2016). *Dinamika Agama dalam Kehidupan Sosial Budaya di Indonesia*. Pustaka Indonesia.
- Harvard University Press. (1978). *Cultural Patterns and Processes in Social Development*. Harvard University Press.
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach (4th ed.)*. Guilford Press.
- Koenig, H. G. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: A Review and Update. *International Journal of Psychiatry in Medicine*.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Koenig, H. G., & Gentle, P. (2013). *Spirituality and Health Research: Methods, Measurement, and Mechanisms*. Templeton Press.
- Lestari, L. (2019). *Pengaruh Agama dan Budaya dalam Pembentukan Identitas Diri*. Deepublish.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98 (2): 224-253.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2002). *Is Religion Good for Your Health, The Effects of Religion on Physical and Mental Health*. Guilford Press.
- Saroglou, V. (2011). Believing, Bonding, Behaving, and Belonging: The Big Four Religious Dimensions and Cultural Variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42 (8): 1320-1340.
- Shweder, R. A. (1990). Cultural Psychology: What Is It? *American Psychologist*, 45 (10): 1207-1214.
- Turner, V. (1969). *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Aldine de Gruyter.
- Ummatin, A. (2015). *Dinamika Tradisi Lokal dan Pengaruhnya Terhadap Identitas Sosial*. Rajawali Press.

