



Ngayah di Tengah Tuntutan Kehidupan Modern: *Opportunity Cost*, Beban Psikososial, dan Kesehatan Masyarakat Bali

Salsabilla Caesaria

Universitas Udayana

Ni Putu Amik Putri Wulandari

Universitas Udayana

Dewa Ayu Nanda Yudhantari

Universitas Udayana

Diangu Manggrayani

Universitas Udayana

Ni Kadek Deviana Putri

Universitas Pendidikan Ganesha

I Nyoman Haldi Septiawan

Universitas Udayana

*Penulis Korespondensi: caesaria.24002@student.unud.ac.id

Abstract. *Ngayah is a Balinese gotong royong tradition that is rich in social-religious values, but its intensity in the modern era has the potential to trigger its own pressure. This research aims to analyze the relationship between the frequency and duration of ngayah with the psychosocial burden and economic productivity of the Balinese people as the basis for evidence-based recommendations to maintain the sustainability of tradition as well as public health. The method used is library research with a qualitative descriptive approach through journal, book, and related report analysis. The research results show that the high intensity of ngayah, with a long duration and intense physical preparation, creates a significant burden of time and energy for productive age people. This condition creates an opportunity cost for work time, family, and rest, and triggers physical fatigue that has the potential to be one of the sources of psychosocial burden. Although not directly related to cause and effect, this physical load and environmental stressor correlates with an increased risk of health problems such as hypertension in the context of a multirole burden. The implication is, the sustainability of the ngayah tradition in the modern era requires adaptive and proportional adjustment through balanced time management and wise division of tasks by the banjar and traditional villages to protect the welfare of the implementers.*

Keywords: *Bali, Psychosocial Burden, Public Health, Ngayah, Opportunity Cost*

Abstrak. Ngayah merupakan tradisi gotong royong masyarakat Bali yang kaya akan nilai sosial-religius, namun intensitasnya di era modern berpotensi memicu tekanan tersendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan frekuensi dan durasi ngayah dengan beban psikososial serta produktivitas ekonomi masyarakat Bali sebagai dasar rekomendasi berbasis bukti untuk menjaga keberlanjutan tradisi sekaligus kesehatan masyarakat. Metode yang digunakan adalah *library research* dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui analisis jurnal, buku, dan laporan terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas ngayah yang tinggi, dengan durasi panjang dan persiapan fisik yang intens, menimbulkan beban waktu dan tenaga signifikan bagi masyarakat usia produktif. Kondisi ini menciptakan *opportunity cost* terhadap waktu kerja, keluarga, dan istirahat, serta memicu kelelahan fisik yang berpotensi menjadi salah satu sumber beban psikososial. Meski tidak berhubungan sebab-akibat secara langsung, beban fisik dan stresor lingkungan ini berkorelasi dengan peningkatan risiko masalah kesehatan seperti hipertensi dalam konteks beban multiperan. Implikasinya, keberlanjutan tradisi ngayah di era modern memerlukan penyesuaian yang adaptif dan proporsional melalui pengelolaan waktu yang seimbang dan pembagian tugas yang bijaksana oleh pihak banjar maupun desa adat guna melindungi kesejahteraan pelaksananya..

Kata kunci: Bali, Beban Psikososial, Kesehatan Masyarakat, Ngayah, Peluang

1. LATAR BELAKANG

Ngayah merupakan bentuk gotong royong masyarakat Bali dalam kegiatan adat, keagamaan, dan sosial yang mencerminkan nilai kebersamaan serta tanggung jawab sosial (Dharma et al., 2023). Pelaksanaannya melibatkan masyarakat di lingkungan banjar dan desa adat sesuai pembagian peran, serta tetap menjadi bagian dari kehidupan sosial masyarakat Bali hingga saat ini (Widana et al., 2025).

Intensitas ngayah yang tinggi dapat meningkatkan penggunaan waktu dan tenaga serta berpotensi menimbulkan kelelahan dan tekanan psikososial. Di Desa Tusan, seluruh responden mengikuti ngayah lebih dari sembilan kali dalam enam bulan, dengan 57,1% kegiatan berlangsung 5-6 jam dan 82,1% mengalami kelelahan (Dewi et al., 2025). Beban ngayah juga berkaitan dengan hipertensi dan diabetes pada pengurus desa adat laki-laki (Melandari & Yunanto, 2022), sementara hipertensi pada dewasa muda Bali berhubungan dengan peningkatan risiko *Acute Coronary Syndrome* (ACS) (Bawa et al., 2025).

Perubahan pola kehidupan masyarakat Bali menimbulkan kebutuhan untuk menyeimbangkan kewajiban ngayah dengan pekerjaan, aktivitas ekonomi, dan kehidupan keluarga. Ketidakseimbangan tersebut dapat menimbulkan beban psikososial dan *opportunity cost*, khususnya pada kelompok usia produktif. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mengintegrasikan perspektif sosial-budaya, ekonomi, psikologi, dan kesehatan masyarakat untuk memahami dampak ngayah dalam konteks kehidupan modern.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis ngayah melalui perspektif kesehatan masyarakat dengan mengaitkan intensitas kegiatan, *opportunity cost*, beban psikososial, dan kondisi kesehatan dalam satu kerangka kajian. Pendekatan tersebut memperluas pemahaman mengenai ngayah sebagai tradisi sosial-budaya sekaligus aktivitas yang dapat memengaruhi penggunaan waktu, kondisi psikologis, dan kesehatan masyarakat Bali.

Penelitian ini penting dilakukan karena tingginya curahan waktu dan tenaga dalam pelaksanaan ngayah berpotensi meningkatkan kelelahan serta tekanan psikologis ketika berlangsung bersamaan dengan tanggung jawab domestik dan profesional (Dewi et al., 2025; Melandari & Yunanto, 2022). Kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur

mengenai ngayah dengan menempatkan aspek kesehatan dan kesejahteraan pelaksana sebagai bagian dari keberlanjutan tradisi.

Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan frekuensi dan durasi ngayah dengan beban psikososial serta produktivitas ekonomi masyarakat Bali sebagai dasar rekomendasi berbasis bukti untuk menjaga keberlanjutan tradisi sekaligus memperhatikan kesehatan masyarakat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *library research* dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh dari jurnal, buku, laporan, dan sumber daring yang relevan dengan ngayah, budaya Bali, *opportunity cost*, beban psikososial, dan kesehatan masyarakat. Literatur diseleksi berdasarkan relevansi dan kredibilitas, kemudian dianalisis menggunakan *content analysis* untuk mengkaji intensitas ngayah, beban psikososial, serta dampaknya terhadap kesehatan dan produktivitas masyarakat Bali. Hasil kajian disintesis secara naratif untuk memperoleh gambaran mengenai ngayah dalam konteks kehidupan modern (Haryono et al., 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ngayah merupakan bentuk gotong royong masyarakat Bali yang dilaksanakan dalam kegiatan adat, keagamaan, dan sosial serta mengandung nilai kebersamaan, persaudaraan, keikhlasan, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap lingkungan sosial. Ngayah dilakukan sebagai bentuk partisipasi sosial yang tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan upacara atau kegiatan bersama, tetapi juga memperkuat interaksi, solidaritas, dan rasa memiliki terhadap komunitas. Selain itu, ngayah memiliki dimensi spiritual sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan dan sesama sehingga tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat Bali (Dharma et al., 2023; Widana et al., 2025). Namun, pada masyarakat usia produktif, khususnya yang telah berkeluarga, pelaksanaan ngayah berlangsung bersamaan dengan tuntutan pekerjaan, ekonomi, pendidikan, dan tanggung jawab domestik. Kondisi tersebut membuat individu harus membagi waktu dan tenaga untuk berbagai peran sehingga ngayah perlu dipahami tidak hanya sebagai kewajiban budaya, tetapi juga sebagai bagian dari keseimbangan kehidupan masyarakat.

Intensitas ngayah dapat menimbulkan beban waktu dan tenaga, terutama ketika masyarakat terlibat dalam rangkaian kegiatan adat dan keagamaan. Dewi et al. (2025) melaporkan bahwa seluruh responden di Desa Tusan mengikuti ngayah lebih dari sembilan kali dalam enam bulan, dengan 57,1% kegiatan berlangsung selama 5-6 jam. Beban waktu tidak hanya berasal dari kegiatan utama, tetapi juga persiapan upacara yang dapat berlangsung selama beberapa hari hingga berminggu-minggu, termasuk persiapan banten dan sarana upacara. Selain membutuhkan waktu, ngayah juga melibatkan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang. Sebanyak 82,1% responden dilaporkan mengalami kelelahan (Dewi et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa beban ngayah perlu dilihat secara menyeluruh berdasarkan frekuensi, durasi, proses persiapan, dan tuntutan fisik, terutama ketika pelaksana juga memiliki pekerjaan formal serta tanggung jawab keluarga.

Dalam perspektif ekonomi, waktu yang digunakan untuk ngayah memiliki *opportunity cost* karena tidak dapat digunakan secara bersamaan untuk aktivitas lain. Waktu tersebut dapat dialokasikan untuk bekerja, menjalankan usaha, memperoleh pendapatan, beristirahat, belajar, maupun berkumpul bersama keluarga. Dengan demikian, biaya kesempatan ngayah tidak selalu berupa kerugian finansial, tetapi dapat berupa berkurangnya waktu produktif, kesempatan memperoleh pendapatan, waktu istirahat, dan waktu bersama keluarga. Besarnya *opportunity cost* bergantung pada jenis pekerjaan, kondisi ekonomi, frekuensi dan durasi ngayah, serta tanggung jawab individu. Pada masyarakat modern, keterbatasan waktu dapat menciptakan *trade-off* antara kewajiban adat, pekerjaan, dan keluarga, khususnya ketika ngayah berlangsung dalam durasi panjang atau frekuensi tinggi. Kondisi tersebut tidak menunjukkan bahwa ngayah merupakan kerugian ekonomi, tetapi menggambarkan adanya persaingan penggunaan waktu sebagai sumber daya terbatas sehingga diperlukan pengaturan waktu dan pembagian tugas yang proporsional.

Intensitas ngayah yang tinggi juga berpotensi menjadi salah satu sumber beban psikososial ketika berlangsung bersamaan dengan tuntutan pekerjaan, keluarga, dan keterbatasan waktu pemulihan. Dewi et al. (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan dalam pelaksanaan ngayah, yang menunjukkan adanya beban fisik pada pelaksana. Beban tersebut dapat semakin kompleks pada individu yang

menjalankan beberapa peran sekaligus sebagai pekerja, anggota keluarga, dan anggota komunitas adat. Kegiatan yang berlangsung hingga malam atau dini hari berpotensi mengurangi waktu istirahat dan kualitas tidur, sementara stres, kurang tidur, dan kelelahan dapat berkontribusi terhadap risiko kardiovaskular apabila disertai faktor lain seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol. Namun, temuan tersebut belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat langsung antara ngayah dan gangguan psikologis maupun penyakit kardiovaskular karena kondisi kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Dalam konteks kesehatan, Melandari dan Yunanto (2022) melaporkan bahwa beban ngayah pada pengurus desa adat laki-laki merupakan salah satu stresor yang berkaitan dengan hipertensi dan diabetes. Sementara itu, Bawa et al. (2025) menemukan bahwa hipertensi pada dewasa muda di Bali berhubungan dengan peningkatan risiko *Acute Coronary Syndrome* (ACS), dengan OR 6,785 (95% CI: 2,429–18,956). Meskipun demikian, kedua penelitian tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa ngayah secara langsung menyebabkan hipertensi maupun ACS. Ngayah lebih tepat diposisikan sebagai konteks sosial yang berpotensi menambah beban fisik dan psikososial, sedangkan risiko kesehatan tetap dipengaruhi oleh berbagai determinan individu dan gaya hidup. Oleh karena itu, keberlanjutan ngayah dalam kehidupan modern perlu mempertimbangkan proporsionalitas beban, pembagian tugas, pengelolaan waktu, dan pemenuhan waktu istirahat agar pelestarian nilai sosial budaya dapat berjalan seiring dengan perlindungan kesehatan masyarakat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Ngayah merupakan tradisi gotong royong masyarakat Bali yang memiliki nilai sosial, budaya, dan keagamaan, namun intensitas dan durasi pelaksanaannya dapat menimbulkan kelelahan, beban psikososial, serta *opportunity cost* terhadap waktu kerja, keluarga, dan istirahat. Oleh sebab itu, pelaksanaan ngayah perlu diselaraskan dengan kondisi dan tuntutan kehidupan masyarakat saat ini melalui pembagian tugas dan pengelolaan waktu yang seimbang. Diharapkan desa adat, banjar, dan masyarakat dapat menjaga keberlangsungan tradisi ngayah secara adaptif dengan tetap memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan para pelaksana, serta penelitian selanjutnya dapat mengkaji dampaknya terhadap aspek kesehatan, psikologis, dan ekonomi secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengapresiasi para peneliti dan penulis terdahulu yang hasil penelitiannya menjadi sumber referensi dalam kajian mengenai ngayah, beban psikososial, *opportunity cost*, dan kesehatan masyarakat Bali.

DAFTAR REFERENSI

- Bawa, N. N. R., Nurachmah, E., Adam, M., Herawati, T., & Sungkono. (2025). Cultural factors and risks: Incidence analysis of acute coronary syndrome in young adults in Bali. *JKKI: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 16(2), 242–253. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol16.Iss2.art9>
- Dewi, A. P. G. K., Joni, I. D. A. S., Tonapa, F. Y., Yuliantarini, N. M. P., Handayani, P. S., & Putra, Y. D. (2025). Program pelatihan ecoprint terhadap kelompok PKK Desa Tusan sebagai strategi peningkatan kesejahteraan subjektif perempuan dan perwujudan SDGs. *International Journal of Community Service Learning*, 9(3), 534–544. <https://doi.org/10.23887/ijcs.v9i3.91098>
- Dharma, I. D. G. C., Cahyani, A. A. A. E., Jayanti, D. M. A. D., Sintari, S. N. N., & Wahyudi, H. (2023). Implementasi konsep budaya ngayah sebagai usaha peningkatan kesehatan jiwa penderita skizofrenia. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(1), 28–32. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i1.488>
- Dharma, I. D. G. C., Cahyani, A. A. A. E., Jayanti, D. M. A. D., Sintari, S. N. N., & Wahyudi, H. (2023). Peningkatan kesehatan jiwa ODGJ dengan konsep kearifan lokal budaya Bali (Ngayah). *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 2(1), 19–24.
- Hasan, H., Daus, R., Sevita, P., Fauzi, A. R., & Wahidin, L. O. (2025). Tradisi “ngayah” pada masyarakat Bali: Nilai-nilai keberagaman dan keberlanjutan budaya di Kecamatan Landono Kabupaten Konawe Selatan Sulawesi Tenggara. *Tambo: Journal of Manuscript and Oral Tradition*, 3(1), 65–77. <https://doi.org/10.55981/tambo.2025.11326>
- Mahadhini, V. S. H. P., & Rahmasari, D. (2026). Resilience in women with dual roles who have ngayah responsibilities in Balinese culture. *Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology*, 7(1), e1325. <https://doi.org/10.33122/ejeset.v7i1.1325>
- Melandari, K. I., & Yunanto, T. A. R. (2022). Studi kasus: Dinamika gangguan psikologis dan fisik yang dialami pria pengurus desa adat Bali. *Psychocentrum Review*, 4(2), 238–249. <https://doi.org/10.26539/pcr.42875>
- Pratiwi, K. R. T. (2025). From village flowers to strategic leaders: An analysis of triple role synergy, customary law, and hegemonic reproduction discourse on the limited

access of Balinese women in Batubulan traditional villages. *Pubmedia Journal Series: Journal of the Humanities*, 9(1), 295–309.

- Suyadnya, I. W. (2011). *Balinese women and identities: Are they trapped in traditions, globalization or both?* (Unpublished manuscript). Department of Sociology, Brawijaya University, Malang, Indonesia.
- Widana, N. M. R. S. P., Wulandari, N. Y., Moordiningsih, M., Peristiano, S. V., & Arum, A. D. (2025). Gambaran subjective well-being pada wanita yang aktif dalam kegiatan ngayah di Bali. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 33–43.