



# Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman

<https://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/jpkk>

## ANALISIS KEBAHAGIAAN MASYARAKAT SAAT SILATURAHMI LEBARAN DI PONTIANAK SUNGAI JAWI DALAM

## ANALYSIS OF HAPPINESS DURING EID GATHERING IN PONTIANAK SUNGAI JAWI DALAM

### AUTHOR:

<sup>1</sup>Mia Asri Azzahra  
<sup>2</sup>Latifah Mulji

### AFFILIATION:

<sup>1</sup>IAIN Pontianak, Indonesia  
<sup>2</sup>Universitas Tanjungpura,  
Indonesia

### CORRESPONDING\*:

[miasri2094@gmail.com](mailto:miasri2094@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY:

Received : 21-07-2024  
Revised : 05-08-2024  
Accepted : 28-08-2024

Copyright © 2024 by Author(s)



This work is licensed under a  
[Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0 International  
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

### ABSTRAK:

*Perayaan Lebaran Idul Fitri di Indonesia tidak hanya merupakan momen keagamaan tetapi juga mengandung makna sosial, budaya, dan psikologis yang mendalam bagi masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebahagiaan masyarakat saat silaturahmi Lebaran di Kecamatan Sungai Jawi Dalam, Pontianak. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tradisi silaturahmi Lebaran memiliki dampak positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat. Kebahagiaan yang dirasakan selama silaturahmi diidentifikasi melalui peningkatan ikatan sosial, perasaan bahagia, dan penurunan stres. Namun, beberapa individu juga melaporkan perasaan sedih terkait kehilangan anggota keluarga. Temuan ini memberikan wawasan tentang pentingnya tradisi sosial dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan dapat*

*berkontribusi pada kebijakan yang mendukung interaksi sosial yang sehat di komunitas.*

**KATA KUNCI:**

*Kebahagiaan, Silaturahmi, Lebaran, Kesejahteraan Psikologis*

**ABSTRACT:**

*The celebration of Eid al-Fitr in Indonesia is not only a religious moment but also contains deep social, cultural and psychological meanings for the community. This study aims to analyze the happiness of the community during the Eid gathering in Sungai Jawi Dalam, Pontianak. Using a qualitative method, this research collected data through in-depth interviews and participant observation. The results indicate that the Eid gathering tradition significantly positively impacts the psychological well-being of the community. Happiness experienced during the gathering is identified through enhanced social bonds, feelings of joy, and reduced stress. However, some individuals also reported sadness related to the loss of family members. These findings provide insights into the importance of social traditions in enhancing community well-being and can contribute to policies supporting healthy social interactions within communities.*

**KEYWORD:**

*Happiness, Eid, Gathering, Psychological Well-being.*

## PENDAHULUAN

Idul Fitri merupakan salah satu hari raya besar dalam agama Islam yang dirayakan setiap tahun oleh umat Muslim di seluruh dunia. Hari raya ini menandai berakhirnya bulan suci Ramadhan, di mana umat Muslim telah menjalankan ibadah puasa selama sebulan penuh. Pada hari Idul Fitri, umat Muslim saling bermaafan dan merayakan kebersamaan dengan keluarga dan kerabat. Tradisi silaturahmi Lebaran menjadi momen penting bagi masyarakat untuk mempererat hubungan sosial dan memperkuat ikatan kekeluargaan. Di daerah Sungai Jawi Dalam, Pontianak, tradisi ini tidak hanya menjadi sarana untuk berkumpul bersama keluarga, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme sosial yang meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Silaturahmi lebaran merupakan tradisi sosial yang penting di masyarakat Indonesia, di mana kegiatan ini tidak hanya menjadi ajang untuk mempererat hubungan antarindividu dan kelompok, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu (Yulianto, 2019). Namun, meskipun pentingnya silaturahmi ini diakui secara luas, belum

banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampaknya terhadap tingkat kebahagiaan masyarakat, terutama dalam konteks geografis tertentu seperti Pontianak Sungai Jawi. Lebaran merupakan momen penting dalam budaya masyarakat Indonesia yang ditandai dengan tradisi silaturahmi, di mana masyarakat saling mengunjungi untuk mempererat hubungan kekeluargaan dan persahabatan. Tradisi ini, selain berfungsi sebagai sarana sosial, juga memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap individu dan kelompok. Di Pontianak, khususnya di Kecamatan Sungai Jawi, tradisi silaturahmi Lebaran menjadi menarik untuk diteliti mengingat keragaman budaya dan dinamika sosial yang ada.

Kajian literatur menunjukkan bahwa silaturahmi memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu, seperti yang diuraikan dalam penelitian oleh Nur Atikah dan Ridwan (2023) yang menyatakan bahwa kegiatan sosial seperti silaturahmi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan. Penelitian lain oleh Santoso (2019) menyoroti bagaimana interaksi sosial pada saat hari raya dapat memperkuat ikatan sosial dan rasa komunitas. Namun, studi-studi ini cenderung fokus pada masyarakat secara umum dan belum secara khusus meneliti konteks masyarakat di Pontianak. Hal ini menunjukkan adanya gap dalam literatur yang bisa diisi oleh penelitian ini.

Teori kebahagiaan sosial menekankan pentingnya interaksi sosial dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Dalam konteks artikel ini, teori ini dapat digunakan untuk menjelaskan mengapa masyarakat Sungai Jawi Dalam merasa bahagia saat melakukan silaturahmi Lebaran, karena kegiatan ini memperkuat hubungan sosial dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Seligman mengemukakan bahwa kebahagiaan tidak hanya tergantung pada faktor-faktor internal individu seperti genetik atau kondisi ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman positif, relasi sosial yang baik, pencapaian yang bermakna, dan ikatan yang kuat dengan nilai-nilai yang lebih tinggi (Silverius, 2022: 41). Dalam konteks silaturahmi lebaran, interaksi sosial yang hangat dan kehadiran dalam tradisi ini dapat dianggap sebagai pengalaman positif yang memperkuat rasa koneksi sosial dan nilai-nilai budaya yang penting bagi kebahagiaan individu.

Melalui penggunaan teori-teori tersebut, artikel ini dapat memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami fenomena perilaku psikologis masyarakat saat silaturahmi Lebaran di Sungai Jawi Dalam, Pontianak. Dengan merujuk pada penelitian-penelitian yang relevan, artikel ini dapat menyajikan analisis yang lebih komprehensif dan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola interaksi sosial dan respon emosional masyarakat dalam konteks tradisi budaya tersebut. Dalam memahami respon emosional masyarakat terhadap tradisi silaturahmi Lebaran, teori psikologi tentang kesejahteraan psikologis dapat memberikan wawasan yang berguna. Teori ini menekankan pentingnya aspek-aspek seperti kebahagiaan, kesejahteraan subjektif, dan ketahanan mental dalam memahami kondisi psikologis individu dan kelompok. Penelitian

oleh Annisa Nurussoufi dan Saekhoni (2022) menunjukkan bahwa kualitas silaturahmi dan toleransi beragama cukup baik dari bentuk pemahaman masyarakat untuk melakukan silaturahmi. masyarakat tidak bersikap individualis dan intoleran dan mematuhi dan menjalankan silaturahmi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dengan melakukan analisis yang komprehensif terhadap fenomena ini. Dengan mempertimbangkan relevansi teoritis dan praktis dari topik ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana silaturahmi lebaran berkontribusi terhadap kebahagiaan masyarakat di lokasi ini, serta implikasi kebijakan yang dapat diambil untuk memperkuat hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis di tingkat komunitas. Penelitian ini tidak hanya relevan dalam konteks lokal tetapi juga dapat memberikan wawasan bagi studi-studi serupa di wilayah lain yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam perilaku psikologis masyarakat dalam silaturahmi Lebaran di Kecamatan Sungai Jawi Dalam, Pontianak. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu mengeksplorasi fenomena sosial dan psikologis yang kompleks (Marinu Waruwu, 2023: 2898). Teknik pengumpulan data meliputi wawancara dan observasi. Penelitian ini memanfaatkan data primer dan sekunder untuk memperoleh wawasan mendalam tentang fenomena yang diteliti, memungkinkan peneliti memahami persepsi, pengalaman, dan konteks dari berbagai perspektif (Sigit Hermawan & Amirullah, 2016: 1-2).

Wawancara dilakukan dengan pengurus RT, kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja berusia 15 tahun yang tinggal di Sungai Jawi Dalam. Informan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu penduduk asli yang aktif berpartisipasi dalam tradisi silaturahmi Lebaran dan mewakili berbagai kelompok usia, gender, serta latar belakang sosial ekonomi. Empat informan dianggap cukup untuk mencapai saturasi data. Wawancara direkam dengan persetujuan informan dan dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan tema utama.

Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati perilaku masyarakat saat silaturahmi Lebaran di berbagai lokasi strategis, seperti rumah-rumah warga dan masjid. Data observasi dianalisis dengan pendekatan deskriptif untuk mengidentifikasi kebiasaan, pola interaksi, dan respon emosional yang muncul selama kegiatan silaturahmi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di daerah Sungai Jawi Dalam, Pontianak. Masyarakat Pontianak pada umumnya lekat dengan budaya keagamaan dan tradisi bersilaturahmi. Wawancara mendalam mengungkapkan bahwa mayoritas masyarakat Sungai Jawi Dalam menganggap tradisi silaturahmi Lebaran sebagai momen yang penting untuk mempererat

hubungan keluarga dan memperkuat ikatan sosial. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Santoso (2019) yang menunjukkan bahwa silaturahmi memiliki nilai signifikan dalam memperkuat ikatan sosial dan rasa komunitas. Selain itu, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tradisi ini dianggap sebagai bagian integral dari identitas budaya masyarakat Pontianak, yang menegaskan pentingnya mempertahankan warisan budaya dalam era modernisasi yang cepat.

Selaras dengan pernyataan Narasumber pertama (R1) yang memaparkan bahwa “ *Tradisi kami merayakan Idul Fitri bersama warga selain bermaaf- maafan di Mushollah, kami juga saling bergantian silaturahmi ke rumah- rumah warga di 3 hari setelah Idul Fitri.* ” (KY/ R1, 2024). Hal tersebut juga dibenarkan oleh narasumber kedua (R2) yang mengatakan bahwa “ *Untuk merasakan hubungan sosial dan interaksi dengan tetangga atau masyarakat saat merayakan Idul Fitri yaitu dengan mengadakan silaturahmi, saling memaafkan, dan berkunjung ke keluarga dekat serta tetangga.* ” (A/ R2, 2024)

Observasi partisipatif mengungkapkan pola interaksi sosial yang kompleks selama kegiatan silaturahmi Lebaran di Sungai Jawi Dalam. Terlihat adanya beragam aktivitas seperti saling bertukar salam, berbicara, dan berbagi makanan. Pola interaksi ini mencerminkan adanya norma- norma sosial yang mengatur perilaku masyarakat dalam konteks silaturahmi. Hasil observasi ini konsisten dengan temuan penelitian oleh Fitri (2020) yang menunjukkan bahwa kegiatan sosial seperti silaturahmi dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kebahagiaan.

Dalam wawancara, beberapa informan menyatakan bahwa mereka merasa senang dan bahagia saat melakukan silaturahmi Lebaran, terutama karena dapat bertemu dengan kerabat dan teman-teman lama. Namun, beberapa informan juga merasa sedih dikarenakan beberapa anggota keluarga yang sudah tidak ada sehingga tidak lagi bisa merayakan lebaran bersama. Hal ini mencerminkan kompleksitas emosi yang dialami masyarakat dalam menghadapi situasi yang tidak pasti.

Hal tersebut dijelaskan oleh narasumber ketiga (R3) yang dimana beliau mengatakan bahwa “ *bisa merayakan Idul Fitri bersama keluarga dan semua dalam keadaan sehat. Namun, sedih juga karena orang tua sudah tidak ada lagi.* ” (TRT/ R3, 2024). Narasumber keempat (R4) berpendapat bahwa “ *Rasanya bahagia karena hari yang sudah lam ditunggu akhirnya tiba. Bisa berkumpul dengan keadaan yang baik, sehingga perasaan kami bahagia ketika bersama.* ” (PD/ R4, 2024).

Beberapa informan juga menyebutkan bahwa penggunaan media sosial, seperti WhatsApp dan Facebook, telah mempengaruhi cara mereka menjalankan tradisi silaturahmi Lebaran. Terlihat adanya tren penggunaan pesan teks dan panggilan video sebagai alternatif untuk berkomunikasi dengan kerabat yang jauh, terutama bagi mereka yang tidak dapat melakukan pertemuan secara langsung. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Anwar (2021) yang menyoroiti peran media sosial dalam membentuk pola interaksi sosial masyarakat modern.

Selaras dengan pernyataan informan ketiga (R3) yang mengatakan bahwa “*dalam mengatasi perasaan kesepian, saya mencoba untuk menghubungi keluarga jauh via telpon atau kirim pesan lewat Whatsaap*” (TRT/ R3, 2024). Pernyataan tersebut selaras dengan narasumber kedua yang mengatakan bahwa “*saya akan menelphone keluarga yang jauh dan berkunjung ke keluarga yang masih bisa dikunjungi untuk mengatasi kesepian selama Idul Fitri*” (A/ R2, 2024).

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pemertahanan tradisi silaturahmi Lebaran dalam konteks dinamika sosial dan budaya yang terus berkembang. Meskipun terjadi perubahan dalam pola interaksi dan pengaruh media sosial, tradisi ini tetap memiliki nilai yang signifikan dalam memperkuat hubungan sosial dan memelihara identitas budaya masyarakat Pontianak. Oleh karena itu, upaya untuk mempromosikan dan melestarikan tradisi ini perlu terus didukung dan ditingkatkan. Melalui analisis hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tradisi silaturahmi Lebaran masih memiliki peran yang penting dalam mempererat hubungan sosial dan memelihara identitas budaya masyarakat Sungai Jawi Dalam, Pontianak. Meskipun terdapat pengaruh dari faktor-faktor eksternal maupun internal dan media sosial, tradisi ini tetap relevan dan bernilai dalam konteks dinamika sosial yang terus berkembang. Oleh karena itu, upaya untuk mempromosikan pemertahanan tradisi ini perlu terus didukung dan ditingkatkan.

### **Fenomena Silaturahmi Lebaran Idul Fitri**

Silaturahmi adalah bentuk ibadah yang sangat sederhana namun memiliki nilai yang tinggi dan mulia. Dengan sarana komunikasi tersebut, seharusnya bisa meningkatkan kualitas dan kuantitas pertemanan. Semua umat Islam wajib menjaga hubungan baik dengan orang tua, saudara, saudara, sahabat, dan lainnya. Sebab persahabatan dapat melengkapi rasa cinta dan mempererat persatuan sosial. Silaturahmi bisa menjadi faktor yang meningkatkan keberuntungan dan menghilangkan kesulitan (Muhammad Gruffon Hidayat, 2015 :169).

Silaturahmi merupakan salah satu bentuk komunikasi harmonis yang diajarkan Islam. Proses komunikasi menuju kerukunan ini sejalan dengan ajaran lain yang disampaikan Nabi Muhammad SAW kepada umatnya. Dalam komunikasi ini: Pertama-tama kita harus memiliki prinsip “*Give and Give*”. Artinya, kita ingin memberikan pencerahan dan ilmu tanpa mempertimbangkan apakah orang lain telah memberi kita sesuatu. Komunikator harus menghindari prinsip “*take and give*” yaitu hanya mendidik orang-orang yang telah berbuat baik kepada kita (Rachmat Kriyanto, 2019: 177).

Dari hasil wawancara mengungkapkan bahwa mayoritas masyarakat Sungai Jawi Dalam menganggap tradisi silaturahmi Lebaran sebagai momen yang penting untuk mempererat hubungan keluarga dan memperkokoh ikatan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tradisi silaturahmi Lebaran memiliki dampak positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat. Dari Observasi, mengungkapkan pola interaksi sosial yang kompleks selama kegiatan silaturahmi Lebaran di Sungai Jawi

Dalam. Terlihat adanya beragam aktivitas seperti saling bertukar salam, berbicara, dan berbagi makanan. Pola interaksi ini mencerminkan adanya norma-norma sosial yang mengatur perilaku masyarakat dalam konteks silaturahmi. Dengan perkembangan teknologi saat ini, hal ini dapat menjadi solusi dan sarana mempererat tali persaudaraan tanpa batasan waktu dan tempat. Media internet seperti media sosial dimanfaatkan untuk hal-hal yang positif, misalnya sebagai wadah silaturahmi, mempererat tali persaudaraan, berbagi informasi dan inspirasi, serta hal-hal penting dan bermanfaat lainnya. Namun, hal sebaliknya mungkin juga terjadi. Media sosial telah menjadi tempat yang memecah belah dengan informasi yang salah, pencemaran nama baik, dan penghinaan. Padahal tidak ada agama di dunia ini yang membenarkan tindakan tersebut. Sangat penting untuk memperkuat hubungan untuk meningkatkan saling pengertian (Najamuddin Petta Solong, 2023: 247).

Melalui silaturahmi yang intens, persaudaraan dan kekeluargaan terjalin erat. Pembicaraan penting akan dilakukan di sini untuk menciptakan pandangan dan kesadaran bersama mengenai masa depan kota pintar dan semua dampak positif yang akan ditimbulkannya terhadap wilayah tersebut. Mungkin sebagian dari mereka masih akan menentang atau menolak. Namun dengan ikatan persaudaraan dan kekeluargaan, kebuntuan ini bisa kita selesaikan dan cari jalan keluarnya. Dengan kata lain, besar kemungkinan perbedaan pendapat dan penerimaan akan hilang secara bertahap (Darmono, 2019: 190).

Di era digital, berbagai aktivitas manusia dapat dipadukan dengan berbagai kemungkinan, seperti berkirim pesan singkat, conference call, video call, dan lain-lain, namun di semua itu tidak ada lagi pertemanan atau jabat tangan langsung satu sama lain atau dengan guru. Al-Qur'an tidak dapat dicapai pengganti generasi muda. Usai berjabat tangan dan saling memaafkan sambil menikmati makanan khas Idul Fitri, biasanya mereka berbincang tentang mudik, pekerjaan, situasi keluarga, sekolah anak, hingga saling mendoakan. Mulai hari kedua dan seterusnya, kerabat dan teman dekat yang tinggal di luar daerah memberikan keramahtamahan (Japarudin, 2023:2038). Hal ini juga ditemukan dalam hasil wawancara dan observasi, di mana masyarakat setempat merasa tradisi silaturahmi Lebaran memberikan mereka kesempatan untuk terhubung kembali secara langsung dengan kerabat dan teman, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan kebahagiaan dan mengurangi kesepian.

Dengan tetap berhubungan dengan kerabat dan orang lain, Anda dapat merasakan nikmatnya berbagi, dan perasaan kesepian yang membebani pun hilang. Melalui silaturahmi, kita juga bisa belajar mensyukuri segala nikmat yang telah kita terima dari Allah SWT. Namun perlu diketahui kembali bahwa silaturahmi itu sejalan dengan ajaran Islam. Ajaran Islam mencakup aspek niat orang yang berkomunikasi dan kesabaran dalam menjaga persahabatan (Amirulloh Syarbini, 2011: 139).

### **Kebahagiaan Saat Lebaran Idul Fitri**

Bagi Islam, kebahagiaan adalah puncak kesuksesan seseorang. Kebahagiaan dalam konteks ajaran Islam, tekad yang dicari umat manusia di dunia dan akhirat, umat Islam dikatakan tidak bahagia jika hanya fokus pada dimensi duniawi atau dimensi lain yang lebih penting dan mengabaikan keabadian, yaitu dunia setelah kematian (Harmaini dan Alma Yulianti, 2014: 113). Profesor Saeed Nayib Al Attas mengatakan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan tidak mengacu pada kualitas fisik atau fisik seseorang, dan tidak hanya bergantung pada pikiran kebahagiaan mengacu pada kepercayaan diri seseorang, kualitas tertingginya tertulis. Menurut al-Ghazali, kebahagiaan adalah kebahagiaan manusia melalui ilmu Allah SWT (ma'rifatullah). Mengenal Allah dimulai dengan mengenal dan memikirkan diri sendiri. Dengan merenungkan dirinya sendiri, seseorang akan memahami keagungan nikmat yang Allah anugerahkan kepadanya untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Pengetahuan bahwa Allah SWT mencintainya adalah kunci untuk menyadari Allah SWT (Siti Fauzziana Hassan, 2015: 16).

Menurut Martin Seligman, kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada suatu bentuk emosi atau aktivitas positif yang dirasakan seseorang dan tidak memiliki komponen emosional sama sekali. Emosi positif dikategorikan menjadi tiga bentuk yang berkaitan dengan masa lalu, sekarang, dan masa depan. Emosi positif yang berhubungan dengan masa lalu antara lain kepuasan, kebanggaan, dan kedamaian. Emosi saat ini dikaitkan dengan kegembiraan. Di sisi lain, emosi positif yang terkait dengan Masa Depan cenderung dikaitkan dengan harapan, optimisme, keyakinan, dan kepastian. Pada tingkat yang lebih tinggi, kesenangan muncul dari bentuk aktivitas yang kompleks dan menimbulkan perasaan sejahtera (Sunedi Sarmadi, 2018: 26).

Kebutuhan psikologis adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan mental atau batin seseorang yang dapat menghasilkan perasaan bahagia, puas, dan berkembang. Kebutuhan psikologis merupakan pendorong tercapainya kepuasan berdasarkan kebutuhan spiritual, yaitu pemenuhan spiritual atau batin seseorang, serta mempengaruhi cara pandang dan perilaku seseorang. Semakin terpenuhi kebutuhan psikologis seseorang maka persepsinya akan semakin positif (Anom Dwi Prakoso dkk, 2022:186).

Secara psikologis, Idul Fitri bukan sekedar momen merayakan berakhirnya Ramadhan, namun juga merupakan ungkapan teologis kesucian (fitrah) bagi umat yang beriman pada tauhid. Setidaknya ada tiga aspek psikologis Idul Fitri yang penafsiran dan penghayatannya sangat penting adalah kemenangan, kebahagiaan, dan harmoni. Pertama, dimensi kemenangan menurut Iman al-Ghazali, Idul Fitri menandakan kemenangan dalam pengendalian hawa nafsu, dan pendidikan merupakan proses transformasi umat Islam dari hamba nafsu menjadi hamba Allah SWT. Semua orang beriman dan beramal shaleh. Bagi Islam, kebahagiaan adalah puncak kesuksesan seseorang. Kebahagiaan dalam konteks ajaran Islam, tekad yang dicari umat manusia di dunia dan akhirat, umat Islam dikatakan tidak bahagia jika hanya fokus pada dimensi duniawi atau dimensi lain yang lebih penting dan mengabaikan keabadian, yaitu dunia setelah kematian

(Harmaini dan Alma Yulianti, 2014: 113). Profesor Saeed Nayib Al Attas mengatakan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan tidak mengacu pada kualitas fisik atau fisik seseorang, dan tidak hanya bergantung pada pikiran kebahagiaan mengacu pada kepercayaan diri seseorang, kualitas tertingginya tertulis. Menurut al-Ghazali, kebahagiaan adalah kebahagiaan manusia melalui ilmu Allah SWT (ma'rifatullah). Mengenal Allah dimulai dengan mengenal dan memikirkan diri sendiri. Dengan merenungkan dirinya sendiri, seseorang akan memahami keagungan nikmat yang Allah anugerahkan kepadanya untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Pengetahuan bahwa Allah SWT mencintainya adalah kunci untuk menyadari Allah SWT (Siti Fauzziana Hassan, 2015: 16).

Menurut Martin Seligman, kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada suatu bentuk emosi atau aktivitas positif yang dirasakan seseorang dan tidak memiliki komponen emosional sama sekali. Emosi positif dikategorikan menjadi tiga bentuk yang berkaitan dengan masa lalu, sekarang, dan masa depan. Emosi positif yang berhubungan dengan masa lalu antara lain kepuasan, kebanggaan, dan kedamaian. Emosi saat ini dikaitkan dengan kegembiraan. Di sisi lain, emosi positif yang terkait dengan Masa Depan cenderung dikaitkan dengan harapan, optimisme, keyakinan, dan kepastian. Pada tingkat yang lebih tinggi, kesenangan muncul dari bentuk aktivitas yang kompleks dan menimbulkan perasaan sejahtera (Sunedi Sarmadi, 2018: 26).

Dalam wawancara dengan seorang kepala keluarga, menyatakan bahwa rasa syukur, kepuasan dan kedamaian yang diperoleh dari pengabdian kepada Tuhan merupakan sumber utama kebahagiaan, melebihi sekadar kegembiraan jangka pendek yang mungkin ditemukan dalam aktivitas dunia. Di sisi lain, dalam observasi ditemukan bahwa mereka cenderung mengejar kebahagiaan melalui pencapaian dan kepuasan dalam aktivitas sehari-hari. Mereka mengaitkan kebahagiaan dengan perasaan keberhasilan, harapan yang terpenuhi, dan optimisme terhadap masa depan.

Berikutnya adalah dimensi kebahagiaan. Idul Fitri merupakan momen silaturahmi yang memupus kerinduan akan asal muasal primordial dan menguatkan semangat berbagi. Oleh karena itu, Idul Fitri harus dimaknai sebagai jalan menuju kemenangan rohani dan rohani, menuju keharmonisan, ketenangan pikiran, dan kebahagiaan sejati. Dan terakhir, dimensi harmoni. Idul Fitri mengingatkan kita akan pentingnya komunikasi sosial melalui silaturahmi berupa saling memaafkan, berbagi, saling mencintai dan menghormati. Idealnya, silaturahmi harus dimaknai sebagai langkah strategis dan efektif untuk menciptakan perubahan sosial, keharmonisan sosial, dan keharmonisan bangsa, bukan sekedar bertemu dengan orang-orang yang saling merindukan dan berbagi perasaan. Esensi dan dimensi keharmonisan adalah komitmen bersama untuk terbebas dari segala penyakit jantung dan segala bentuk intervensi.

### Aspek- aspek Kebahagiaan

Adapun aspek- aspek kebahagiaan menurut teori dari Martin Seligman yaitu sebagai berikut:

- a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain.

Hubungan positif timbul bila seseorang mendapat dukungan sosial yang maksimal dari orang lain, memungkinkan seseorang mengembangkan harga diri, dan diperoleh kemampuan untuk meminimalkan dan mengatasi segala macam masalah psikologis. Untuk memecahkan masalah secara adaptif dan menjadi sehat jasmani dan rohani.

- b. Keterlibatan Penuh.

Terlibat penuh sama dengan melibatkan diri dan jiwamu sepenuhnya dalam pekerjaan yang sedang kau kerjakan. Berlomba tidak hanya dalam karier anda, tetapi juga dalam aktivitas spesifik lainnya, seperti hobi atau aktivitas keluarga. Partisipasi penuh memerlukan partisipasi aktif fisik, mental, dan sepenuh hati dari mereka yang terkena dampak.

- c. Temukan makna dalam kehidupan sehari-hari.

Apapun yang dilakukan seseorang dalam keadaan sejahtera tanpa terkecuali, ia akan selalu menemukan makna dan segala bentuk hikmah dalam setiap aktivitas kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan tidak datang dari kejadian-kejadian besar atau membahagiakan yang terjadi sesekali, melainkan dari kehidupan sehari-hari. Dengan menemukan makna dalam hal-hal kecil, Anda dapat merasakan keindahan sepanjang hidup Anda.

- d. Optimis, namun tetap realistis.

Orang yang optimis cenderung bahagia. Miliki harapan dan impian positif untuk masa depan. Orang dengan peringkat percaya diri atau optimis terhadap kehidupan masa depan mereka, puas dengan kehidupan mereka, dan dapat mengevaluasi diri mereka secara positif, memiliki kendali yang baik terhadap masa depan. Namun untuk mewujudkan keyakinan tersebut diperlukan tindakan nyata sesuai kemampuan yang dimiliki.

- e. Menjadi orang yang tangguh.

Hanya karena seseorang bahagia bukan berarti dia tidak mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak serta merta tertuju pada seseorang yang sering mengalami hal-hal menyenangkan, melainkan pada seberapa tangguh kepribadian seseorang, yaitu pada kemampuan untuk pulih dari peristiwa atau peristiwa yang tidak menyenangkan (Akhid Nur Setiawan dkk, 2020 : 784- 786).

Dari aspek-aspek diatas, ditemukan kaitannya dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Hasil wawancara kepada kepala keluarga, pengurus RT, ibu rumah tangga, dan seorang anak sebgaiian besar menyatakan bahwa dalam menyambut dan melaksanakan lebaran, mereka sangat merasa bahagia dan gembira. Hal ini dikarenakan hubungan yang masih terjalin erat antara keluarga dan para tetangga sehingga di hari

lebaran mereka bisa berkumpul dan bersilaturahmi bersama. Dari hasil observasi juga terlihat bahwa masyarakat terlihat bahagia dari senyuman di hari lebaran terutama saat bersilaturahmi di rumah kerabat.

Hasil penelitian menyatakan bahwa makna lebaran menurut semua informan sangatlah beragam. Bagi kepala keluarga, ini adalah waktu untuk mempererat ikatan keluarga dan merayakan kebersamaan dengan sanak saudara. Bagi ibu rumah tangga, Lebaran adalah momen sibuk yang diisi dengan persiapan rumah tangga dan kebahagiaan melihat keluarga bahagia. Pengurus RT melihat Lebaran sebagai periode yang memerlukan koordinasi intensif untuk memastikan kenyamanan dan keamanan bagi warga di lingkungan mereka, sementara anak-anak menganggap Lebaran sebagai waktu paling menyenangkan dengan adanya THR, makanan lezat, dan bersenang-senang dengan keluarga dan teman-teman.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan, penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa tradisi silaturahmi Lebaran di Kecamatan Sungai Jawi Dalam, Pontianak, memiliki dampak signifikan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis masyarakat. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa interaksi sosial yang terjadi selama silaturahmi Lebaran memperkuat ikatan sosial, meningkatkan perasaan bahagia, dan mengurangi tingkat stres. Temuan ini konsisten dengan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi dampak silaturahmi Lebaran terhadap kebahagiaan masyarakat.

Kelebihan penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif yang mendalam, memungkinkan pemahaman kontekstual dan rinci tentang pengalaman dan persepsi masyarakat. Selain itu, penggunaan triangulasi sumber data memperkuat keabsahan temuan. Namun, penelitian ini juga memiliki kekurangan, antara lain jumlah informan yang terbatas dan fokus pada satu lokasi geografis, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke masyarakat lain dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

Penelitian ini menjawab permasalahan dan tujuan yang telah ditetapkan, yaitu memahami kontribusi tradisi silaturahmi Lebaran terhadap kebahagiaan masyarakat Pontianak. Implikasinya, penelitian ini menegaskan pentingnya mempromosikan dan melestarikan tradisi sosial untuk kesejahteraan psikologis. Saran yang dapat diberikan adalah memperluas penelitian ke daerah lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan mengembangkan program kebijakan yang mendukung interaksi sosial yang sehat dan positif di komunitas-komunitas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

A.Yulianto, Lutfiyah, N., & Surya, E. (2019). The Influence of Ramadan Tradition on Public Happiness in Surabaya. *Jurnal Psikologi*, No. 15, Vol. 2.

- Atikah, Nur dan Ridwan. (2023). Tradisi Berbalas Kunjong Hari Raya Lebaran Masyarakat Melayu Kelurahan Bangka Belitung Darat Kota Pontianak. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Vol. 1, No. 3.
- Darmono, S. D. (2019). *Bringing Civilizations Together: Nusantara di Simpang Jalan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Handayani, Fitri M. dan Sari, R. (2020). Pengaruh Silaturahmi Terhadap Kebahagiaan dan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, Vol. 28, No.1.
- Harmaini dan Alma Ylianti. (2014). Peristiwa-Peristiwa yang Membuat Bahagia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, No. 2.
- Hassan, Siti Fauzziana. (2015). *Matlamat Hidup & Kebahagiaan Sebenar (Dari Perspektif Psikologi Islam)*. Malaysia: Malaysia Pres.
- Hermawan, Sigit & Amirullah. (2016). *Metode Penelitian Bisnis*. Malang: Media Nusa Creative.
- Hidayat, Muhammad Gufron. (2015). *Berburu Warisan Nabi Yusuf dan Nabi Sulaiman*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- H. Santoso & Sari, P. (2019). Dampak Finansial Lebaran Pada Keluarga Di Perkotaan: Perspektif Ekonomi Psikologi. *Jurnal Ekonomi dan Psikologi Positif*, Vol. 8, No. 3.
- Japarudin. (2023). Fenomena dan Nilai- Nilai Tradisi Mudik Lebaran. *Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 17, No. 3.
- Kriyantono, Rachmat. (2019). *Pengantar Lengkap Ilmu Komunikasi Filsafat dan Etika Ilmunya Serta Perspektif Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nurussoufi, Annisa dan Saekhoni. (2022). Kualitas Silaturahmi dan Toleransi Beragama Masyarakat Desa Karangrena. *Jurnal Kajian Keislaman*, Vol. 10, No. 3.
- Prakoso, Anom Dwi dkk. (2022). Pengaruh Pengalaman Masa Lalu, Kebutuhan Psikologis, Dan Emosi Terhadap persepsi Tentang Pelaksanaan Kebijakan Larangan Mudik Lebaran 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, Vol. 13, No.2.
- Rugoyah, henhen Siti. (2022). Komunikasi Virtual Saat Hari Raya Idul Fitri Pada Masa Covid 19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 9, No. 1.
- S., Anwar. (2021). Peran Media Sosial dalam Interaksi Sosial Masyarakat Modern. *Jurnal Komunikasi Sosial*, Vol. 15, No. 2.
- Sarmadi, Sunedi. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Setiawan, Akhid Nur dkk. (2020). *Bahagia Tak Terbatas*. Yogyakarta: Alineaku.
- Soeharso, Silverius Y. dan Surjo Sulaksono. (2023). *Menjawab Tantangan Menjadi Supervisor di Era Digital*. Yogyakarta: ANDI.
- Solong, Najamuddin Petta. (2023). *Materi Pendidikan Islam Berbasis Media*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Syarbini, Amirulloh. (2011). *Keajaiban Shalat, Sedekah, dan Silaturahmi*. Jakarta: PT. Gramedia.

Waruwu Marinu. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Method*). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 7 No. 1.