



Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman

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

PENGARUH IDUL FITRI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN EMOSIONAL UMAT MUSLIM

THE EFFECT OF EID AL-FITR ON THE PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL WELL-BEING OF MUSLIMS

AUTHOR:

Wulan Afriyani

AFFILIATION:

IAIN Pontianak, Indonesia

CORRESPONDING*:

wulaanapr15@gmail.com

ARTICLE HISTORY:

Received : 25-07-2024

Revised : 30-07-2024

Accepted : 28-07-2024

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:

Idul Fitri, yang dikenal juga sebagai Lebaran, adalah hari raya yang dirayakan oleh umat Muslim di seluruh dunia sebagai tanda berakhirnya bulan Ramadan, bulan penuh puasa. Di Indonesia, perayaan Idul Fitri memiliki makna yang sangat dalam, tidak hanya sebagai momen keagamaan tetapi juga sebagai waktu untuk mempererat hubungan keluarga dan sosial. Tradisi mudik atau pulang kampung menjadi fenomena tahunan yang memperlihatkan betapa pentingnya kebersamaan dan solidaritas dalam masyarakat Indonesia. Dalam konteks global yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian, memahami faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional sangat penting. Idul Fitri, dengan segala nilai dan tradisinya, menawarkan contoh yang kaya tentang bagaimana ritual keagamaan dan sosial dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis bagi individu dan komunitas. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tentang pengaruh Idul Fitri terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional umat muslim. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melakukan observasi, wawancara mendalam, dan kuesioner dengan pertanyaan terbuka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan dan pemimpin

komunitas dalam merancang program yang dapat memanfaatkan tradisi keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara umum. Dengan demikian, manfaat Idul Fitri dapat lebih optimal dirasakan oleh seluruh umat Muslim, baik dalam aspek spiritual maupun kesejahteraan psikologis dan emosional.

KATA KUNCI:

Idul Fitri, Muslim, Kesejahteraan

ABSTRACT:

Eid al-Fitr, also known as Lebaran, is a holiday celebrated by Muslims around the world to mark the end of Ramadan, a month of fasting. In Indonesia, the celebration of Eid al-Fitr has a very deep meaning, not only as a religious moment but also as a time to strengthen family and social relationships. The tradition of going home or returning home is an annual phenomenon that shows how important togetherness and solidarity are in Indonesian society. In a global context full of stress and uncertainty, understanding the factors that support psychological and emotional well-being is critical. Eid al-Fitr, with all its values and traditions, offers a rich example of how religious and social rituals can provide emotional and psychological support for individuals and communities. The aim of this research is to describe the influence of Eid al-Fitr on the psychological and emotional well-being of Muslims. The research used a descriptive qualitative approach by conducting observations, in-depth interviews, and questionnaires with open questions. It is hoped that the results of this research will provide insight for policy makers and community leaders in designing programs that can utilize religious traditions to improve the welfare of society in general. In this way, the benefits of Eid al-Fitr can be felt more optimally by all Muslims, both in spiritual aspects and psychological and emotional well-being.

KEYWORDS:

Eid al-Fitr, Muslim, Welfare

PENDAHULUAN

Idul Fitri, yang dikenal juga sebagai Lebaran, adalah hari raya yang dirayakan oleh umat Muslim di seluruh dunia sebagai tanda berakhirnya bulan Ramadhan, bulan penuh puasa. Di Indonesia, perayaan Idul Fitri memiliki makna yang sangat dalam, tidak hanya sebagai momen keagamaan tetapi juga sebagai waktu untuk mempererat hubungan keluarga dan sosial. Tradisi mudik atau pulang kampung menjadi fenomena tahunan yang memperlihatkan betapa pentingnya kebersamaan dan solidaritas dalam masyarakat Indonesia.

Selain aspek sosial, Idul Fitri juga memberikan dampak psikologis dan emosional yang signifikan bagi umat Muslim. Setelah satu bulan menjalani puasa dengan penuh disiplin dan pengendalian diri, perayaan Idul Fitri menjadi momen refleksi, kebahagiaan, dan pelepasan beban psikologis. Bermaaf-maafan dengan keluarga, teman, dan tetangga menciptakan suasana harmonis yang memperkuat ikatan emosional antarindividu.

Dalam konteks kesejahteraan psikologis dan emosional, Idul Fitri bisa dianggap sebagai terapi kolektif yang menyatukan umat Muslim melalui ritual keagamaan dan tradisi sosial. Banyak penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan perasaan memiliki makna hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana Idul Fitri berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional umat Muslim.

Namun, belum banyak studi yang secara khusus mengkaji pengaruh Idul Fitri terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional umat Muslim di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggali pengalaman individu dalam merayakan Idul Fitri dan bagaimana hal ini mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional mereka. Fokusnya adalah pada aspek kebersamaan, pengampunan, dan rasa syukur yang dihasilkan dari perayaan ini.

Dalam konteks global yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian, memahami faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional sangat penting. Idul Fitri, dengan segala nilai dan tradisinya, menawarkan contoh yang kaya tentang bagaimana ritual keagamaan dan sosial dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis bagi individu dan komunitas.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan dan pemimpin komunitas dalam merancang program yang dapat memanfaatkan tradisi keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara umum. Dengan demikian, manfaat Idul Fitri dapat lebih optimal dirasakan oleh seluruh umat Muslim, baik dalam aspek spiritual maupun kesejahteraan psikologis dan emosional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara mendalam, dan kuesioner dengan pertanyaan terbuka. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah individu yang merayakan Idul Fitri. Sampel penelitian akan mencakup warga Muslim dari berbagai usia, latar belakang sosial, dan status ekonomi yang terlibat dalam perayaan Idul Fitri di lokasi yang telah ditentukan. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling untuk memastikan bahwa mereka memenuhi kriteria yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mereka yang merayakan Idul Fitri secara aktif. Selain data dari responden, penelitian ini juga akan

mengumpulkan data sekunder dari literatur terkait dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan Idul Fitri dan kesejahteraan psikologis serta emosional. Data sekunder ini akan digunakan untuk memperkaya analisis dan memberikan konteks tambahan untuk temuan dari data primer. Penelitian ini berlangsung selama 5 hari, yaitu pada tanggal 10-15 April. Penelitian ini dilaksanakan di dua lokasi, yaitu Pontianak Timur (Tanjung Hilir) sebagai representasi daerah perkotaan dan sebuah desa di Sungai Ambawang Kuala (Parit Masigi) sebagai representasi daerah pedesaan. Pemilihan lokasi ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak Idul Fitri terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional di berbagai konteks sosial dan geografis. Penelitian dilakukan selama bulan Ramadhan dan Idul Fitri pada tahun 2024 untuk memastikan relevansi data dengan perayaan yang sedang berlangsung.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Pengertian Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Menurut American Psychological Association (APA), psikologi melibatkan studi tentang pikiran, otak, dan perilaku. Ilmu ini mencakup berbagai bidang seperti psikologi klinis, psikologi kognitif, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial. Setiap bidang ini mencoba memahami aspek-aspek tertentu dari perilaku manusia dan bagaimana mereka dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. (Pargament and Mahoney, 2005).

Psikologi berusaha untuk menjelaskan mengapa manusia bertindak, berpikir, dan merasa seperti yang mereka lakukan. Psikolog menggunakan metode ilmiah untuk menyelidiki dan mengukur fenomena psikologis, mulai dari eksperimen laboratorium hingga studi lapangan. Dengan memahami dasar-dasar perilaku dan proses mental, psikologi berkontribusi pada pengembangan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat.

Menurut Wilhelm Wundt, yang dikenal sebagai "bapak psikologi," ilmu ini harus dipelajari melalui introspeksi, yaitu analisis diri terhadap pengalaman sadar. Namun, seiring perkembangan zaman, psikologi modern telah berkembang dan mencakup berbagai pendekatan dan metode penelitian, termasuk psikologi eksperimental, neuropsikologi, dan psikologi positif. Semua pendekatan ini berusaha untuk memahami kompleksitas pikiran dan perilaku manusia. (Schultz and Schultz, 2016).

b. Idul Fitri

Idul Fitri, yang dikenal juga sebagai Lebaran di Indonesia, adalah salah satu hari raya terbesar dalam agama Islam. Dirayakan pada tanggal 1 Syawal dalam kalender Hijriyah, Idul Fitri menandai akhir dari bulan Ramadhan, bulan puasa yang penuh pengendalian diri dan ibadah. Umat Muslim merayakan Idul Fitri dengan salat Id, bersilaturahmi, dan saling memaafkan.

Perayaan Idul Fitri tidak hanya melibatkan aspek spiritual, tetapi juga aspek sosial yang kuat. Tradisi mudik atau pulang kampung merupakan salah satu ciri khas perayaan ini di Indonesia, di mana jutaan orang kembali ke kampung halaman mereka untuk merayakan bersama keluarga besar. Selain itu, memberikan zakat fitrah sebelum salat Id adalah salah satu kewajiban yang menunjukkan kepedulian terhadap sesama, khususnya yang kurang mampu.

Menurut hadis Nabi Muhammad SAW, Idul Fitri adalah waktu untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT selama Ramadhan. Dalam konteks ini, perayaan Idul Fitri juga menjadi momen untuk refleksi dan evaluasi diri. Melalui proses ini, umat Muslim diharapkan dapat meningkatkan kualitas spiritual dan sosial mereka, serta mempererat ikatan dengan komunitas.

c. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu merasa puas dengan hidupnya, memiliki tujuan yang jelas, serta mampu mengatasi stres dan tantangan dengan baik. Menurut Carol Ryff, kesejahteraan psikologis melibatkan enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Keenam dimensi ini membantu individu merasa lebih puas dan bermakna dalam hidup mereka. (Ryff, 2000).

Ryff menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya ketiadaan masalah atau gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek-aspek positif dari kehidupan individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan koleganya, ditemukan bahwa orang-orang yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih bahagia, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mampu mengatasi tekanan hidup dengan lebih efektif. (Ryff, 2000).

Dalam konteks Idul Fitri, kesejahteraan psikologis dapat diperoleh melalui ritual dan tradisi yang dilakukan. Proses bermaaf-maafan, silaturahmi, dan refleksi diri selama Idul Fitri dapat memperkuat penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan sosial dapat memberikan makna dan tujuan yang lebih jelas dalam hidup individu, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

d. Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka dengan baik dan memiliki perasaan positif tentang diri mereka dan kehidupan secara umum. Menurut Daniel Goleman, penulis buku "Emotional Intelligence," kesejahteraan emosional melibatkan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Individu yang memiliki kesejahteraan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, menjalin hubungan yang sehat, dan merasa bahagia. (Goleman, 1995).

Kesejahteraan emosional berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis. Kedua konsep ini saling melengkapi dalam menciptakan kehidupan yang seimbang dan memuaskan. Individu yang memiliki kesejahteraan emosional tinggi biasanya memiliki pandangan positif terhadap hidup, mampu mengelola emosi negatif, dan memiliki keterampilan untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Dalam perayaan Idul Fitri, kesejahteraan emosional dapat ditingkatkan melalui berbagai aktivitas yang melibatkan perasaan syukur, pengampunan, dan kebahagiaan. Misalnya, momen bermaaf-maafan dapat membantu mengurangi perasaan dendam atau marah, sementara berkumpul dengan keluarga besar dapat meningkatkan perasaan cinta dan kebahagiaan. Dengan demikian, Idul Fitri berpotensi besar dalam mendukung kesejahteraan emosional umat Muslim.

e. Pengaruh Ritual Keagamaan

Ritual keagamaan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional individu. Menurut (Pargament and Mahoney, 2005), ritual keagamaan dapat memberikan makna, tujuan, dan dukungan sosial bagi individu yang berpartisipasi. Mereka menemukan bahwa partisipasi dalam ritual keagamaan dapat meningkatkan perasaan memiliki, memberikan panduan moral, dan membantu individu mengatasi krisis kehidupan.

Idul Fitri, sebagai salah satu ritual keagamaan utama dalam Islam, memiliki berbagai elemen yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional. Misalnya, melalui salat Id dan berbagai tradisi lainnya, individu merasa terhubung dengan komunitas yang lebih besar, yang dapat memberikan perasaan dukungan sosial dan kebersamaan. Selain itu, nilai-nilai pengampunan dan syukur yang ditekankan selama Idul Fitri dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan positif.

Studi menunjukkan bahwa individu yang secara rutin berpartisipasi dalam ritual keagamaan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak. Hal ini mungkin disebabkan oleh kombinasi dari dukungan sosial, makna hidup yang lebih jelas, dan praktik-praktik yang mendorong refleksi dan pengembangan diri. Dalam konteks Idul Fitri, ritual keagamaan ini dapat berfungsi sebagai mekanisme penting dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis dan emosional umat Muslim.

f. Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang berlangsung selama lima hari ini dimulai tanggal 10 sampai dengan 15 April 2024 dengan mengambil dua lokasi berbeda yang mewakili representasi daerah perkotaan dan pedesaan. Sehingga dalam pengumpulan datanya dapat objektif. Lokasi pertama yaitu di Tanjung Hilir, Pontianak Timur yang merepresentasikan daerah perkotaan, selanjutnya Parit Masigi, Sungai Ambawang Kuala, Kabupaten Kubu Raya yang merepresentasikan daerah pedesaan. Tujuan

dipilihnya dua lokasi ini untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang pengaruh Idul Fitri terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional dalam konteks sosial dan geografis. Dari hasil kuesioner terbuka yang dilakukan kepada 50 responden dengan rentang usia 18 hingga 60 tahun. Jenis kelamin 60% Wanita dan 40% pria. Status pekerjaan 40% bekerja di sektor swasta, kemudian 30% pegawai negeri sipil, selanjutnya 20% wiraswasta, dan 10% mahasiswa.

Perayaan Idul Fitri atau biasa disebut lebaran menjadi momen langka dan ditunggu-tunggu oleh banyak orang. Karena setelah berpuasa sebulan lamanya, ada momen dimana 'lahir kembali' menjadi manusia baru yang telah ditempa jiwa dan spiritualnya selama bulan Ramadan. Maka dari itu Idul Fitri menjadi momen istimewa bagi siapa saja yang merayakannya. Hal ini pula yang ternyata mempengaruhi pula terhadap kesejahteraan psikologis setiap individu. Sebab jika di hari biasa tingkat stress dan beban acapkali menghantui, namun lain halnya saat perayaan Idul Fitri seolah stress dan beban tersebut seakan hilang karena di momen ini pendapatan sebagian besar masyarakat berbeda dari hari-hari biasa di luar Idul Fitri. Mengapa? Karena biasanya setiap mereka memperoleh penghasilan tambahan dari Perusahaan, instansi, atau tempat bekerjanya yang biasa disebut Tunjangan Hari Raya (THR). Ya, walaupun tidak semua merasakan yang namanya THR, namun sedikit banyak setiap orang merasakan dampaknya secara tidak langsung. Perputaran ekonomi semakin tinggi karena Tingkat jual beli yang lebih tinggi dibandingkan hari biasanya.

Bukan tanpa alasan, sebagian besar responden menanggapi positif momen Idul Fitri. Setidaknya 48% responden merasa sangat penting perayaan Idul Fitri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. 40% lainnya merasa penting, selanjutnya 8% responden merasa cukup penting, dan 4% lainnya merasa kurang penting. Menariknya tidak ada yang memilih alasan tidak penting.

Fakta ini membuktikan bahwa sebagian besar responden merasa perayaan Idul Fitri penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Seperti yang disinggung sebelumnya bahwa kondisi finansial menjadi salah satu alasan mengapa kesejahteraan psikologis penting saat Idul Fitri.

Kesejahteraan psikologis merayakan hari raya Idul Fitri bagi sebagian besar masyarakat sangat penting karena mempengaruhi kebahagiaan dan keleluasaan dalam menghentikan sementara waktu beban dan stres tentang hidup yang dijalani oleh setiap individu. Saat Idul Fitri sebagian besar masyarakat berbahagia dengan saling silaturahmi dan berkunjung ke sanak keluarga. Bahkan tidak jarang di momen ini banyak orang yang bersedekah dengan memberikan angpao atau hanya sekedar memberi kebahagiaan melalui makanan maupun minuman. Pasca Idul Fitri pun tradisi seperti ini masih berlanjut, bahkan di beberapa daerah kegiatan silaturahmi bisa berlangsung hingga satu bulan lamanya.

Sebagian besar responden merasa lebih bahagia setelah merayakan Idul Fitri dibanding sebelum perayaan. Hal ini dibuktikan sebanyak 50% responden merasa lebih

bahagia, sedangkan 30% lainnya merasa tidak banyak yang berubah sebelum ataupun sesudah perayaan Idul Fitri. Sementara itu 15% responden mengaku sedikit lebih stres setelah merayakan Idul Fitri, kemudian 5% lainnya mengaku lebih stres setelah merayakan Idul Fitri.

Peran penting hari raya Idul Fitri terhadap kebahagiaan masyarakat berkorelasi pula dengan hubungan sosial. Sebab jalinan silaturahmi yang tadinya sempat terputus ataupun merenggang akhirnya dapat terajut kembali saat dan pasca Idul Fitri karena didukung oleh situasi kondisi. Sebanyak 55% responden merasa selalu terhubung dengan keluarga maupun teman selama Idul Fitri. Sedangkan 30% menyatakan sering, 10% lainnya kadang-kadang, 5% jarang.

Kesejahteraan psikologi dan hubungan sosial yang melekat saat perayaan Idul Fitri memberi respon yang positif terhadap konflik yang mungkin dan pernah terjadi sebelum Idul Fitri baik itu antar keluarga, orang terdekat, maupun teman sebaya. Jika sebelum Idul Fitri perasaan iri, dengki, hasut, dendam masih bersemayam dalam jiwa, namun di momen Idul Fitri seakan memfasilitasi agar sikap negatif tersebut dapat terobati dengan cara mengintrospeksi diri dan saling menyadari untuk memaafkan satu sama lain.

Oleh sebab itulah sebagian besar responden merasa lebih mudah memaafkan dan melupakan konflik setelah perayaan Idul Fitri. Sebanyak 60% mengatakan ya, sedangkan tidak pasti sebanyak 25%, lalu yang mengatakan tidak 15%.

Hari Raya Idul Fitri merupakan momen puncak dari Bulan Ramadan yang dilakukan selama sebulan penuh. Akan tetapi dampaknya tidak hanya memberikan kebahagiaan sesaat, namun juga membantu mengurangi stres berkepanjangan akibat rutinitas yang padat dan berulang. Bagi sebagian orang mungkin momen ini hanya ritual tahunan yang hanya begitu-begitu saja, tetapi bagi sebagian yang lain Idul Fitri menjadi titik balik untuk mengembalikan kesadaran dan kesabaran akan berharganya hidup di dunia setiap detiknya. Apalagi jika dilakukan dengan rutinitas yang bermanfaat bagi diri dan orang lain. Kegiatan berbagi atau sedekah misalnya dapat menjadi pilihan kegiatan positif saat Idul Fitri. Apalagi jika dilakukannya bersama orang terdekat pahalanya justru akan lebih besar. Secara amal kegiatan ini menjadi ibadah yang bernilai di hadapan Allah SWT, di sisi lain memberi ketenangan jiwa dan kebahagiaan dapat membantu orang yang membutuhkan. Secara tidak langsung jiwa yang tadinya murung dan gelisah akhirnya dapat tersenyum bahagia.

Sebanyak 45% responden mengaku sangat setuju jika kegiatan sosial selama Idul Fitri dapat membantu mengurangi stress, 35% lainnya mengaku setuju, 15% lainnya mengaku tidak pasti, dan tidak setuju 5%.

Idul Fitri jika dilihat secara seksama dan didalami maknanya akan memberikan pemahaman yang dapat mengubah manusia menjadi seseorang yang baru, baik itu sikap baru, pandangan baru, dan hidup baru. Artinya ada masa depan yang akan ditata setelah di tahun sebelumnya masih banyak kekurangan ataupun banyak harapan-harapan yang

belum terwujud. Harapannya setelah Idul Fitri ada semangat dan motivasi baru untuk membuat langkah progresif strategis untuk kehidupan yang lebih baik di masa akan datang. Semua itu akan terjadi bila ada optimisme dari setiap individu untuk menggapai apa yang menjadi impiannya tersebut. Momen Idul Fitri secara tidak langsung membantu menyegarkan kembali apa yang menjadi tujuan hidup sesungguhnya di dunia ini. Jika setiap individu sadar, maka itu akan berdampak baik bagi dirinya dan bermanfaat bagi orang lain.

Mengenai hal tersebut, separuh atau 50% dari responden merasa optimis untuk meraih masa depannya setelah merayakan Idul Fitri. Sedangkan sebanyak 30% responden merasa tidak pasti. Kemudian sisanya yakni 20% responden menjawab tidak ada perubahan yang berarti.

KESIMPULAN

Perayaan Idul Fitri merupakan momen krusial yang dinantikan oleh setiap muslim. Sebab euforianya selalu menghadirkan kesejukan jiwa dan batin melalui berbagai tradisi dan ritualnya. Indonesia sebagai penduduk dengan komoditi muslim terbesar kedua di dunia dengan 236 juta jiwa, atau 84,35% dari total populasi negara, membuat perayaan Idul Fitri layaknya gawai besar yang kehadirannya dinantikan oleh sebagian besar penduduk Indonesia. Provinsi Kalimantan Barat dalam hal ini Pontianak dan sekitarnya yang menjadi bagian Indonesia tak luput dari gegap gempitanya suasana Idul Fitri. Kehadirannya tidak hanya menjadi penyempurna ibadah di bulan Ramadan saja, lebih dari itu mengandung makna tersirat tentang hubungan sosial melalui kesejahteraan emosional dan psikologis antar masyarakat. Hubungan sosial yang dimaksud saling mengintropeksi diri atas kesalahan dan kekurangan yang ada selama ini, kemudian menyadari untuk merubah ke arah yang lebih baik. Tidak hanya itu, melepas beban stres yang selama ini tertampung dan mengubahnya menjadi sarana kebahagiaan.

Dari data yang diperoleh ternyata mayoritas responden merasa jika Idul Fitri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional umat muslim. Hal ini diperkuat dengan kesadaran sebagian besar responden yang menganggap Idul Fitri sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu momen Idul Fitri juga memberi kebahagiaan tersendiri setelah di hari-hari sebelumnya merasakan kesulitan dan beban kehidupan. Kemudian di hari raya Idul Fitri pula luka lama yang terpendam akibat ego seakan sirna karena difasilitasi oleh momen saling memaafkan satu sama lain. Hal terpenting dari itu semua, Idul Fitri menjadikan setiap individu bisa berdamai dengan dirinya sendiri yang akhirnya berimplikasi terhadap hubungan sosial di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, N., I. Warsah, et al. (2019). *Nilai-Nilai Edukatif dalam Ibadah Puasa*

- Ramadhan Menurut Al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter*, Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Braun, V. and Clarke, V. (2006) ‘*Using thematic analysis in psychology*’, *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), pp. 77–101.
- Flick, U. (2018) *An introduction to qualitative research*. 6th edn. Sage Publications.
- Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. bantam books.
- Indrawan, R. and Yaniawati, P. (2014) ‘*Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial.*’, *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi (JPTIK)*, 3(2), pp. 45–56.
- Pargament, K.I. and Mahoney, A. (2005) ‘*Spirituality: A universal concern*’, *American Psychologist*, 60(7), pp. 365–374.
- Ryff, C.D. (2000) ‘*Happiness is everything, or is it? Exploration of the meaning of psychological well-being*’, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069–1081.
- Schultz, D.P. and Schultz, S.E. (2016) *A History of Modern Psychology*. 11th edn. Cengage Learning.
- Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Ulumuddin, I. (2010). *Makna Perayaan Hari Raya Idul Fitri dan Hari Natal: Analisa Perbandingan Makna*.