



Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman

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

LEBARAN DAN PSIKOLOGI POSITIF : MEMBANGUN KEBAHAGIAAN MELALUI TRADISI DAN INTERAKSI SOSIAL DI NANGA TAYAP

EID AND POSITIVE PSYCHOLOGY: BUILDING HAPPINESS THROUGH TRADITION AND SOCIAL INTERACTION IN NANGA TAYAP

AUTHOR:

¹Ratmi Fathia*
²Siti Khairisa

AFFILIATION:

¹IAIN Pontianak, Indonesia
²Universitas Muhammadiyah
Sampit, Indonesia

CORRESPONDING*:

ratmifathia147@gmail.com

ARTICLE HISTORY:

Received : 25-07-2024
Revised : 09-08-2024
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:

Lebaran atau Hari Raya Idul Fitri memiliki peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan masyarakat di Indonesia melalui tradisi serta interaksi sosial yang terjalin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran pelaksanaan tradisi lebaran serta interaksi sosial dalam membangun kebahagiaan pada masyarakat khususnya masyarakat di Nanga Tayap. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kualitatif deskriptif bertujuan untuk memahami bagaimana makna dan dampak tradisi Lebaran terhadap psikologi positif. Data dikumpulkan melalui kajian pustaka, wawancara, dan observasi pada tanggal 9-10 April 2024 di Kecamatan Nanga Tayap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tradisi mudik, silaturahmi, dan saling memaafkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkuat ikatan keluarga, menciptakan kebahagiaan sosial, meningkatkan makna hidup, kepuasan hidup, serta resiliensi dan pengelolaan stres.

Lebaran memungkinkan masyarakat untuk kembali ke akar mereka, memperkuat hubungan dengan anggota keluarga yang terpisah oleh jarak. Tradisi ini memberikan individu rasa tujuan dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Kesimpulannya, perayaan Lebaran tidak hanya memperkaya nilai budaya dan religius, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial individu serta komunitas di Nanga Tayap.

KATA KUNCI:

Lebaran, Psikologi Positif, Kebahagiaan, Kesejahteraan

ABSTRACT:

Lebaran or Eid al-Fitr has an important role in increasing the happiness and welfare of people in Indonesia through traditions and social interactions. This research aims to find out how the role of the implementation of Eid traditions and social interactions in building happiness in the community, especially the people in Nanga Tayap. The method used in this research is descriptive qualitative method that aims to understand how the meaning and impact of Lebaran tradition on positive psychology. Data were collected through literature review, interviews, and observations on April 9-10, 2024 in Nanga Tayap District. The results showed that the traditions of mudik, silaturahmi, and mutual forgiveness make a significant contribution in strengthening family ties, creating social happiness, increasing the meaning of life, life satisfaction, and resilience and stress management. Lebaran allows people to return to their roots, strengthening relationships with family members separated by distance. It gives individuals a sense of purpose and connectedness to something bigger than themselves. In conclusion, the celebration of Lebaran not only enriches cultural and religious values, but also improves the emotional and social well-being of individuals and communities in Nanga Tayap.

KEYWORD:

Lebaran, Positive Psychology, Happiness, Wellbeing

PENDAHULUAN

Lebaran atau Hari Raya Idul Fitri, merupakan salah satu perayaan penting bagi umat Muslim di seluruh dunia. Selain menjadi momen yang sarat dengan nilai-nilai

keagamaan, Lebaran juga memainkan peran signifikan dalam kehidupan sosial dan emosional individu. Datangnya hari lebaran ini ialah menjadi masa bagi seluruh umat muslim di dunia untuk berbahagia. Dikutip dari (Royanulloh & Komari, 2019) Sodiq mengatakan bahwa dalam Islam, kebahagiaan akan datang salah satunya saat perbuatan baik dilakukan manusia. Dalam hal ini, terdapat kecenderungan perubahan emosi positif saat bulan Ramadan datang. Tradisi Islam maupun tradisi nusantara, memandang bulan Ramadan sebagai bulan yang penuh dengan kesempatan melakukan perbuatan baik. Dalam konteks psikologi positif, Lebaran menawarkan kesempatan unik untuk mengembangkan kebahagiaan dan kesejahteraan melalui tradisi dan interaksi sosial yang terjadi selama perayaan ini.

Psikologi positif, merupakan sebuah cabang keilmuan psikologi yang berfokus pada penguatan aspek-aspek positif dalam kehidupan manusia, seperti kebahagiaan, optimisme, dan kesejahteraan yang menemukan relevansi kuat dalam berbagai tradisi Lebaran. Aktivitas seperti saling memaafkan, berbagi makanan, dan silaturahmi dapat mempererat hubungan keluarga. Aktifitas saling memaafkan sudah menjadi budaya umum bagi masyarakat Indonesia hal tersebut juga memiliki nama lain yaitu tradisi halalbihalal. Meminjam istilah dari Quraish Shihab yang dikutip oleh Salis & Robingun (2023), menyebutkan bahwa dari negara asal Islam yaitu Mekkah dan Madinah tradisi tersebut tidak pernah dijumpai, maka dari itu beliau mengatakan bahwa buhalal itu merupakan asli *made in* umat islam di Indonesia. Hal ini memberikan dampak positif yang mengandung nilai-nilai budaya dan religius untuk meningkatkan perasaan dan kesejahteraan individu tidak hanya pada keluarga dan komunitas.

Lebaran menyediakan kerangka yang ideal untuk menerapkan prinsip-prinsip psikologi positif. Nanga Tayap, merupakan sebuah daerah yang terletak di Kalimantan Barat tepatnya berada di Daerah Kabupaten Ketapang, yang menawarkan latar belakang unik untuk mengeksplorasi hubungan antara tradisi, interaksi sosial, dan psikologi positif. Selain itu ada dua alasan utama peneliti memilih lokasi tersebut untuk diteliti : pertama keterbatasan penelitian sebelumnya, Meskipun ada berbagai studi mengenai tradisi Lebaran di daerah lain, penelitian spesifik mengenai dampaknya di Nanga Tayap masih sangat terbatas. Penelitian ini berfokus pada area yang kurang dieksplorasi untuk memberikan perspektif baru mengenai bagaimana interaksi sosial dan ritual tradisional berkontribusi pada psikologi positif di konteks lokal. Dan yang kedua perubahan sosial dan globalisasi, Nanga Tayap juga telah menghadapi perubahan sosial yang lumayan signifikan sebagai akibat dari globalisasi dan modernisasi. Oleh karena itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana masyarakat setempat mempertahankan tradisi mereka dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kebahagiaan individu dalam menghadapi perubahan tersebut.

Berikut ini terdapat beberapa kajian relevan yang akan berhubungan dengan penelitian ini meliputi : penelitian yang telah dilakukan oleh Silvia Eka Sari (2021), mengenai tradisi *melemang* dan tradisi *sanjo* yang menjadi ciri khas di Desa Kemang

setiap menyambut lebaran. *Melemang* atau memasak Lemang merupakan kegiatan yang rutin dilakukan oleh masyarakat Desa Kemang terutama saat menjelang lebaran. Tradisi ini tidak bisa dilepaskan dari kehidupan masyarakat Desa Kemang dan merupakan adat secara turuntemurun. Kemudian tradisi *Sanjo* merupakan kegiatan berkunjung ke rumah keluarga besar, kerabat, tetangga, teman, dan lainnya. Biasanya kegiatan sanjo ini dilakukan pada hari-hari tertentu seperti pada masyarakat Desa Kemang yang melakukan sanjo setelah menunaikan sholat Ied atau pada siang lebaran baik lebaran Idul Fitri maupun Idul Adha. Walau memiliki penamaan tradisi yang berbeda, namun makna dan tujuan dilaksanakannya tradisi tersebut sama dengan tradisi yang dilakukan oleh masyarakat di Nanga Tayap.

Tradisi mudik atau pulang kampung, memungkinkan individu untuk kembali ke akar mereka, memperkuat hubungan dengan anggota keluarga yang mungkin terpisah oleh jarak geografis. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Pina Juliana dan Mutiara (2024), selain perantau yang bertujuan mengadu nasib di kota orang, ada pula perantau yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikannya yaitu para mahasiswa. Mereka yang pergi dari kampung halaman juga merupakan wujud dari usaha membuktikan diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat Keputusan. Dengan adanya pertemuan dan berkumpulnya keluarga besar selama Lebaran yang sering kali diiringi oleh berbagi cerita dan kenangan yang dapat memperkuat ikatan emosional dan memberikan rasa identitas yang kuat pada setiap individu. Tradisi mudik lebaran jarang dijumpai diluar negeri meskipun di negara muslim sekalipun. Idul Fitri atau lebaran mungkin setiap negara muslim merayakannya dengan berbagai kebiasaan, namun mudik merupakan keunikan tersendiri yang menjadi khas Indonesia (Japarudin, 2023).

Selain itu, praktek saling memaafkan yang menjadi inti dari perayaan lebaran juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Memaafkan dapat mengurangi perasaan negatif seperti marah dan dendam, serta meningkatkan perasaan damai dan bahagia. Berbagi makanan dan pemberian zakat fitrah kepada yang membutuhkan dapat memperkuat rasa kepedulian dan empati yang menjadi salah satu komponen penting dari kesejahteraan sosial dan emosional. seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Destyanisa Tazkiyah (2022), menerangkan bahwa di wilayah Purwokerto tradisi pemberian uang saat perayaan hari raya lebaran memang sudah ada dari dulu, namun dengan perkembangan zaman dan terjadinya interaksi budaya, sebutannya oleh masyarakat sering disebut dengan angpao lebaran. Esensi angpao lebaran tentunya berbeda dengan makna angpao yang diberikan saat perayaan tahun baru imlek. Pemberian angpao lebaran ditujukan untuk membantu sanak saudara dan sebagai motivasi kepada anak-anak agar bisa melaksanakan ibadah puasa, hal ini berbeda dengan budaya tionghoa yang memaknai angpao sebagai cara untuk menolak kesialan dan mendatangkan keberuntungan.

Meskipun ada penelitian yang membahas perayaan Lebaran dan psikologi positif secara umum, masih terdapat kekurangan dalam studi yang fokus pada Nanga Tayap

sebagai lokasi spesifik. Penelitian ini mengisi kekosongan dengan memberikan fokus khusus pada dampak tradisi Lebaran terhadap kebahagiaan pada masyarakat Nanga Tayap. Penelitian ini juga menggabungkan teori psikologi positif dengan studi tentang tradisi Lebaran, sehingga menawarkan wawasan baru tentang bagaimana praktik budaya tradisional dapat membangun kebahagiaan dan kesejahteraan di masyarakat lokal. Serta mengeksplorasi bagaimana masyarakat Nanga Tayap mengadaptasi tradisi Lebaran dalam konteks globalisasi, memberikan pemahaman tentang ketahanan budaya dan adaptasi sosial di tengah perubahan global.

Dengan demikian, Lebaran bukan hanya momen untuk merayakan kemenangan setelah sebulan berpuasa, tetapi juga kesempatan untuk mengembangkan kebahagiaan dan kesejahteraan melalui tradisi bermakna yang kaya akan interaksi sosial. Artikel ini akan mengeksplorasi bagaimana Lebaran melalui lensa psikologi positif dapat menjadi sarana untuk memperkuat kebahagiaan dan kesejahteraan individu dan komunitas.

METODE

Artikel ini mendeskripsikan tentang tradisi pelaksanaan lebaran, serta nilai-nilai kebahagiaan masyarakat Nanga Tayap yang terkandung dalam perayaan lebaran. Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memahami makna yang diberikan oleh individu dan kelompok terhadap perayaan Lebaran Idul Fitri di Nanga Tayap. Penelitian ini dilaksanakan di kampung halaman peneliti yaitu di Kecamatan Nanga Tayap Kabupaten Ketapang pada tanggal 9 dan 10 April 2024 bertepatan pada sehari sebelum lebaran dan dihari lebaran itu sendiri. Sedangkan, perolehan data yang dilakukan ialah dengan menggunakan metode kajian pustaka atau studi kepustakaan yang berisi teori-teori relevan terhadap permasalahan yang diangkat dalam penulisan artikel. Studi kepustakaan merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data pada karya tulis ilmiah atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan seperti buku ataupun jurnal.

Selain kajian pustaka peneliti juga menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan peneliti kepada tiga orang sebagai objek sampel untuk mengobservasi perilaku masyarakat sekitar pada hari Raya Idul Fitri. Tiga orang objek yang peneliti pilih dalam penelitian ini ialah tokoh agama, ibu rumah tangga dan bapak-bapak. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi langsung dari sumbernya mengenai pelaksanaan, makna dari perayaan hari Raya Idul Fitri dan dampak interaksi sosial dari pelaksanaan tradisi hari raya tersebut. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat mengeksplorasi pandangan, pengalaman, dan interpretasi informan terhadap tradisi tersebut. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran perayaan hari Raya Idul Fitri dalam membangun dan memperkuat ikatan sosial serta kebahagiaan di masyarakat Nanga Tayap.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Perayaan Lebaran Masyarakat Nanga Tayap

Lebaran atau Hari Raya Idul Fitri merupakan momen yang sangat dinantikan oleh umat Muslim di seluruh dunia, termasuk di Kecamatan Nanga Tayap. Lebaran bukan hanya sekedar perayaan akhir Ramadan tetapi juga kesempatan untuk memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kebahagiaan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana tradisi Lebaran dan interaksi sosial selama perayaan ini berkontribusi terhadap psikologi positif dan kesejahteraan masyarakat di Nanga Tayap. Lebaran di Nanga Tayap dirayakan dengan berbagai tradisi yang kaya akan nilai-nilai budaya dan keagamaan. Tradisi-tradisi ini mencerminkan identitas lokal yang memainkan peran penting dalam memperkuat ikatan sosial serta meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Beberapa tradisi utama tersebut diantaranya yaitu, mudik (Pulang Kampung): Mudik merupakan tradisi yang sangat penting di Nanga Tayap. Warga yang merantau ke luar daerah kembali ke kampung halaman untuk merayakan Lebaran bersama keluarga besar. Mudik tidak hanya mempererat ikatan keluarga tetapi juga memberikan kesempatan untuk memperbaharui hubungan dengan kerabat dan teman-teman lama. Fenomena mudik ini meningkatkan rasa kebersamaan dan identitas kolektif yang kuat. Dipaparkan oleh Japarudin (2023), menjelaskan Fonema dan istilah mudik lebaran muncul pada 1970-an. Saat itu, Jakarta merupakan satu-satunya kota besar di Indonesia. Orang dari desa beramai-ramai datang ke Jakarta untuk mencari pekerjaan dan mengubah nasib. Biasanya setiap mendapatkan jatah libur panjang para pekerja akan kembali ke kampung halamannya, libur panjang sering kali pada hari besar seperti Hari Raya Idul Fitri. Momen lebaran ini sering digunakan untuk mudik atau pulang kampung dan bersilaturahmi dengan keluarga serta menyempatkan diri untuk ziarah dan membersihkan kuburan leluhur.

Selain mudik lebaran silaturahmi juga menjadi kebiasaan atau tradisi yang dilakukan Masyarakat pada merayakan hari lebaran. Silaturahmi pada lebaran merupakan kunjungan ke rumah sanak saudara, tetangga, hingga teman. Tradisi atau kebiasaan masyarakat di Nanga Tayap dalam bersilaturahmi ini dengan mengunjungi rumah-rumah kerabat atau tetangga yang lebih tua terlebih dahulu, setelah itu dilanjutkan ke rumah-rumah yang lain. Silaturahmi ini bertujuan memperkuat hubungan sosial dan memberikan kesempatan untuk saling bermaafan serta memperbaharui hubungan yang mungkin telah renggang. Sama seperti yang telah ditegaskan oleh Zulfikar (Aulia & Joko, 2020) bahwa secara normatif halal bihalal juga memiliki landasan dari segi agama yaitu Al-quran dan Hadits. Rangkaian aktivitas dalam halalbihalal seperti bersalaman, ucapan, maaf-memaafkan, saling berkunjung, semuanya memiliki dasar dalam kedua sumber hukum islam tersebut. Dengan demikian, dapat kita pahami bahwa tradisi ini juga dapat meningkatkan rasa persaudaraan dan kebersamaan dalam komunitas. Saling memaafkan adalah inti dari perayaan Lebaran untuk membersihkan hati dari rasa dendam, iri, dan kebencian yang memberikan perasaan lega dan damai, serta menciptakan hubungan yang

lebih harmonis antarindividu dalam masyarakat. Sebelum melaksanakan sholat ied, biasanya setiap keluarga akan bermaaf-maafan atau melakukan sungkeman terlebih dahulu di rumah mereka masing-masing baru setelah itu mereka berangkat bersama menuju masjid terdekat untuk melaksanakan sholat ied bersama dengan seluruh muslim di Nanga Tayap tersebut.

Selain melakukan berpuasa dan berzakat, para orang tua biasanya akan menyiapkan sedikit uang untuk dibagi-bagikan kepada anak-anak yang berkunjung ke rumah. Di Nanga Tayap, anak-anak biasanya akan berkeliling kampung bersama teman-temannya dengan bersepeda hingga berjalan kaki. Mereka akan berkunjung ke rumah guru-gurunya terlebih dahulu untuk bersilaturahmi barulah setelah itu mereka berkeliling ke rumah teman-temannya yang lain ataupun kerumah keluarga mereka.

B. Kumpul Keluarga Pada Perayaan Lebaran

Untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara kepada beberapa masyarakat di Desa Nanga Tayap mengenai kebahagiaan berkumpul keluarga pada perayaan lebaran. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan masyarakat mengenai kebahagiaan selama merayakan hari lebaran, didapatkan bahwa waktu yang dihabiskan dengan berkumpul keluarga menimbulkan kebahagiaan tersendiri dikarenakan pada hari-hari biasanya seluruh keluarga akan sibuk dengan pekerjaan masing-masing dan ada juga yang merantau jauh dari kampung halaman. Menurut Sri mulyani (2022) dalam dimensi psikologis, mudik memberikan manfaat positif untuk mengisi kegersangan jiwa orang kota, karena kerasnya kehidupan di kota dan beban kerja serta tekanan kehidupan dapat mendorong timbulnya stress. Bertemu dengan keluarga di desa, setidaknya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan, dan bernostalgia dengan pengalaman masa lalu atau masa kecil dapat mengobati stress bagi masyarakat urban.

Table 1. Pernyataan mengenai kebahagiaan berkumpul keluarga.

No.	Responden	Pernyataan
1.	Bapak F	“Biasanya setiap tahun pada saat menjelang lebaran saya akan pulang ke rumah orang tua saya untuk berkumpul menyambut lebaran. Tapi, pada tahun ini agak berbeda dikarenakan saya harus menyusul istri dan anak saya yang berlebaran di Ketapang. Tahun ini saya mengalah dan memilih untuk menyusul istri saya ke Ketapang dan menyebabkan saya hanya bisa menghubungi orang tua saya lewat WA saja. Tentunya suasana pada lebaran ini sangat berbeda selain tidak bisa berkumpul dengan orang tua, saya juga tidak bisa

-
- berkumpul dengan adik-adik saya yang bersekolah jauh dari kampung. Setelah lebaran pun saya harus langsung masuk kerja, jadi tidak ada waktu lagi untuk singgah berkumpul saat lebaran dengan keluarga”
-
2. Ibu A “Tahun ini kebanyakan sama saja dengan lebaran tahun-tahun sebelumnya, anak-anak saya yang pergi merantau pulang ke rumah untuk menyambut lebaran bersama. Tapi, satu anak saya yang paling tua tidak bisa pulang kerumah dan pergi menyusul istri dan anaknya berlebaran di kota. Saya sih tidak apa-apa, karena itu pilihannya yang sudah berumah tangga. Saya di sini juga masih banyak cucu-cucu saya yang pastinya bakalan berkumpul dengan saya nantinya, jadi ya saya lebih baik fokus saja dengan anak-anak dan cucu-cucu saya yang ada saja. Persiapan menyambut lebarannya juga lancar-lancar saja karena saya sambil di tolong anak bungsu saya. Sekarang tinggal menyipakan uang kecil buat cucu-cucu saya nanti pas lebaran nagih-nagih THR terus.”
-
3. Bapak A (tokoh Masyarakat) “kalau lebaran tahun ini ya Alhamdulillah aman-aman saja, saya bersama istri sehat, anak-anak saya juga ada di sini semua jadi tidak ada yang perlu saya khawatirkan lagi. Kalau ditanya sudah siapkan apa saja buat lebaran, menurut saya cukup dengan berkumpul keluarga saja dalam keadaan sehat saja sudah menjadi kebahagiaan saya sepenuhnya. Tidak perlu mewah-mewah, baju baru atau segala macam lah, yang paling penting itu waktu dan momen kebersamaannya saja itu sudah cukup.”
-

Dari hasil wawancara di atas, disimpulkan bahwa tradisi mudik lebaran dan kumpul keluarga membantu membangun kebahagiaan bagi setiap Masyarakat khususnya di Nanga Tayap. Tidak hanya berkumpul dengan keluarga, pergi dari ke rumah-rumah teman dan tetangga juga menimbulkan kebahagiaan tersendiri bagi Masyarakat yang melakukannya. Walaupun jarak rumah-rumah tetangga atau teman terbilang tidak jauh, namun jika diluar perayaan lebaran tentunya masyarakat di Nanga Tayap memiliki

kesibukan masing-masing sehingga moment lebaran ini lah menjadi moment yang dinanti dan dimanfaatkan oleh masyarakat dengan sebaik mungkin untuk menghabiskan waktu bersama.

C. Psikologi Positif dan Kebahagiaan

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang fokus pada kekuatan dan kebajikan manusia, serta bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan. Lyubomirsky (2008) menyatakan bahwa faktor penentu kebahagiaan adalah kombinasi dari faktor pribadi (*genetic set point*), aktivitas bahagia (aktivitas yang disengaja), dan peristiwa kehidupan (lingkungan hidup). Menurut Lyubomirsky, kebahagiaan dapat dicapai melalui upaya disiplin untuk mencapai dan mempertahankan kebahagiaan. Siapa pun yang ingin bahagia secara pribadi harus percaya bahwa kebahagiaan bisa dicapai oleh semua orang. Dengan kata lain, kebahagiaan mengacu pada perasaan dan keadaan positif seperti kegembiraan atau ketenangan (carr, 2004: Reza, dkk. 2022).

Oleh karena itu, kebahagiaan dimulai dengan menentukan titik setel kebahagiaan dan berupaya meningkatkan kebahagiaan dari titik setel tersebut. Ryff dan Singer yang dikutip oleh (Eka & Irma, 2019) juga telah mengemukakan bahwa ada enam dimensi dari psychological well-being yang, merupakan intisari dari kesejahteraan psikologis itu sendiri yaitu penerimaan akan dirinya, terciptanya hubungan yang baik dengan lingkungan, sikap otonomi, penguasaan lingkungan, serta memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan diri. Tradisi dan interaksi sosial selama Lebaran di Nanga Tayap dapat menjadi salah satu titik setel bagi Masyarakat untuk meningkatkan kebahagiaan dari masing-masing individu dengan menjalin tali silaturahmi kepada sesama umat muslim. Hal ini juga dapat dihubungkan dengan beberapa konsep penting dalam psikologi positif yang berkaitan dengan perayaan lebaran di Nanga Tayap, seperti:

1. Kebahagiaan Sosial: Hubungan sosial yang kuat dan harmonis merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan. Menurut Seligman & Csikszentmihalyi (Taufik, 2012), orang yang memiliki jalinan sosial memuaskan akan memiliki kebahagiaan. Melalui kegiatan silaturahmi dan bermaaf-maafan menjadikan masyarakat Nanga Tayap dapat merasakan kebahagiaan sosial yang mendalam. Tidak hanya bermaaf-maafan, sebelum menyambut hari H lebaran biasanya Masyarakat di Nanga Tayap akan saling membantu atau saling bertukar hidangan lebaran seperti berbagi ketupat lebaran, membagikan masakan rendang hingga membagikan lemang (ketan yang dibakar dalam bambu). Dengan interaksi positif antara keluarga, teman, dan tetangga menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan menyenangkan. Hal itu sejalan dengan kalimat yang ditegaskan oleh Ibnu Khaldun yang dikutip oleh Amirus Sodiq (2015) bahwa “Manusia adalah makhluk sosial”, dengan adanya hubungan interaksi sosial dengan orang lain manusia juga bisa memunculkan kebahagiaannya.

2. Makna Hidup (*The meaning of life*) yakni kemampuan individu untuk mencapai kehidupan yang bermakna, sehingga memiliki nilai-nilai kehidupan yang berarti sebagai pedoman dalam kehidupannya (Reza, dkk. 2022). Moment lebaran ini memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk merefleksi spiritual dan merenungkan makna hidup. Kegiatan keagamaan yang selalu diadakan menjelang idul fitri seperti sholat Idul Fitri dan membaca takbir meningkatkan perasaan spiritual dan makna hidup. Tradisi ini memberikan individu rasa tujuan dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri.
3. Kepuasan Hidup: dikutip dari Eka & Irma (2019) menyatakan bahwa kepuasan hidup itu sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kegembiraan. Aktivitas seperti mudik dan berkumpul dengan keluarga besar bagi kebanyakan individu mendapatkan kepuasan hidup yang signifikan. Momen-momen kebersamaan ini menciptakan kenangan berharga yang meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperkuat ikatan keluarga. Perasaan dihargai dan dicintai oleh orang-orang terdekat juga berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih tinggi.
4. Resiliensi dan Pengelolaan Stres: dalam Ria Novianti (2018) mengutip pada Brooks & Goldstein menyatakan bahwa resiliensi meliputi kemampuan anak untuk mengatasi stres dan tekanan secara lebih efektif, mampu menghadapi berbagai tantangan yang ditemui sehari-hari, mampu bangkit kembali setelah mengalami kekecewaan, kemalangan, dan trauma, mengembangkan cita-cita yang jelas dan realistis, memecahkan masalah, memiliki hubungan yang nyaman dengan orang lain, dan memperlakukan dirinya sendiri serta orang lain dengan hormat. Lebaran juga menjadi waktu untuk mereset dan melepaskan stres yang mungkin telah menumpuk selama setahun. Di waktu itulah setiap individu bisa melepas beban pikiran yang mengganjal selama bekerja maupun bersekolah. Melalui tradisi bermaaf-maafan dan berbagi rezeki, individu belajar untuk mengelola stress dan meningkatkan resiliensi. Momen kebersamaan ini memberikan dukungan emosional yang penting dalam menghadapi tantangan hidup.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tradisi Lebaran seperti mudik, silaturahmi, dan saling memaafkan memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat ikatan keluarga, menciptakan kebahagiaan sosial, dan meningkatkan kebermaknaan serta kepuasan hidup. Dengan mengeksplorasi hubungan antara perayaan Lebaran dan psikologi positif yang berfokus pada bagaimana tradisi dan interaksi sosial dapat membangun kebahagiaan di Nanga Tayap. Temuan utama tersebut menunjukkan bahwa perayaan Lebaran berfungsi sebagai momen yang signifikan untuk memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selama perayaan, interaksi

sosial yang intens dan ritual tradisional seperti berbagi makanan, saling mengunjungi, dan memberikan hadiah secara konsisten meningkatkan rasa kebersamaan dan kepuasan bagi individu. Tradisi mudik juga memungkinkan individu untuk kembali ke kampung halaman mereka dan memperkuat hubungan dengan anggota keluarga yang terpisah.

Temuan ini menyoroiti pentingnya aspek sosial dalam membangun kebahagiaan. Perayaan Lebaran di Nanga Tayap tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat ikatan sosial yang berkontribusi pada psikologi positif. Kegiatan sosial yang dilakukan selama perayaan tersebut memberikan kesempatan bagi individu untuk merasakan rasa memiliki, dukungan emosional, dan kebahagiaan yang berasal dari hubungan interpersonal yang erat. Kontribusi penelitian ini terhadap pengetahuan yang ada adalah dengan memperluas pemahaman tentang bagaimana konteks budaya dan tradisi spesifik dapat mempengaruhi psikologi positif. Temuan ini mengoreksi pandangan bahwa kebahagiaan hanya dipengaruhi oleh faktor individu dan materi. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa perayaan budaya, melalui interaksi sosial dan tradisi, memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek sosial dan budaya dalam studi kebahagiaan dan psikologi positif, serta memberikan wawasan baru tentang bagaimana tradisi dapat berfungsi sebagai elemen kunci dalam membangun kebahagiaan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahlevi, Reza., dkk. 2022. *Psikologi Positif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Fuadi, Salis Irfan., & Robingun Suyud El Syam. 2023. *Esensi Kesalehan Sosial Dalam Tradisi Halalbihalal Di Indonesia*. Journal of Creative Student Research (JCSR). 1(3) page 12-20.
- Japarudin. 2023. *Fenomena dan Nilai-Nilai Tradisi Mudik Lebaran*. Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan. 17(3) page: 2034-2045.
- Juliana, Pina., & Mutiara. 2024. *Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Rantau Di Prodi PI IAIN Pontianak*. Jurnal Pendidikan, Kebudayaan, dan Keislaman. Halaman: 1-6.
- Mulyani, Sri. 2022. *Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Tradisi Mudik Lebaran*. At-Thariq: Jurnal Studi Islam dan Budaya. 02(02) page: 14-22.
- Novianti, Ria. 2018. *Orang Tua Sebagai Pemeran Utama dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak*. EDUCHILD. 7(1) page: 26-33.
- Rahmawati, Aulia., & Joko Tri Haryanto. 2020. *Penguatan Toleransi dan Identitas Sosial Melalui Halalbihalal Lintas Agama Pada Masyarakat Kampung Gendingan, Yogyakarta*. Jurnal SmART Studi Masyarakat, Religi dan Tradisi. 06(01) page: 34-47.
- Royanulloh & Komari. 2019. *Bulan Ramadan dan Kebahagiaan Seorang Muslim*. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya. 2(2) page: 127-138.

- Sari, Silvia Eka. 2021. *Tradisi Lebaran Di Desa Kemang, Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan*. JURNAL SAMBAS (Studi Agama, Masyarakat, Budaya, Adat, Sejarah). 3(2) halaman 172-180.
- Shodiq, Amirus. 2015. *Konsep Kesejahteraan Dalam Islam*. EQUILIBRIUM. 3(2) page 381-405.
- Taufik. 2012. *Positive Psycholigy: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan*. Seminar Nasional Psikologi Islami. Page: 83-89.
- Tazkiyah, Destyanisa. 2022. *Adaptasi Tradisi Angpao Saat Hari Raya Lebaran Di Purwokerto: Perspektif Teori Agil Talcott Parsons*, Jurnal Cakrawala Mandiri. 6(1) page: 76-85.
- Wahyuni, Eka., & Irma Maulida. 2019. *Hubungan Antara Kepuasan hidup dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat*. Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling. 8(2) page: 173-180.