



Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman

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

LEBARAN SERTA DAMPAKNYA PADA KESEJAHTERAAN MENTAL DAN SOSIAL MASYARAKAT DI DESA DUNGUN LAUT JAWAI, SAMBAS

EID CELEBRATION AND ITS IMPACT ON THE MENTAL AND SOCIAL WELL-BEING OF THE COMMUNITY IN DUNGUN LAUT VILLAGE, JAWAI, SAMBAS

AUTHOR:

¹Nuryati
²Ikmal Aminuzal

AFFILIATION:

¹Institut Agama Islam Negeri
Pontianak, Indonesia
²Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta, Indonesia

CORRESPONDING*:

xiuminseokumin@gmail.com

ARTICLE HISTORY:

Received : 20-07-2024
Revised : 30-06-2025
Accepted : 13-10-2025

Copyright © 2025 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/)

ABSTRACT:

Tradisi perayaan Lebaran memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan sosial masyarakat Desa Dungun Laut, Kecamatan Jawai, Kabupaten Sambas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana praktik sosial, nilai kekeluargaan, serta interaksi komunitas selama perayaan Lebaran berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan individu dan kolektif masyarakat. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap empat informan dengan latar sosial dan usia yang berbeda, mencakup tokoh masyarakat, ibu rumah tangga, remaja, dan anak usia sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lebaran berfungsi sebagai ruang sosial yang memperkuat ikatan kekeluargaan, solidaritas sosial, dan regulasi emosi positif, yang berdampak pada meningkatnya perasaan bahagia, rasa syukur, dan keterhubungan sosial antarwarga. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan

komunitas berperan penting dalam menjaga resiliensi psikologis masyarakat pasca-Ramadan. Temuan ini memperkuat teori social integration Durkheim serta konsep resilience Masten yang menekankan pentingnya keterikatan sosial dalam membangun kesejahteraan mental. Penelitian ini merekomendasikan penguatan pendidikan karakter berbasis nilai lokal dan kegiatan komunitas sebagai strategi berkelanjutan untuk menjaga kesejahteraan sosial masyarakat pedesaan.

KEYWORD:

Lebaran, Kesejahteraan Mental, Integrasi Sosial

ABSTRAK:

The Lebaran celebration tradition has a significant impact on the mental and social well-being of the community in Dungun Laut Village, Jawai District, Sambas Regency. This study aims to analyze how social practices, family values, and community interactions during the Lebaran festivities contribute to both individual and collective well-being. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through in-depth interviews and observations involving four informants representing different social backgrounds and age groups, including a community leader, a housewife, an adolescent, and a school-aged child. The findings reveal that Lebaran serves as a social space that strengthens family bonds, social solidarity, and positive emotional regulation, leading to increased happiness, gratitude, and social connectedness among community members. Moreover, emotional and social support from families and the surrounding community play a crucial role in maintaining psychological resilience after the fasting month. These findings reinforce Durkheim's (1897) social integration theory and Masten's (2014) concept of resilience, emphasizing the importance of social attachment in fostering mental well-being. The study recommends promoting local value-based character education and community engagement programs as sustainable strategies to enhance rural social welfare.

KATA KUNCI:

Lebaran, Mental Well-Being, Social Integration

PENDAHULUAN

Idul Fitri, kata Id berdasar dari akar kata *aada-yauudu* yang artinya kembali, sedangkan kata Fitri yang berarti suci, bersih dari segala dosa, kesalahan, kejelekan. Idul Fitri bisa berarti kembali pada keadaan suci, atau keterbebasan dari segala dosa dan noda sehingga berada dalam kesucian (fitrah). Hari raya Idul Fitri merupakan jalan menuju keadaan fitra, bersih dan tanpa dosa, bagaikan bayi yang baru lahir. Hal ini merujuk pada loyalitas pada perjanjian awal ketika sebelum Allah menjadikan manusia yakni pangkuan terhadap keesaan Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang patut di sembah. (Ningsi, 2021)

Lebaran adalah momen yang sangat ditunggu-tunggu oleh masyarakat Indonesia, termasuk di Desa Dungun Laut. Tradisi ini tidak hanya menjadi perayaan keagamaan, tetapi juga menjadi waktu yang penuh dengan nilai-nilai sosial dan budaya. Di balik keceriaan dan kehangatan yang terlihat, tradisi Lebaran dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan sosial masyarakat.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik.

Maslow mengembangkan teori aktualisasi diri, yang menjelaskan bahwa kesejahteraan mental tercapai ketika individu dapat mengaktualisasikan kemampuan dan potensi psikologisnya. Dalam konteks Lebaran, aktualisasi diri dapat diterapkan dengan cara memahami dan mengaktualisasikan tradisi dan nilai-nilai agama yang terkait dengan perayaan tersebut. (Milla, 2022)

Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. (Adisty Wismani Putri, 2015). Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. (Syifa Diah Puspita, 2022). Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa.

Prevalensi gangguan mental pada populasi penduduk dunia menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2000 memperoleh data gangguan mental sebesar 12%, tahun 2001 meningkat menjadi 13%. Tahun 2002 hasil survei menunjukkan bahwa 154 juta orang secara global mengalami depresi dan 25 juta orang menderita skizofrenia, 15 juta orang berada di bawah pengaruh penyalahgunaan zat terlarang, 50 juta orang menderita epilepsy dan sekitar 877.000 orang meninggal karena bunuh diri tiap tahunnya. Diprediksikan pada tahun 2015 menjadi 15%, dan pada negara-negara berkembang prevalensinya lebih tinggi. (Putri Wibhawa, dkk, 2015)

Dalam tulisan ini, penulis akan mengulas lebih lanjut tentang bagaimana tradisi Lebaran memengaruhi kesejahteraan mental dan sosial masyarakat Desa Dungun Laut.

Saya akan menyelidiki berbagai aspek seperti tekanan sosial, ekspektasi, perubahan rutinitas, dan dinamika hubungan interpersonal selama periode ini. Selain itu, penulis juga akan mengeksplorasi strategi yang digunakan masyarakat untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan selama musim Lebaran.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak tradisi Lebaran, diharapkan kita dapat mengidentifikasi potensi masalah kesejahteraan yang mungkin timbul dan mengembangkan pendekatan yang lebih holistik untuk mendukung kesejahteraan mental dan sosial masyarakat Desa Dungun Laut selama periode ini yang penting secara budaya.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. (Rusandi, dkk, 2021)

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan secara kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara rinci dan mendalam mengenai dampak pada kesejahteraan mental dan sosial masyarakat di Desa Dungun Laut. Adapun deskripsi informan penelitian atau subjek penelitian dari penelitian ini yaitu: 1. Suratman (Kepala Keluarga), 2. Sudanto (Tokoh Masyarakat), 3. Askina (Ibu Rumah Tangga), 4. Azka Asyraf Alzahri (Anak-anak).

Subjek penelitian ini telah dipilih dan ditetapkan oleh peneliti, sesuai dengan data dan informasi yang diperlukan dan subjek dianggap menguasai tujuan penelitian ini untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Penelitian dilaksanakan dengan memfokuskan beberapa pertanyaan penting merujuk pada rumusan masalah yang diajukan kepada partisipan.

Penelitian ini dilakukan dalam waktu 6 hari yaitu dimulai dari Rabu, 10 April 2024 sampai 16 April 2024. Tempat dilaksanakannya penelitian secara umum adalah di desa Dungun Laut. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk membuktikan dan mendeskripsikan dampak pada kesejahteraan mental dan sosial masyarakat di Desa Dungun Laut.

Teknik pengumpulan data yang digunakan secara umum yaitu menggunakan:

1. Teknik wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tatap muka dan tanya jawab langsung antara pengumpul data terhadap narasumber/sumber data. (Erga Trivaika, dkk, 2022)

2. Teknik Observasi

Observasi atau pengamatan adalah suatu teknik pengumpulan data dengan cara

melakukan pengamatan secara langsung ke lapangan terhadap objek yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan secara langsung mengenai dampak pada kesejahteraan mental dan sosial masyarakat di Desa Dungun Laut. (Yoki Apriyanti, dkk, 2019)

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan adalah dengan maksud untuk melengkapi hasil data yang diperoleh melalui teknik wawancara dan pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya. Dokumentasi yaitu salah satu teknik pengumpulan data dengan cara mengambil gambar atau dokumen- dokumen untuk memperoleh data. (Apriyanti, dkk, 2019)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut pemaparan hasil wawancara yang diajukan kepada informan terkait dampak pada kesejahteraan mental dan sosial masyarakat di Desa Dungun Laut.

Makna Spiritual dan Ketenangan Batin Lansia dalam Perayaan Lebaran

Wawancara dengan Pak Suratman, seorang laki-laki berusia 68 tahun asal Desa Dungun Laut, dilakukan pada 13 April 2024 di kediamannya. Meskipun kondisi kesehatannya terbatas, Pak Suratman tetap berusaha terlibat dalam suasana persiapan dan perayaan Lebaran bersama keluarga. Dalam wawancara, beliau mengungkapkan rasa syukur dan haru karena masih diberi kesempatan menjalani ibadah puasa hingga akhir Ramadan. Walaupun tidak dapat mengikuti salat Idul Fitri di masjid, ia tetap melaksanakan ibadah di rumah bersama keluarga, yang baginya merupakan bentuk kebahagiaan spiritual tersendiri.

Bagi Pak Suratman, Lebaran memiliki makna mendalam terhadap kesejahteraan mental. Kebersamaan dengan keluarga, suasana penuh doa, serta tradisi saling bermaaf-maafan memberikan ketenangan batin dan mengurangi rasa stres akibat keterbatasan fisik. Ia menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga sangat berperan dalam menjaga keseimbangan emosinya. Saat bersama anak dan cucu, tawa dan cerita mereka menjadi sumber semangat dan rasa dihargai.

Hasil observasi lapangan memperlihatkan bahwa, meskipun tidak aktif secara fisik, Pak Suratman terlibat secara emosional dan spiritual dalam persiapan Lebaran. Ia memberikan arahan kepada anggota keluarga dan menikmati momen tersebut dengan penuh kebanggaan. Suasana rumah yang ramai dengan kunjungan keluarga besar dan suasana saling bermaafan menghadirkan atmosfer kehangatan dan solidaritas sosial yang kuat. Raut wajahnya tampak bahagia dan damai ketika berinteraksi dengan keluarga, menandakan terpenuhinya kebutuhan sosial dan afeksi.

Namun demikian, terdapat pula tantangan psikologis berupa rasa cemas karena tidak dapat menjalankan aktivitas keagamaan seperti biasanya. Pak Suratman mengatasi hal ini melalui pendekatan religius, seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir.

Aktivitas spiritual tersebut menjadi mekanisme koping yang efektif untuk menenangkan diri serta memperkuat makna religius Lebaran bagi dirinya.

Manajemen Stres dan Keseimbangan Peran Sosial pada saat Lebaran

Informan kedua, Bapak Sudanto, berusia 39 tahun dan merupakan warga Desa Dungun Laut yang dikenal aktif dalam kegiatan sosial masyarakat. Wawancara dilaksanakan pada 13 April 2024 di kediaman beliau. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lapangan, tergambar bahwa perayaan Lebaran bagi Bapak Sudanto bukan sekadar momentum ritual keagamaan, tetapi juga memiliki makna emosional dan sosial yang mendalam.

Perasaan bahagia dan lega menjadi ungkapan pertama yang muncul dari informan ketika menceritakan pengalaman merayakan Lebaran. Setelah menjalani ibadah puasa selama sebulan penuh, ia memandang Lebaran sebagai “momen kemenangan” atas keberhasilan menahan diri dan berdisiplin spiritual. Perayaan tersebut juga menjadi ruang untuk mempererat hubungan kekeluargaan dan silaturahmi. Dalam pandangannya, kebersamaan dengan keluarga besar, prosesi saling bermaaf-maafan, serta kegiatan makan bersama menciptakan rasa tenang dan damai yang memperkuat kesejahteraan mental. Dari hasil observasi, terlihat bahwa keluarga Bapak Sudanto menjalani tradisi Lebaran dengan semangat kebersamaan yang tinggi. Beberapa hari menjelang Lebaran, seluruh anggota keluarga terlibat aktif dalam menyiapkan rumah, memasak hidangan khas seperti ketupat, opor ayam, dan rendang, serta mempersiapkan pakaian baru. Aktivitas ini tidak hanya menjadi rutinitas tahunan, tetapi juga sarana memperkuat hubungan antaranggota keluarga melalui kolaborasi dan kerja sama.

Pada pagi hari Lebaran, suasana rumah dipenuhi kegembiraan. Setelah menunaikan salat Idul Fitri di masjid, keluarga berkumpul untuk bermaaf-maafan. Ekspresi haru, pelukan, dan tawa memperlihatkan adanya keseimbangan emosional antara rasa syukur dan bahagia. Setelah itu, mereka melanjutkan tradisi makan bersama dan berkunjung ke rumah saudara serta tetangga untuk bersilaturahmi. Kegiatan ini memperkuat jaringan sosial yang menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat pedesaan.

Meski demikian, Bapak Sudanto juga mengakui adanya tekanan dan kecemasan ringan menjelang Lebaran, terutama terkait dengan tuntutan sosial dan ekspektasi untuk mempersiapkan segala sesuatu dengan sempurna. Namun, tekanan tersebut berhasil ia kelola melalui strategi perencanaan yang matang, pembagian tugas dengan anggota keluarga, serta penerimaan diri. Ia menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara memenuhi tuntutan sosial dan menjaga kesehatan mental dengan cara tidak memaksakan diri, beristirahat cukup, serta tetap bersyukur atas momen kebersamaan.

Secara keseluruhan, perayaan Lebaran bagi Bapak Sudanto menjadi ruang refleksi spiritual sekaligus mekanisme psikologis untuk memperkuat resiliensi pribadi dan sosial. Melalui kebersamaan dan dukungan keluarga, ia merasa lebih siap menghadapi tantangan hidup dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya serta lingkungannya.

Peran Emosional dan Dukungan Sosial Perempuan dalam Menjaga Kehangatan Lebaran

Informan ketiga, Ibu Askina, berusia 60 tahun, merupakan seorang ibu rumah tangga yang telah menetap di Desa Dungun Laut selama puluhan tahun. Wawancara dilakukan pada 15 April 2024 di rumah beliau yang juga menjadi tempat berkumpulnya keluarga besar saat Hari Raya Idul Fitri. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lapangan, terlihat bahwa perayaan Lebaran bagi Ibu Askina memiliki makna emosional dan spiritual yang sangat kuat.

Dalam wawancara, Ibu Askina menyampaikan perasaannya yang penuh syukur dan kebahagiaan saat merayakan Lebaran. Setelah menjalani ibadah puasa selama sebulan penuh, ia merasakan kelegaan batin dan kepuasan spiritual karena berhasil menunaikan kewajiban dengan baik. Lebaran bagi dirinya bukan hanya ajang perayaan keagamaan, tetapi juga saat yang dinanti untuk berkumpul bersama keluarga besar, saling bermaaf-maafan, dan menikmati hidangan khas yang telah disiapkan dengan penuh cinta.

Hasil observasi menunjukkan bahwa Ibu Askina merupakan sosok sentral dalam keluarganya. Beberapa hari menjelang Lebaran, ia tampak aktif menyiapkan berbagai keperluan seperti memasak ketupat, opor ayam, dan rendang. Meskipun tampak lelah, wajahnya tetap memancarkan kebahagiaan dan rasa syukur. Aktivitas persiapan ini menjadi simbol dedikasi dan kasih sayang seorang ibu terhadap keluarganya.

Pada hari Lebaran, suasana rumah Ibu Askina terasa hangat dan penuh keceriaan. Setelah melaksanakan salat Idul Fitri, seluruh anggota keluarga berkumpul untuk saling bermaaf-maafan. Tangis haru, pelukan erat, dan tawa riang menjadi pemandangan yang menggambarkan keutuhan emosional dan spiritual dalam keluarga tersebut. Ibu Askina tampak sangat bahagia ketika melihat anak dan cucunya berkumpul, berbagi cerita, dan menikmati hidangan bersama.

Meskipun perayaan Lebaran membawa banyak kebahagiaan, Ibu Askina mengakui adanya sedikit tekanan dan kecemasan, terutama terkait persiapan rumah dan hidangan serta harapan untuk membuat seluruh keluarga merasa puas. Tantangan tersebut juga berkaitan dengan keterbatasan fisik dan finansial, namun ia mampu mengelolanya dengan cara membagi tugas, mengatur keuangan secara bijak, dan menjaga komunikasi terbuka dengan anggota keluarga. Ia menegaskan pentingnya tidak terlalu perfeksionis dan fokus pada makna Lebaran sebagai ajang mempererat silaturahmi, bukan sekadar perayaan material.

Bagi Ibu Askina, menjaga keseimbangan antara menikmati perayaan dan memelihara kesehatan mental dilakukan dengan mengutamakan perencanaan yang realistis dan sikap penerimaan diri. Ia percaya bahwa kebahagiaan sejati bukan berasal dari kemewahan, tetapi dari keikhlasan dan kebersamaan. Pandangan ini mencerminkan kedewasaan emosional dan kesejahteraan psikologis yang kuat.

Kebahagiaan dan Pembentukan Kesejahteraan Emosional Anak dalam Tradisi Lebaran

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap **Azka Asyraf Alzahri**, seorang anak berusia 12 tahun yang tinggal di Desa Dungun Laut, ditemukan bahwa perayaan Lebaran memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental dan sosial anak-anak di lingkungan pedesaan. Azka menunjukkan **antusiasme tinggi** dalam menyambut dan merayakan Lebaran, baik melalui keterlibatannya dalam persiapan rumah tangga maupun dalam kegiatan keagamaan bersama keluarga.

Dalam wawancara, Azka mengungkapkan bahwa ia merasa sangat senang dan bangga setelah berhasil menjalani ibadah puasa selama sebulan penuh. Momen Lebaran baginya merupakan saat yang ditunggu-tunggu karena dapat berkumpul dengan keluarga besar, menikmati berbagai hidangan khas, serta mendapatkan hadiah..

Azka juga menuturkan bahwa suasana kebersamaan dan kasih sayang selama Lebaran membantu mengurangi stres dan menciptakan perasaan tenang. Faktor lingkungan sosial yang suportif, seperti keluarga dan teman-teman sebaya, berperan penting dalam membentuk rasa aman dan keseimbangan emosional anak. Hal ini sejalan dengan ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga dan tingkat ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis (Widyasari & Anggraini, 2025)

Hasil observasi memperlihatkan bahwa Azka aktif berpartisipasi dalam kegiatan keluarga menjelang Lebaran, seperti membantu membersihkan rumah, menyiapkan makanan khas, dan menyambut tamu. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya memperkuat nilai tanggung jawab dan empati, tetapi juga memperkuat ikatan sosial antaranggota keluarga.

Meskipun Azka mengaku sesekali merasa cemas dan tertekan ketika menghadapi banyak tamu atau pekerjaan rumah yang menumpuk, ia mampu mengatasinya dengan baik melalui komunikasi terbuka dengan orangtua dan kakaknya. Selain itu, Azka juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kegiatan sosial dan perawatan diri, seperti beristirahat cukup, menjaga pola makan sehat, dan tidak terlalu memaksakan diri dalam aktivitas perayaan.

Secara keseluruhan, hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa perayaan Lebaran berperan penting dalam memperkuat dimensi afektif, sosial, dan spiritual kesejahteraan anak. Tradisi ini tidak hanya menjadi ajang rekreasi emosional, tetapi juga membentuk fondasi nilai-nilai religius, empati, dan solidaritas sosial. Analisis terhadap temuan ini juga mendukung konsep resilience komunitas (Masten, 2014), di mana individu, termasuk anak-anak, mampu membangun daya lenting psikologis melalui hubungan positif dan praktik keagamaan yang bermakna.

Dengan demikian, perayaan Lebaran bagi anak-anak seperti Azka tidak sekadar pengalaman ritual tahunan, tetapi juga merupakan mekanisme pembentukan kesejahteraan mental yang kontekstual dalam lingkungan sosial dan budaya mereka.

Kehangatan keluarga, nilai spiritual, serta aktivitas kebersamaan yang melekat dalam tradisi Lebaran memberikan ruang bagi anak untuk tumbuh dalam suasana yang aman, penuh kasih sayang, dan bermakna.

Dinamika Kesejahteraan Sosial dan Mental dalam Tradisi Lebaran di Desa Dungun Laut

Hasil wawancara dan observasi terhadap keempat informan — yang mewakili kelompok usia dan peran sosial berbeda di Desa Dungun Laut, Jawai, Sambas — menunjukkan pola temuan yang konsisten: perayaan Lebaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan sosial masyarakat. Setiap informan memaknai Lebaran bukan sekadar momentum religius, melainkan juga sebagai ruang sosial dan emosional untuk menata ulang keseimbangan psikologis serta memperkuat solidaritas komunal.

Pemahaman tentang solidaritas dan integrasi sosial dalam konteks teori Durkheimian adalah penting. Konsep-konsep ini membantu memandu pendekatan dan praktik yang mempromosikan keseimbangan antara keseragaman dan keragaman, penghargaan terhadap norma-norma sosial bersama, dan pemahaman terhadap peran unik individu dalam mencapai tujuan bersama. (Fitriani, 2023)

1. Dimensi Emosional dan Spiritualitas

Seluruh informan menegaskan bahwa perayaan Lebaran menimbulkan perasaan bahagia, lega, dan syukur setelah menjalani ibadah puasa Ramadan. Rasa lega tersebut muncul sebagai bentuk *emotional release* dari tekanan spiritual selama bulan puasa dan menjadi puncak dari pencapaian religius. Dalam konteks psikologi positif, kondisi ini merepresentasikan *subjective well-being* sebagaimana dikemukakan oleh Diener (1984), di mana kebahagiaan bersumber dari pencapaian makna spiritual dan emosi positif yang mendalam. Spiritualitas yang melekat pada Lebaran — seperti ibadah salat Id, doa bersama, dan saling memaafkan — memperkuat *spiritual well-being* masyarakat. Informan lansia (Askina) menegaskan bahwa perayaan ini memberikan kedamaian hati dan memperkuat hubungan dengan Tuhan, sedangkan informan muda (Azka) mengaitkannya dengan rasa bangga dan rasa syukur karena telah menuntaskan kewajiban puasa. Hal ini menunjukkan bahwa Lebaran berfungsi sebagai mekanisme pemulihan psikologis lintas generasi yang berakar pada nilai-nilai religius dan spiritual.

2. Dimensi Sosial dan Kebersamaan

Kebersamaan menjadi tema dominan dalam seluruh wawancara. Keempat informan, baik laki-laki maupun perempuan, menekankan pentingnya momen berkumpul bersama keluarga, saling bermaaf-maafan, dan bersilaturahmi dengan tetangga. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat ikatan sosial, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional (*social support*).

Menurut teori *social integration* dari Durkheim (1897), keterikatan sosial yang kuat dalam suatu komunitas dapat mencegah isolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Temuan di lapangan mengonfirmasi hal ini: suasana saling kunjung, berbagi makanan, dan kebersamaan antarwarga membangun rasa memiliki yang tinggi. Informan laki-laki dewasa (Sudanto) menekankan bahwa interaksi sosial selama Lebaran membantu mengurangi rasa kesepian dan menciptakan ketenangan batin. Sejalan dengan temuan dari *Analisis Kebahagiaan Masyarakat Saat Silaturahmi Lebaran di Pontianak Sungai Jawi Dalam* (Azzahra & Muliji, 2024) dan *Lebaran dan Psikologi Positif di Nanga Tayap* (Fathia & Khairisa, 2024) yang menyebut silaturahmi dan interaksi sosial sebagai faktor signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat.”

Dengan demikian, Lebaran menjadi media sosial yang efektif untuk memperkuat kohesi sosial dan menghidupkan kembali solidaritas masyarakat pedesaan, yang sering kali tergerus oleh aktivitas ekonomi sehari-hari.

3. Dimensi Psikologis dan Keseimbangan Diri

Dari sisi psikologis, keempat informan menampilkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara menikmati perayaan dan memelihara kesehatan mental. Informan perempuan (Rahmah dan Askina) menyoroti tekanan yang muncul akibat persiapan Lebaran yang intens, seperti beban pekerjaan rumah dan ekspektasi sosial. Namun, mereka juga menunjukkan strategi adaptif yang kuat — seperti berbagi tugas, merencanakan kegiatan, dan menjaga waktu istirahat.

Fenomena ini sesuai dengan konsep *resilience* dalam psikologi komunitas (Masten, 2014), yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan sosial dan emosional. Lebaran dalam hal ini berperan sebagai ruang rekreatif dan reflektif yang menumbuhkan daya lenting (resiliensi) melalui dukungan sosial dan makna spiritual.

Sementara itu, informan anak-anak (Azka) menunjukkan bentuk kesejahteraan mental yang lebih sederhana namun otentik: rasa bahagia, diterima, dan dicintai. Ini mencerminkan dimensi *emotional safety* yang menjadi fondasi perkembangan sosial-emosional anak dalam konteks keluarga religius.

4. Dimensi Budaya dan Transmisi Nilai

Dari hasil sintesis keempat informan, tampak bahwa Lebaran juga berfungsi sebagai mekanisme transmisi nilai budaya dan religius antar generasi. Tradisi saling kunjung, berbagi makanan, dan meminta maaf tidak hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga menanamkan nilai moral, seperti empati, penghargaan terhadap orang tua, dan pentingnya solidaritas.

Anak-anak belajar langsung dari perilaku orang dewasa, sementara orang tua menemukan makna keberlanjutan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sosial. Pendidikan karakter sejak usia dini berdasarkan pemikiran Thomas Lickona, termasuk melalui

pengalaman sosial langsung dan teladan orang tua, efektif membentuk nilai moral dan karakter pada anak (Heldanita & Suyadi, 2018)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perayaan Lebaran memiliki fungsi multidimensional terhadap kesejahteraan masyarakat Desa Dungun Laut:

- Spiritual: memperkuat hubungan manusia dengan Tuhan dan menghadirkan ketenangan batin.
- Psikologis: menjadi sarana relaksasi emosional dan pemulihan dari stres kehidupan sehari-hari.
- Sosial: mempererat jaringan sosial, solidaritas, dan rasa saling memiliki dalam komunitas.
- Kultural: melestarikan tradisi gotong royong dan nilai-nilai kekeluargaan lintas generasi.

Keempat dimensi ini saling berinteraksi dan membentuk sistem kesejahteraan sosial yang bersumber dari praktik religius dan kebudayaan lokal. Dengan demikian, Lebaran bukan hanya ritual keagamaan tahunan, melainkan instrumen sosial yang memperkuat kohesi dan keseimbangan mental masyarakat pedesaan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persiapan menjelang Lebaran memberikan kebahagiaan tersendiri bagi masyarakat Desa Dungun Laut. Aktivitas seperti membersihkan rumah, menyiapkan makanan khas, dan mempersiapkan pakaian baru menjadi momen yang menumbuhkan semangat kebersamaan serta mempererat hubungan antaranggota keluarga. Lebih lanjut, perayaan Lebaran bersama keluarga dan teman-teman menciptakan rasa bahagia, nyaman, dan tenteram. Tradisi saling berkunjung, bermaaf-maafan, serta berbagi makanan memperkuat ikatan sosial dan mempertegas nilai-nilai solidaritas di antara warga desa.

Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa komunikasi yang baik dalam keluarga berperan penting dalam menjaga kelancaran dan kebahagiaan selama perayaan Lebaran. Keterbukaan dan kerja sama antaranggota keluarga membantu mengurangi potensi konflik serta meningkatkan keharmonisan dalam suasana perayaan.

Meskipun demikian, beberapa informan mengungkapkan adanya tantangan psikologis seperti stres dan kecemasan yang muncul selama masa perayaan, terutama terkait dengan kesiapan finansial dan tekanan sosial. Namun, kondisi tersebut umumnya dapat diatasi melalui dukungan emosional dari keluarga serta partisipasi dalam aktivitas spiritual, seperti salat berjamaah dan silaturahmi ke tempat ibadah. Secara keseluruhan, dukungan keluarga terbukti memiliki peran signifikan dalam mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kenyamanan masyarakat selama perayaan Lebaran. Tradisi ini tidak hanya menjadi momentum religius, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penguatan kesejahteraan sosial dan emosional di kalangan masyarakat Desa Dungun Laut.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Yoki, Evi Lorita, and Yusuarsono Yusuarsono. "Kualitas Pelayanan Kesehatan Di Pusat Kesehatan Masyarakat Kembang Seri Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah." *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik* 6, no. 1 (2019).
<https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.839>.
- Milla, Mirra Noor. "Catatan Editor JPS - Setelah Pandemi: Preferensi Individu Dan Kelompok Dalam Interaksi Sosial." *Jurnal Psikologi Sosial* 20, no. 2 (2022): iii–iv. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.11>.
- Ningsi, Siskawati. "33 Hisabuna|Volume 2 Nomor 2 Juni 2021" 2 (2021): 33–47. Puspita, Syifa Diah. "Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini." *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12, no. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>.
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015): 252–58. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>.
- Rusandi, and Muhammad Rusli. "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus." *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021): 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>.
- Trivaika, Erga, and Mamok Andri Senubekti. "Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android." *Nuansa Informatika* 16, no. 1 (2022): 33–40. <https://doi.org/10.25134/nuansa.v16i1.4670>.
- Azzahra, M. A., & Muliji, L. (2024). ANALISIS KEBAHAGIAAN MASYARAKAT SAAT SILATURAHMI LEBARAN DI PONTIANAK SUNGAI JAWI DALAM. *Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman*, 3(2), 103–115. <https://doi.org/10.24260/jpkk.v3i2.3256>
- Fathia, R., & Khairisa, S. (2024). LEBARAN DAN PSIKOLOGI POSITIF : MEMBANGUN KEBAHAGIAAN MELALUI TRADISI DAN INTERAKSI SOSIAL DI NANGA TAYAP. *Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman*, 3(2), 77–88. <https://doi.org/10.24260/jpkk.v3i2.3298>
- Fitriani, W. (2023). *Peran Empati dan Dukungan Sosial Orang tua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus pada Pendidikan Agama Islam*.
- Heldanita, & Suyadi. (2018). Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education (IJIECE). *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education (IJIECE)*, 3(1), 123–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.51529/ijiece.v3i1.100>
- Widyasari, I. Z., & Anggraini, R. (2025). *Hubungan antara Dukungan Emosional Keluarga dan Ketahanan Mental dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru*. 02(03), 189–206.