

MAKNA *GRATITUDE* PADA TRADISI SADRANAN DALAM *PSYCHOLOGI WELL BEING*: STUDI KUALITATIF

Khofifah Anif Maghfiroh¹⁾, Wiwien Dinar Prasisti²⁾.

^{1,2}Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Khofifah21@gmail.com¹
Wdp206@ums.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna *gratitude* (rasa syukur) dalam tradisi Sadranan serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) masyarakat. Tradisi Sadranan, yang merupakan ritual tahunan masyarakat Jawa berupa ziarah makam leluhur dan doa bersama, dipandang sebagai sarana ekspresi syukur yang menghubungkan aspek spiritual, sosial, dan emosional. Dengan pendekatan kualitatif dan desain fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap individu yang rutin mengikuti tradisi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dalam Sadranan dimaknai sebagai penghormatan terhadap leluhur, refleksi atas keberkahan hidup, dan pembentukan solidaritas komunitas. *Gratitude* yang diekspresikan melalui tradisi ini berdampak positif pada kesejahteraan psikologi, termasuk peningkatan kebahagiaan, keseimbangan emosi, dan kualitas hubungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa tradisi lokal seperti Sadranan memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan kolektif. Penelitian ini memberikan perspektif baru tentang pentingnya pelestarian budaya lokal sebagai bagian dari strategi pengembangan kesejahteraan psikologi berbasis nilai budaya.

Kata Kunci: Sadranan, *gratitude*, kesejahteraan psikologi, tradisi, studi kualitatif

Abstract

This research aims to explore the meaning of gratitude in the Sadranan tradition and its impact on the society's psychological well-being. The Sadranan tradition, which is an annual Javanese ritual in the form of visiting ancestral graves and praying together, is seen as a means of expressing gratitude that connects spiritual, social and emotional aspects. With a qualitative approach and phenomenological design, data was collected through in-depth interviews and participant observation of individuals who regularly follow this tradition. The research results show that gratitude in Sadranan is interpreted as respect for ancestors, reflection on the blessings of life, and the formation of community solidarity. Gratitude expressed through this tradition has a positive impact on psychological well-being, including increasing happiness, emotional balance, and the quality of social relationships. These findings confirm that local traditions such as Sadranan have a significant role in supporting mental health and collective well-being. This research provides a new perspective on the importance of preserving local culture as part of a strategy for developing psychological well-being based on cultural values.

Keywords: Sadranan, *gratitude*, psychological well-being, tradition, qualitative study

Correspondence author: Khofifah Anif Maghfiroh, Khofifahani21@gmail.com, Surakarta, and Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan beragam suku bangsa dan budaya. Begitu pula dengan suku Jawa yang mempunyai budaya yang masih lestari hingga saat ini, yaitu budaya yang dipercaya sudah ada sejak jaman dahulu dan dianggap sebagai sesuatu yang harus dilestarikan secara terus menerus dari generasi ke generasi, karena jika ditinggalkan maka dianggap tidak sopan, para leluhur, dalam segala hal, kekuatan budaya muncul sebagai faktor yang tidak dapat dihindari, yang harus diperhatikan (Muruh et al., 2024). Dalam budaya, orang mengeksplorasi motif dan insentif untuk memajukan perkembangan masyarakat. Tradisi berasal dari kata tradio yang berasal dari kata dasar yang berarti mewariskan, mewariskan dari generasi ke generasi (Yani, 2023). Menurut etimologi adalah kebiasaan, sedangkan menurut terminology adalah adat atau kebiasaan yang diwariskan secara turun temurun (dari nenek moyang) yang masih dijalankan dalam masyarakat (KBBI, 2009). Salah satunya adalah tradisi *sadranan*, sebuah ritual budaya yang berkembang di masyarakat Jawa sebagai wujud penghormatan kepada leluhur sekaligus ungkapan rasa syukur atas karunia yang diberikan oleh Tuhan. Tradisi ini melibatkan kegiatan makan bersama, doa bersama, serta interaksi sosial yang erat di antara warga. Salah satu kegiatan tradisi *sadranan* dimasyarakat di dukuh Mlambong, Desa Sruni, Kecamatan Musuk, Boyolali yang mengikuti tradisi *sadranan*. Di Musuk rangka tradisi Nyadran seperti Kirab budaya dan Tumpengan ini merupakan kegiatan adat untuk ngeluri (melastarikan budaya leluhur yang perlu dikembangkan dimasa-masa yang akan datang. Tujuan dari kirab budaya dan tumpengan dalam kegiatan bersih desa dengan wujud tanda rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, dengan warga desa Musuk diberikan keselamatan, kesehatan, ketentraman dan hasil pertanian melimpah tidak diserang hama. Hal lain juga bertujuan supaya generasi muda dapat mencontoh para pendahulu-pendahulunya. Dalam tradisi *sadranan* di Musuk ini banyak warga yang datang ke makam membawa aneka makanan kue, lauk dengan membawa tenong maupun rinjing, hal tersebut kenduri *sadranan* yang rangkaian kegiatannya diawali dengan bersih desa, bersih-bersih makam, gotong royong dihari sebelumnya, kemudian pembacaan zikir tahlil, pembacaan doa yang dipimpin tokoh agama setempat untuk mendoakan para leluhur di makam cikal bakal dan keluarga diberikan kesehatan, segala urusan diberikan kelancaran, nandur-nandur subur, kemudian dilanjutkan acara makan bersama, silaturahmi ke rumah-rumah warga sekitar. Prosesi pelaksanaan tradisi nyadran tidak hanya sekedar ziarah ke makam namun juga terdapat nilai sosial budaya seperti halnya gotong royong, ekonomi, menjalin silaturahmi dan saling berbagi antar masyarakat dilingkungan sekitar.

Dalam konteks budaya Indonesia, rasa syukur seringkali diungkapkan dalam berbagai tradisi lokal yang kaya akan nilai spiritual dan sosial. Aspek budaya individu mengeksplorasi motivasi dan insentif untuk mencapai pembangunan sosial *Gratitude* merupakan rasa gembira yang terbentuk melalui persepsi awal bahwa individu tersebut memperoleh keuntungan dari perbuatan yang diberikan oleh orang lain, dan sumber dari pengalaman positif setelah menerima keuntungan dari pihak sosial. Untuk waktu yang lama, rasa syukur telah diakui sebagai salah satu komponen penting dari psikologi positif yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Haryanto & Kertamuda, 2016). Selain itu *gratitude* adalah perasaan menghargai,

berterima kasih, dan bahagia dalam menanggapi penerimaan suatu anugerah, tanpa memandang apakah anugerah tersebut dialami oleh seseorang dalam keadaan yang benar, nyaman, aman, dan alamiah atau ketika berada dalam tekanan atau situasi yang tidak mengenakkan dari orang lain di sekitar mereka atau lingkungan (Prameswari, 2019). Dengan kata lain, manfaat dan anugerah, demikian pula emosional dan spiritual (Saputri & Indrawati, 2011). Menurut Al-Fauzan, orang yang memiliki rasa syukur memiliki perasaan yang baik, menerima dengan ikhlas, mengakui segala nikmat dari Allah Yang Maha Esa, bahagia dengan kebesarannya dengan bahagia, kekuatan, dan ucapannya setiap saat melalui bersyukur dan berdzikir kepada Allah SWT (Maulidah, 2016). Menurut Al-Fauzan, aspek kebersyukuran terdiri dari rasa terima kasih, rasa tanggung jawab atas terima kasih, dan rasa senang atas tanggapan nikmat yang diberikan kepadanya. Jika seseorang benar-benar bersyukur, mereka dapat merasakan nikmat itu pada diri mereka sendiri dan tidak lupa bahwa itu adalah milik Tuhan. Syukur dengan hati dapat membuat orang yang tidak sempurna merasa nikmat itu ada pada dirinya dan tidak lupa bahwa Tuhan memberikannya. Syukur dengan hati berarti menunjukkan nikmat di dalam hati dan tidak mengabaikan apa yang Tuhan berikan kepadanya (Etdika & Mariyati, 2021). Orang yang belum sempurna dapat mengakui kenikmatan yang diberikan Tuhan, baik yang terlihat maupun tidak terlihat, kemudian diiringi dengan memohon kepada zat yang memberikannya, mempergunakan apa yang diberikannya (Maulidah, 2016). Berdasarkan uraian di atas, syukur (*Gratidute*) merupakan mempercayai atas segala kemuliaan Tuhan dan menyakini Tuhan sebagai maha memberi; taat pada perintah Tuhan; mencintai hanya kepada Tuhan; ikhlas dalam pilihannya; dan menggulingkan apa yang diinginkan Tuhan.

Menurut Ryff, kesejahteraan Psikologis adalah sebuah konsep yang berhubungan dengan perasaan yang dirasakan individu dalam kehidupan sehari-hari dan kemudian perasaan dinyatakan sebagai apa yang didengar dari individu karena pengalaman hidup mereka. Selain itu, kesejahteraan psikologis dapat juga diartikan sebagai kebahagiaan dan juga menikmati hiduppereda gejala depresi (Ryf dalam Sayyidah et al., 2022). Seseorang dapat mencapai kesejahteraan psikologi melalui penerimaan kondisi dirinya, memiliki tujuan hidup, meningkatkan hubungan dengan orang lain, dan menjadi individu yang mandiri yang mampu mengontrol lingkungannya dan mampu berkembang secara pribadi. Selain itu, kesejahteraan psikologi juga dapat didefinisikan sebagai tingkat kesejahteraan psikologi yang berfokus pada upaya realisasi diri (*self-realization*), ekspresi diri (*personal expressiveness*), dan mengaktualisasi diri (Prabowo, 2016). *Psychologi Well Being* mencakup enam aspek, penerimaan diri, sikap positif terhadap diri sendiri, penerimaan positif terhadap keadaan dan hubungan positif dengan orang lain. Interaksi yang harmonis dengan orang lain menimbulkan perasaan puas dan percaya serta pertimbangan terhadap kesejahteraan orang lain. Empati memainkan peran penting dalam membina hubungan yang saling pengertian, memungkinkan untuk memberi dan menerima. Kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya, memiliki pandangan hidup yang bermakna, mempertahankan tujuan hidup, menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas dan secara efektif mengelola tindakan terhadap dirinya sendiri. Peningkatan kesejahteraan psikologis individu dapat difasilitasi secara signifikan melalui ekspresi rasa terima kasih, karena rasa syukur menunjukkan korelasi yang kuat dengan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk penguasaan lingkungan, pengembangan pribadi, hubungan interpersonal yang positif, aspirasi hidup, dan ekspresi diri (Etdika & Mariyati, 2021). Penyelidikan empiris telah menunjukkan bahwa individu yang menunjukkan tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung mengalami peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup yang lebih besar, dan koneksi sosial yang lebih baik. Syukur tidak hanya

dikonseptualisasikan sebagai keadaan emosional yang menguntungkan; melainkan, itu juga dianggap sebagai disposisi yang dapat meningkatkan kualitas hidup dengan menumbuhkan penghargaan atas pengalaman positif yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Maka dapat disimpulkan tradisi *sadranan* tidak hanya memiliki dimensi spiritual dan sosial, tetapi juga memberikan peluang bagi individu untuk merasakan makna syukur secara mendalam. Rasa syukur yang muncul melalui tradisi ini diyakini dapat memperkuat hubungan sosial, meningkatkan solidaritas, serta menciptakan ketenangan batin. Namun, pemahaman tentang bagaimana rasa syukur ini diinternalisasi oleh pelaku tradisi *sadranan* dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis masih belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna *gratitude* dalam perspektif pelaku tradisi *sadranan* dan bagaimana hal tersebut berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya mendalami pengalaman subjektif individu dalam menjalani tradisi *sadranan*, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi rasa syukur, serta menganalisis dampaknya terhadap aspek-aspek kesejahteraan seperti kebahagiaan, keseimbangan emosi, dan kualitas hubungan sosial. Melalui studi ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan baru mengenai hubungan antara budaya lokal, rasa syukur, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi pada literatur psikologi positif, khususnya dalam memahami peran tradisi budaya dalam membangun well-being individu maupun komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Desain ini dipilih untuk mendalami pengalaman subjektif pelaku tradisi *sadranan* dalam memahami makna *gratitude* serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna pengalaman individu dalam konteks budaya tertentu. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang secara aktif terlibat dalam tradisi *sadranan* di dukuh Mlambong, Desa Sruni, Kecamatan Musuk, Boyolali. Kriteria inklusi yaitu telah mengikuti tradisi *sadranan* selama minimal 5 tahun, bersedia untuk diwawancarai secara mendalam, berusia di atas 18 tahun untuk memastikan kedewasaan pemahaman tentang tradisi dan rasa syukur. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Total partisipan dalam penelitian ini adalah 8-12 orang, yang dianggap mencukupi untuk mencapai saturasi data. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur. Panduan wawancara dirancang untuk menggali pemahaman partisipan tentang tradisi *sadranan*, pengalaman subjektif terkait rasa syukur selama menjalani tradisi tersebut, dampak rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk aspek kebahagiaan, keseimbangan emosi, dan hubungan sosial. Selain wawancara, data pendukung diperoleh melalui observasi partisipatif selama pelaksanaan tradisi *sadranan*. Observasi ini bertujuan untuk menangkap dinamika sosial, dan ekspresi syukur yang muncul selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Rangkaian acara *sadranan*

Masyarakat desa Musuk menyatakan bahwasannya tradisi ini merupakan kegiatan yang sama pentingnya seperti idhul fitri, *sadranan* yang dilaksanakan desa Musuk setiap tanggal 15 Ruwah. Warga keluarga yang ada diperantaunya menyempatkan pulang kampung untuk melakukan tradisi *nyadranan*. Sebelum tradisi dimulai, warga setempat melakukan bersih desa dan bersih-bersih makam secara gotong-royong. Keesokan harinya warga berbondong-bondong membawa aneka makanan dengan menggunakan tenongan atau rinjing yang mana tradisi dimulai dengan berziarah, dengan pembacaan zikir tahlil, pembacaan doa yang dipimpin tokoh agama setempat kemudian dilanjutkan makan bersama dimakam, dan setiap warga

dipersilahkan mengambil makanan yang ada ditenongan dari orang lain. Setelah itu dilanjutkan kenduri dan antar warga saling silaturahmi berkunjung kerumah, hal tersebut seperti lebaran yang mana setiap warga membuka pintu untuk umum bersilaturahmi dan menikmati jamuan hidangan makanan yang telah disediakan, hal tersebut disampaikan oleh tokoh masyarakat desa Musuk (25/2/2024).



Gambar1 Tahlilan Sadranan

Kenduri dilaksanakan pada malam harinya dengan digelarnya pentas seni antar warga dari usia anak-anak hingga dewasa seperti tarian kreasi, gedruk, topeng ireng dan para warga disuguhkan makanan hasil bumi yang dimasak warga. Hal ini menciptakan kesan kebersamaan antar kalangan. Tradisi Sadranan menjadi sarana untuk mentransfer nilai-nilai spiritual kepada generasi muda, sehingga nilai-nilai tersebut dapat terus lestari. Tradisi sadranan ini dibentuk dengan beberapa kolaborasi antar tokoh agama, tokoh masyarakat, karang taruna dan PKK serta masyarakat sekitar dengan dibentuk kepanitiaan. Selain itu kegiatan ini juga diikuti oleh beberapa agama yang diantut oleh warga desa Musuk seperti Muhammadiyah, NU, LDII, Katolik dan Kristen. Perbedaan agama yang ada tidak menghalangi dalam pelaksanaan tradisi sadranan dan memunculkan rasa toleransi antar warga (26/2/2024).



Gambar 2 Tarian Kreasi

Menurut warga setempat objek syukur dalam tradisi sadranan ini diantaranya dengan Syukur atas kesempatan untuk hidup, kesehatan yang baik, dan umur yang panjang. Ini merupakan ungkapan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa dan leluhur atas karunia yang telah diberikan. Syukur atas rezeki yang melimpah, hasil panen yang baik, dan kesejahteraan hidup. Ini mencerminkan harapan agar rezeki dan kemakmuran terus berlanjut. Syukur atas kehidupan yang tenang dan damai, terhindar dari bencana dan musibah. Ini merupakan doa agar kondisi tersebut terus terjaga. Syukur atas keluarga yang bahagia dan harmonis. Ini menunjukkan pentingnya keluarga dalam kehidupan manusia. Syukur atas kesempatan untuk menjalankan ibadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Ini mencerminkan nilai spiritual yang tinggi dalam tradisi Sadranan. Serta Syukur atas keindahan alam, kesuburan tanah, dan air yang bersih. Ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kelestarian alam. Selain warga mengungkapkan bahwasannya melalui tradisi Sadranan, mereka merasa lebih dekat dengan leluhur dan memperoleh kekuatan spiritual untuk menghadapi tantangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa tradisi Sadranan tidak hanya memiliki makna religius, tetapi juga berfungsi sebagai sumber dukungan sosial dan emosional (27, 02, 2024).



Gambar 3 Rebanan, doa bersama

B. Makna Gratitude dalam konteks tradisi Sadranan

Konsep gratitude atau rasa syukur sangat berkaitan dengan pengakuan terhadap leluhur dan alam semesta. Sadranan merupakan tradisi yang sering diadakan oleh masyarakat Jawa, khususnya dalam rangka menghormati arwah leluhur dengan tujuan untuk memperoleh berkah dan keselamatan. Dalam praktik-praktiknya, seperti berziarah, doa, dan kenduri, rasa syukur diwujudkan melalui berbagai ritual yang menggambarkan penghormatan dan pengakuan atas jasa-jasa leluhur serta permohonan agar mereka diberikan kesejahteraan di alam kubur.

1. Berziarah: kegiatan ziarah ke makam leluhur merupakan salah satu praktik yang menunjukkan rasa syukur dan penghormatan kepada mereka. Ziarah bukan hanya untuk mengenang leluhur, tetapi juga sebagai ungkapan terima kasih atas segala warisan yang telah diberikan, baik berupa nilai-nilai kehidupan maupun perlindungan yang diterima oleh generasi sekarang. Sadranan juga dapat mengingatkan akan siklus hidup dan kematian, mendorong kita untuk menghargai setiap momen dan bersyukur atas kehidupan.
2. Doa: Dalam tradisi Sadranan, doa yang dipanjatkan kepada Tuhan dan arwah leluhur sering kali berisi ungkapan syukur atas kehidupan yang diberikan serta permohonan agar hidup diberkahi dengan keberkahan, kedamaian, dan keselamatan. Doa juga sebagai bentuk komunikasi antara yang hidup dan yang telah meninggal, dengan harapan hubungan antara keduanya tetap terjalin dengan penuh rasa hormat dan syukur.
3. Kenduri: Kenduri atau selamatan adalah bentuk perayaan dan ungkapan syukur dalam tradisi ini. Makanan yang disediakan dalam kenduri dianggap sebagai persembahan kepada arwah leluhur, sebagai tanda penghargaan atas perlindungan dan bimbingan mereka. Dalam hal ini, kenduri juga menjadi bentuk solidaritas sosial, di mana rasa syukur dikongkritkan dalam bentuk berbagi bersama warga masyarakat dan menjaga hubungan harmoni antar sesama. Sadranan mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dengan alam dan menghargai anugerah alam.

C. Faktor- Faktor yang mempengaruhi rasa syukur dalam tradisi sadranan

Rasa syukur dalam tradisi Sadranan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi:

1. Faktor Internal:
 - a. Keyakinan Spiritual, hubungan dengan leluhur dengan semakin kuat keyakinan akan keberadaan dan pengaruh leluhur, semakin besar rasa syukur atas perlindungan dan berkah yang diberikan. Kepercayaan terhadap Tuhan dengan kepercayaan akan adanya kekuatan yang lebih tinggi mendorong rasa syukur atas segala nikmat yang diterima.
 - b. Nilai-nilai pribadi, seperti halnya kesabaran dengan individu yang sabar lebih mudah menerima keadaan dan bersyukur atas apa yang dimiliki. Selain itu kerendahan hati, ikap rendah hati membuat seseorang menyadari bahwa segala yang dimiliki adalah anugerah serta sikap optimisme cenderung melihat sisi positif dari setiap situasi dan lebih mudah bersyukur
2. Faktor Eksternal
 - a. Lingkungan Sosial, seperti halnya warga yang solid dan saling mendukung dapat menumbuhkan rasa syukur. Selain itu didikan keluarga yang menekankan pentingnya bersyukur akan membentuk karakter individu.

- b. Praktik Ritual, Semakin sering seseorang berpartisipasi dalam ritual Sadranan, semakin dalam pula pemahamannya tentang makna tradisi dan semakin besar rasa syukurnya. Pemahaman yang mendalam tentang simbolisme dan makna di balik setiap ritual akan memperkuat rasa syukur.
- c. Kondisi ekonomi, Kondisi ekonomi yang stabil dapat memberikan rasa aman dan memungkinkan seseorang untuk lebih menghargai apa yang dimiliki. Perubahan kondisi ekonomi yang drastis dapat mempengaruhi tingkat rasa syukur seseorang.
3. Faktor Psikologis, seperti kesehatan mental yang meliputi tingkat stres yang tinggi dapat menghambat kemampuan seseorang untuk merasakan syukur dan depresi dapat menyebabkan seseorang fokus pada hal-hal negatif dan sulit untuk bersyukur. Selain itu kepribadian, orang yang ekstrovert cenderung lebih mudah bersosialisasi dan mengalami emosi positif, termasuk rasa syukur. Orang yang neurotis cenderung lebih sering mengalami emosi negatif dan sulit untuk merasakan syukur.
- 4.

D. Dampak Tradisi Sadranan terhadap Kesejahteraan Psikologi (*psychological well-being*).

Tradisi Sadranan, dengan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya, memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan individu maupun masyarakat diantaranya mempengaruhi kebahagiaan, keseimbangan emosi, dan kualitas hubungan sosial.

1. Kebahagiaan, tradisi Sadranan mendorong individu untuk merenungkan hal-hal positif dalam hidup. Dengan mengingat kebaikan yang telah diterima, perasaan syukur dan bahagia pun muncul. Melalui ritual-ritual yang dilakukan, individu merasakan bahwa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar, sehingga meningkatkan rasa kepuasan hidup. Tradisi ini mengajarkan kita untuk menerima keadaan dan tidak membandingkan diri dengan orang lain, sehingga mengurangi kecemburuan dan meningkatkan rasa syukur.
2. Keseimbangan Emosi, Ritual-ritual dalam Sadranan seringkali dilakukan di lingkungan yang tenang dan damai, membantu mengurangi stres dan kecemasan. Dengan menghadapi tantangan hidup bersama-sama, individu menjadi lebih kuat dan mampu menghadapi kesulitan atau sering disebut resiliensi. Tradisi ini memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi mereka, baik itu sedih, suka cita, maupun syukur sehingga membantu mencapai keseimbangan emosi.
3. Kualitas Hubungan Sosial, kegiatan bersama dalam tradisi Sadranan memperkuat ikatan sosial antar warga dan melalui interaksi dengan sesama, individu belajar untuk lebih menghargai dan memahami perasaan orang lain. Selain itu gotong royong dalam mempersiapkan dan melaksanakan ritual-ritual Sadranan menumbuhkan rasa kebersamaan dan solidaritas.

Mekanisme yang mendukung dampak positif meliputi perasaan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar memberikan rasa kedamaian dan makna hidup, interaksi sosial yang positif dalam tradisi Sadranan memberikan rasa aman dan dukungan, dan membentuk ingatan bersama yang positif memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Serta tradisi Sadranan mendorong individu untuk melihat hidup dari perspektif yang lebih luas dan menghargai hal-hal kecil.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna *gratitude* dalam tradisi Sadranan dan kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) melalui pendekatan kualitatif. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan observasi partisipatif, kesimpulan yang dapat diambil adalah dengan *Gratitude* dalam tradisi Sadranan dimaknai sebagai bentuk syukur yang holistik, mencakup dimensi spiritual, sosial, dan pribadi. Rasa syukur ini diwujudkan melalui penghormatan kepada leluhur, refleksi terhadap berkah hidup, dan kebersamaan dalam komunitas. Tradisi ini mengajarkan masyarakat untuk menghargai kehidupan, menjaga hubungan harmonis dengan Tuhan, leluhur, sesama, dan alam. Dampak *gratitude* terhadap *psychological well-being* adalah meningkatkan makna hidup, Kebahagiaan (*Happiness*), Keseimbangan Emosi (*Emotional Balance*), Kualitas Hubungan Sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai lokal seperti yang terdapat dalam tradisi Sadranan dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk melestarikan dan mengintegrasikan tradisi ini dalam upaya pengembangan kesejahteraan psikologi berbasis budaya lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, I. Z. (2015). Makna Tradisi Sarapan di Desa Cukilan Kecamatan Suruh Kabupatenn Semarang. *Madaniyah* 2 (1), 65-145.
- Aliyah, T. R. (2022). Nilai-Nilai Estetika Dalam Tradisi Nyandran Di Dusun Blambangan, Desa Gedangan, Kecamatan Cepogo, Kabupaten Boyolali. *Indonesia Journal Of Muhammadiyah Studies*, 91.
- Etdika, Y. N., & Mariyati, L. I. (2021). The Relationship Between Gratitude and Psychological Well-being of Street Vendors at the Sidoarjo Sports Hall. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 6(2), 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i2.1682>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. 1.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2008) Departemen Pendidikan Nasional.
- Kasih, I. (2019). Hubungan Antara Syukur dengan Psychological Well Being Pada Pedagang Pasar Tradisional (Pasar Baru Arengka) Di Pekanbaru Riau
- Maulidah, I. laily. (2016). Gratitude And Meaningfulness Of Life Oleh : 14(2), 10–16.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 04(02), 246–260.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(02), 260–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Pramudita, R & Dicky Susilo. (2021). Gambaran Identitas Sosial pada Warga Penganut Budaya Bersih Desa Kelurahan Bringin Surabaya. *Jurnal Experientia*. Vol 9 No 2.
- Prameswari, Y. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychocal Well-Being Tenaga Kesehatan Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna (lengkap) yang menyediakan pelayanan gawat darurat. *Personifikasi*, 10(2), 100–113.
- Ruhmia, Q. (2014). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Masyarakat Tingkat Ekonomi Menengah Kebawah. *SSRN Electronic Journal*, 5(564), 1–19. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Maharani, M. S. (2024). Tradisi Sadranan Jawa pada Masyarakat Kampung Tua Surabaya Ilir, Kec. Bandar Surabaya, Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*.
- Muruh, D. S., District, G., & Regency, K. (2024). *Machine Translated by Google Social Harmonization In The Sadranan Tradition : Case Study Dk . Machine Translated by Google.*

- 7(1), 62–74.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>
- Suyitno, M. (2022). Sadranan: Tradisi, Ritual, Sosial, Dan Ekonomi Pada Masyarakat Tumang. Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora, 2.
- Umam, F. (2020). Analisis Makna Simbolis Tradisi Sedekah Bumi (Nyadran) dan Pendidikan Islam Di Kaplongan. *Mozaic Islam Nusantara*. Vol 6 No 2.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Dordrecht: Springer.