



E-PAPER PERPUSTAKAAN DPR-RI

<http://epaper.dpr.go.id>

Judul : Mudik Lebaran sebagai Retret Sosio-spiritual
Tanggal : Senin, 16 Maret 2026
Surat Kabar : Kompas
Halaman : 7

Mudik Lebaran bukan sekadar perjalanan pulang kampung. Mudik adalah retret sosio-spiritual, ruang merefleksi diri, memulihkan energi, menemukan kembali makna hidup.

Oleh Fathorrahman Ghufon

Patut disadari, menjelang Lebaran 2026 antusiasme sebagian masyarakat untuk mudik ke kampung halaman sangat menurun. Menurut hasil Survei Menteri Perhubungan, angka pemudik tahun ini diperkirakan mencapai 143,7 juta jiwa atau 50,6 persen populasi. Angka ini mengalami penurunan 1,75 persen dari 2025 yang jumlah pemudiknya mencapai 154 juta jiwa.

Ada berbagai alasan yang secara umum ditengarai sebagai penyebab keengganan mereka untuk mudik. Di antaranya ketidakcukupan modal perjalanan untuk membiayai berbagai kebutuhan dan keperluan, terlebih bagi mereka yang saat ini terdampak pemutusan hubungan kerja (PHK).

Namun, bagi sebagian lainnya, di tengah kondisi ekonomi yang berkekurangan, mereka tetap berupaya keras agar bisa mudik ke kampung halaman. Apalagi, pertemuan dengan sanak keluarga dan handai tolan secara massal hanya bisa dilakukan pada momen Lebaran. Bagi mereka, punya uang lebih atau berkekurangan bukanlah soal—yang penting bisa kumpul bersama keluarga.

Lepas dari berbagai kondisi sosial ekonomi yang akhir-akhir ini serba centang perenang, mudik Lebaran tetap mempunyai makna sosio-spiritual yang sangat signifikan. Setidaknya, mudik bisa berfungsi sebagai ajang retret untuk menepi dari hiruk pikuk keramaian dan melebur dalam keheningan, kedamaian, dan kehangatan kampung halaman. Melalui cara pandang retret, mudik pun bisa disikapi sebagai metode kesehatan mental yang sangat strategis—untuk fokus pada perenungan jasmani dan rohani agar kita bisa menikmati slow living di kampung halaman.

Energi positif retret

Retret, yang secara etimologi merujuk pada bahasa Latin *re-thare* atau "a retraite" dalam bahasa Prancis yang berarti "menarik kembali", akhir-akhir ini menjadi pilihan pemulihan energi positif yang dilakukan oleh banyak kalangan. Sebagai terapi sosio-kultural, retret menjadi instrumen *theo-anthromorfis* untuk membangkitkan energi positif setiap orang.

Sesuai dengan makna dasarnya yang mengajak setiap pelaku retret untuk membangun kedekatan lebih dengan diri dan Tuhannya, retret menjadi media introspeksi (*muhasabah*) terhadap perjalanan dan pengalaman sebelumnya agar kehidupan berikutnya bisa lebih terkendali dan berdampak pada kebajikan yang lebih meningkat.

Merujuk pada kajian Sutarya (2020), sebagai bagian dari perjalanan spiritual, retret menyediakan ruang kontemplasi agar seseorang bisa mengenali dirinya sendiri. Ketika telah memahami siapa diri kita dan apa tujuan hidup kita, kita akan tersambung pada Dzat yang membuat kita bisa tenang, damai, dan lebih tertata dalam mengekspresikan perilaku di ruang privat ataupun ruang publik.

Keberadaan retret yang berfungsi untuk mengisi energi positif beririsan dengan praktik keagamaan yang dianut oleh para pemeluknya. Misalnya, puasa Ramadhan yang dilakukan umat Islam menjadi sarana penyucian (*tazkiyah*) dan uji kesalehan (*tajribah*) sebelum memasuki hari raya Idul Fitri. Demikian pula Melasti yang dilakukan umat Hindu sebelum hari raya Nyepi, serta Puasa Agung dalam agama Kristen sebelum hari raya Natal. Tak terkecuali agama-agama lainnya, semuanya memiliki tradisi yang serupa.

Dari sekian ritual keagamaan yang diekspresikan oleh para pemeluknya, terjalin sebuah ikatan batin yang menghubungkan antara dirinya dan sesama manusia (*hablum minan nas*) dan dengan Tuhan (*hablum minallah*). Dalam retret pun terdapat bentuk perilaku yang senapas, yakni dengan cara berkhawat—memisahkan diri dari lingkungan sekitar untuk sementara waktu guna memenuhi

kebutuhan spiritual. Dengan harapan, ada sebuah penyegaran (refreshment) sekaligus pencerahan (enlightenment) yang diperoleh sehingga kita bisa melakukan perubahan perilaku dan menyikapi masalah dengan cara yang lebih baik dan bijak.

Perjalanan spiritual

Dalam kaitan ini, mudik Lebaran ke kampung halaman yang secara esensial mencerminkan sebuah perjalanan spiritual, mengadaptasi pandangan Gill, C; Packer, J; & Ballantyne, R; dalam buku *Spiritual Retreats as a Restorative Destination: Design Factors Facilitating Restorative Outcomes*. Mudik menjadi salah satu cara kita melakukan restorasi perilaku sehingga menjadi lebih baik dan berdampak positif bagi orang lain.

Sebab, ketika kita bersua dengan orangtua, sanak keluarga, guru, dan handai tolan lainnya dalam momen Lebaran, tentu banyak pelajaran berharga dan ingatan masa lalu yang disampaikan kembali agar kita menjadi pribadi yang berintegritas dalam menjalankan berbagai tugas. Bahkan, kenangan masa lalu yang terbentang di berbagai sudut kampung halaman menjadi semacam recharging of energy yang bisa membangkitkan cita-cita yang dahulu pernah diimajinasikan dan sempat tertunda.

Pada titik ini, mudik Lebaran yang menjadi momentum tahunan perlu disikapi dan diresapi dengan baik dan reflektif. Tidak patut apabila mudik Lebaran hanya dijadikan mobilitas horizontal yang dibatasi pada kalkulasi ekonomi semata, terlebih lagi pemerintah dan berbagai lembaga telah menyediakan fasilitas perjalanan secara cuma-cuma.

Oleh karena itu, kita perlu memanfaatkan mudik Lebaran sebagai retreat sosio-spiritual sehingga kita dapat mengambil ilmu dan hikmah di setiap perjalanan yang ditempuh dan setiap pertemuan dengan sanak keluarga yang direngkuh.

Semoga, mudik Lebaran tahun 2026 yang saat ini dibayangi oleh berbagai macam turbulensi ekonomi, politik, dan gangguan lainnya tetap dimanfaatkan sebagai cara merefleksi diri dan tempat mengingat asal-usul kita sebagai manusia otentik sehingga kita bisa bercermin. Dengan cara ini, kita tetap berbahagia bisa berkumpul dan bercengkrama bersama sanak keluarga meskipun Indonesia saat ini sedang tidak baik-baik saja.

Fathorrahman Ghufro, Wakil Katib PWNU Yogyakarta; Guru Besar UIN Sunan Kalijaga