

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada santri yang pernah melakukan kaluet di Dayah Madinatuddiniyah Darul Huda Paloh Gadeng. Kaluet merupakan praktik spiritual dalam tasawuf yang dilakukan selama 40 hari sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah melalui kesunyian dan dzikir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Responden penelitian adalah 186 santri yang pernah melakukan kaluet, yang dipilih menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan pengambilan sampel teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan pada variabel kebahagiaan berdasarkan lima aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005): menjalin hubungan positif, keterlibatan penuh, menemukan makna hidup, optimisme, dan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi (54,3%). Aspek menemukan makna hidup menjadi aspek tertinggi dalam menggambarkan kebahagiaan para santri. Ditemukan pula bahwa santri laki-laki, santri kelas bawah, dan santri yang baru pertama kali kaluet cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman kaluet berkontribusi positif terhadap kebahagiaan santri, khususnya dalam hal pemaknaan hidup dan kedekatan spiritual.

Kata kunci: kebahagiaan, *kaluet*, santri

ABSTRACT

This study aims to describe the happiness of students (santri) who have participated in kaluet at Dayah Madinatuddiniyah Darul Huda Paloh Gadeng. Kaluet is a spiritual practice in Sufism carried out over 40 days as a means of drawing closer to God through solitude and dhikr. This research employed a quantitative descriptive design. The subjects were 186 students who had undergone kaluet, selected using nonprobability sampling. The instrument used was a happiness scale based on five aspects proposed by Seligman (2005): positive relationships, full engagement, finding meaning in life, optimism, and resilience. The results showed that the majority of students experienced a high level of happiness (54.3%). The aspect of finding meaning in life was the most prominent in contributing to their sense of happiness. Male students, lower-grade students, and those participating in Kaluet for the first time tended to report higher happiness levels. This study concludes that the Kaluet experience positively contributes to students' happiness, particularly in terms of life meaning and spiritual closeness.

Keywords: happiness, Kaluet, santri