

# UKHUWAH DAN SILATURAHMI SEBAGAI MODAL SOSIAL SPIRITUAL DALAM MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING DAN KESEHATAN MENTAL: KAJIAN KONSEPTUAL INTEGRATIF PERSPEKTIF KEISLAMAN

**Abul A'la Al Maududdi<sup>1</sup>, Fitriani Sehuwaky<sup>2</sup>, Nella Ika Puspa Dewi<sup>3</sup>, Fabby Azhezinova<sup>4</sup>**

[abul.alaa@umj.ac.id](mailto:abul.alaa@umj.ac.id)<sup>1</sup>, [fsehuwaky@gmail.com](mailto:fsehuwaky@gmail.com)<sup>2</sup>, [nellaika55@gmail.com](mailto:nellaika55@gmail.com)<sup>3</sup>, [fazhe80@gmail.com](mailto:fazhe80@gmail.com)<sup>4</sup>

Universitas Muhammadiyah Jakarta

## ABSTRAK

Modernisasi dan urbanisasi telah mengubah pola relasi sosial masyarakat dan berkontribusi terhadap meningkatnya permasalahan kesehatan mental, khususnya pada masyarakat Muslim urban. Pendekatan kesehatan mental yang dominan berorientasi klinis dinilai belum optimal tanpa integrasi dimensi sosial dan spiritual. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran ukhuwah dan silaturahmi sebagai modal sosial spiritual dalam meningkatkan subjective well-being dan kesehatan mental masyarakat Muslim. Metode yang digunakan adalah kajian literatur integratif dengan menganalisis publikasi ilmiah bereputasi, laporan kesehatan global, serta literatur keislaman klasik dan kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa ukhuwah memperkuat identitas sosial, solidaritas spiritual, dan rasa memiliki dalam komunitas, sedangkan silaturahmi meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dan dukungan emosional. Keduanya membentuk modal sosial spiritual yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kepuasan hidup, stabilitas emosi, serta penurunan risiko gangguan kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan Harvard Study of Adult Development yang menegaskan bahwa kualitas hubungan sosial merupakan prediktor utama kebahagiaan dan kesehatan jangka panjang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan ukhuwah dan silaturahmi dapat dijadikan strategi promotif-preventif berbasis komunitas dalam pembangunan kesehatan mental masyarakat Muslim.

**Kata Kunci:** Ukuhwah, Silaturahmi, Subjective Well-Being, Kesehatan Mental, Modal Sosial Spiritual.

## ABSTRACT

*Modernization and urbanization have transformed social relationship patterns in society, contributing to the rise of mental health issues, particularly among urban Muslim communities. The dominant clinical-oriented mental health approach is deemed suboptimal without integrating social and spiritual dimensions. This study aims to analyze the role of ukhuwah (brotherhood) and silaturahmi (maintaining kinship ties) as spiritual social capital in enhancing subjective well-being and mental health among Muslims. The method employed is an integrative literature review, analyzing reputable scientific publications, global health reports, and classical and contemporary Islamic literature. The findings indicate that ukhuwah strengthens social identity, spiritual solidarity, and a sense of belonging within the community, while silaturahmi improves interpersonal communication quality and emotional support. Together, they form spiritual social capital that significantly contributes to increased life satisfaction, emotional stability, and reduced risk of mental disorders. These findings align with the Harvard Study of Adult Development, which confirms that the quality of social relationships is the primary predictor of long-term happiness and health. This study concludes that strengthening ukhuwah and silaturahmi can serve as a community-based promotive-preventive strategy for building mental health in Muslim societies.*

**Keywords:** Ukuhwah, Silaturahmi, Subjective Well-Being, Mental Health, Spiritual Social Capital.

## PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang dipicu oleh modernisasi, urbanisasi, dan digitalisasi telah

menggeser pola interaksi masyarakat dari relasi komunal menuju hubungan yang semakin individualistik. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal serta meningkatnya fenomena kesepian dan gangguan kesehatan mental (Putnam, 2000; World Health Organization [WHO], 2022). Di Indonesia, peningkatan gangguan emosional ringan hingga sedang semakin terlihat pada kelompok usia produktif yang menghadapi tekanan kerja, ketidakstabilan ekonomi, dan fragmentasi sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Dalam psikologi positif, subjective well-being dipandang sebagai indikator utama kualitas hidup individu. Konsep ini mencakup kepuasan hidup, keseimbangan emosi positif dan negatif, serta persepsi kebahagiaan dan kebermaknaan hidup (Diener, 1984). Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi terbukti memiliki stabilitas emosi yang lebih baik, daya tahan stres yang lebih kuat, serta kemampuan adaptasi sosial yang lebih optimal (Seligman, 2011).

Islam menawarkan pendekatan relasi sosial yang holistik melalui konsep ukhuwah dan silaturahmi. Ukuhwah menekankan persaudaraan berbasis iman, empati, dan solidaritas sosial, sedangkan silaturahmi merupakan praktik pemeliharaan hubungan keluarga dan komunitas yang bernilai ibadah. Kedua konsep ini tidak hanya memiliki dimensi normatif keagamaan, tetapi juga relevansi empiris dalam membangun kesejahteraan psikologis umat (Hassan, 2010; Shihab, 2007).

Meskipun demikian, kajian yang mengintegrasikan ukhuwah dan silaturahmi dengan teori subjective well-being dan kesehatan mental modern masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menyusun kerangka konseptual integratif yang memposisikan ukhuwah dan silaturahmi sebagai modal sosial spiritual dalam pembangunan kesehatan mental masyarakat Muslim.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (library research) yang bersifat konseptual dan integratif. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji secara sistematis hubungan antara konsep ukhuwah, silaturahmi, modal sosial spiritual, subjective well-being, dan kesehatan mental berdasarkan literatur ilmiah dan sumber rujukan otoritatif.

Pendekatan konseptual digunakan untuk membangun kerangka teoritis yang mampu menjelaskan keterkaitan nilai keislaman dengan teori psikologi positif dan kesehatan mental modern. Metode ini relevan untuk menghasilkan sintesis teoritis yang dapat menjadi dasar pengembangan model promotif kesehatan mental berbasis nilai spiritual.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

peran strategis ukhuwah dan silaturahmi sebagai modal sosial spiritual yang memperkuat kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental masyarakat Muslim. Ukuhwah, sebagai fondasi persaudaraan berbasis iman, empati, dan solidaritas, serta silaturahmi, sebagai mekanisme praktis pemeliharaan hubungan interpersonal, diperkuat oleh dimensi spiritual yang memberikan makna transendental pada relasi sosial (Putnam, 2000; Hassan, 2010). Temuan ini konsisten dengan penelitian Yusuf dan Hidayat (2020), yang menunjukkan korelasi signifikan antara spiritualitas Islam dan peningkatan subjective well-being melalui penguatan makna hidup, optimisme, dan stabilitas emosi.

Silaturahmi berfungsi sebagai sarana komunikasi interpersonal berkualitas yang melibatkan aspek verbal dan nonverbal, seperti empati dan kehadiran emosional, sehingga meningkatkan solidaritas sosial dan rasa kebersamaan (Safrizal, 2025). Dalam perspektif psikologi sosial, komunikasi ini berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dengan

mengurangi stres dan meningkatkan adaptasi sosial (Seligman, 2011), serta memfasilitasi pertukaran informasi, penyelesaian konflik, dan penguatan rasa memiliki dalam kelompok.

Ukhuwah dan silaturahmi berkontribusi langsung terhadap subjective well-being, yang mencakup kepuasan hidup, afeksi positif tinggi, dan afeksi negatif rendah (Diener, 1984), melalui dukungan sosial, rasa aman emosional, dan penguatan makna hidup. Hubungan sosial bermakna ini merupakan pilar utama kesejahteraan psikologis (Seligman, 2011), dengan ukhuwah memperluas jaringan dukungan lintas komunitas dan silaturahmi memperkuat ikatan keluarga, membentuk ekosistem sosial yang mendukung keseimbangan emosi dan stabilitas mental di masyarakat Muslim urban.

Temuan ini divalidasi oleh Harvard Study of Adult Development (Waldinger & Schulz, 2023), yang menunjukkan bahwa hubungan sosial berkualitas merupakan prediktor utama kebahagiaan, kesehatan fisik, dan kesehatan mental jangka panjang, dengan relasi hangat memperpanjang usia dan menurunkan risiko gangguan mental (Waldinger, 2015; Talen, 2024). Sintesis temuan Samarchyan (2024) menekankan bahwa relasi sosial kuat memperpanjang usia dan kebahagiaan, sementara kekayaan material kurang signifikan; kesehatan fisik sebagai fondasi psikologis; relasi toksik meningkatkan stres; aktivitas memberi meningkatkan makna hidup; isolasi sosial sebagai ancaman kesehatan mental; dan relasi aman melindungi fungsi otak.

Implikasi terhadap kesehatan mental masyarakat Muslim menekankan bahwa ukhuwah dan silaturahmi memenuhi dimensi kesehatan mental menurut WHO (2022), yaitu mengelola stres, produktivitas, dan relasi sosial sehat, melalui rasa aman psikologis, identitas sosial, dan resiliensi emosional. Pendekatan promotif-preventif disarankan, termasuk penguatan ukhuwah, revitalisasi aktivitas masjid, forum silaturahmi keluarga, dan program pemberdayaan sosial sebagai intervensi berkelanjutan.

Model integratif dirumuskan sebagai: (1) Ukhuwah memperkuat identitas sosial dan solidaritas spiritual; (2) Silaturahmi memperkuat komunikasi interpersonal dan dukungan emosional; (3) Keduanya membentuk modal sosial spiritual; (4) Modal ini meningkatkan subjective well-being; (5) Subjective well-being memperkuat kesehatan mental dan kualitas hidup. Model ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental dapat ditingkatkan melalui penguatan relasi sosial berbasis nilai Islam.

Secara keseluruhan, ukhuwah dan silaturahmi berperan sebagai faktor protektif kesehatan mental dengan mengurangi stres, meningkatkan resiliensi psikologis, dan mencegah gangguan seperti kecemasan dan depresi (Hassan, 2010; Yusuf & Hidayat, 2020). Integrasi dengan Harvard Study menegaskan bahwa relasi sosial berkualitas melindungi terhadap isolasi dan kesepian, yang setara risiko dengan merokok atau obesitas (Samarchyan, 2024). Silaturahmi sebagai regulasi emosi memfasilitasi ekspresi emosi dan empati, mencegah akumulasi stres. Rekomendasi praktis meliputi program komunitas masjid, keluarga, dan pengajian untuk promosi kesehatan mental.

## KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa ukhuwah dan silaturahmi berperan strategis sebagai modal sosial spiritual yang memperkuat kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental masyarakat Muslim. Ukhuwah, sebagai fondasi persaudaraan berbasis iman dan solidaritas, serta silaturahmi, sebagai mekanisme praktis pemeliharaan hubungan interpersonal, memberikan dimensi spiritual yang meningkatkan kohesi sosial, resiliensi psikologis, dan stabilitas emosi. Temuan ini didukung oleh teori modal sosial Putnam (2000) dan penelitian empiris seperti Yusuf dan Hidayat (2020), yang menekankan korelasi antara spiritualitas Islam dan subjective well-being, serta Safrizal (2025), yang menyoroti silaturahmi sebagai sarana komunikasi berkualitas yang mengurangi stres dan

meningkatkan solidaritas.

Integrasi dengan Harvard Study of Adult Development (Waldinger & Schulz, 2023) memperkuat argumen bahwa relasi sosial berkualitas merupakan prediktor utama kebahagiaan dan kesehatan mental jangka panjang, dengan ukhuwah dan silaturahmi sebagai bentuk relasi bermakna yang melindungi terhadap isolasi sosial dan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Model integratif yang dirumuskan—dari penguatan identitas sosial hingga peningkatan kualitas hidup—menunjukkan bahwa penguatan relasi sosial berbasis nilai Islam dapat ditingkatkan secara sistematis untuk membangun ekosistem sosial yang mendukung keseimbangan emosi di masyarakat Muslim urban.

Secara praktis, kajian ini mendorong pendekatan promotif-preventif kesehatan mental melalui revitalisasi aktivitas masjid, forum keluarga, dan program pemberdayaan sosial, sesuai dengan panduan WHO (2022). Implikasi teoritisnya memperkaya pemahaman tentang interaksi antara spiritualitas, modal sosial, dan psikologi positif, sementara kontribusinya terhadap literatur kesehatan mental komunitas Muslim menekankan pentingnya intervensi berbasis budaya.

Keterbatasan kajian meliputi fokus pada konteks urban dan potensi bias sampel, sehingga penelitian lanjutan disarankan untuk eksplorasi lintas budaya, pengukuran longitudinal, serta evaluasi dampak program intervensi spesifik. Secara keseluruhan, ukhuwah dan silaturahmi bukan hanya sebagai nilai sosial, tetapi juga sebagai instrumen efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental masyarakat Muslim di era modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2013). *Ihya' ulum al-din* [Kebangkitan ilmu-ilmu agama]. Pustaka Azzam. (Original work published ca. 1095–1111)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Hassan, S. (2010). Islam and social capital: The role of religious practices in community building. *Journal of Muslim Mental Health*, 5(2), 145–162.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2020). Pedoman penguatan ukhuwah Islamiyah di masyarakat. Direktorat Pendidikan Islam.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023: Laporan nasional kesehatan mental. Kemenkes RI.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rahman, F. (2009). *Islam and modernity: Transformation of an intellectual tradition*. University of Chicago Press.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Safrizal. (2025). Silaturahmi sebagai sarana komunikasi interpersonal dalam mempererat hubungan sosial: Perspektif hadits. *Buana Komunikasi: Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi*, 6(1), 9–26.
- Samarchyan, S. (2024). What the longest study on happiness reveals: Summary of Harvard Study of Adult Development. [Sumber tidak spesifik; asumsi sebagai artikel atau laporan].
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shihab, M. (2007). *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Talen, M. R. (2024). The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness. *Family Medicine*, 56(10), 1–2. <https://doi.org/10.22454/FamMed.2024.345850>
- Waldinger, R. (2015). What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness [TED Talk]. [https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life)

- Waldinger, R., & Schulz, M. S. (2015, January 3). What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness [TED Talk]. [https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life)
- Waldinger, R., & Schulz, M. S. (2023). The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yusuf, A., & Hidayat, R. (2020). Spiritualitas Islam dan kesejahteraan subjektif pada masyarakat urban Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 45–62.