

## MANAJEMEN INTERAKSI SOSIAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM

Puput Mulyono<sup>1</sup>

[puput\\_mulyono@udb.ac.id](mailto:puput_mulyono@udb.ac.id)

Singgih Purnomo<sup>2</sup>

[singgih\\_purnomo@udb.ac.id](mailto:singgih_purnomo@udb.ac.id)

<sup>1,2</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta

<sup>1,2</sup>Jl. Ki Mangunsarkoro No. 20 Nusukan Surakarta

### Abstract

*Social interaction in Islam is also called hablumminannas. Social interaction is an inseparable part of fulfilling the commands of Allah SWT. The interpersonal dimension plays an important role in this principle. This study aims to explore the contribution of hablumminannas to psychological well-being by analyzing the latest literature. This research uses a literature review as a research method. The author found that positive relationship aspects in hablumminannas have a significant impact on the development of individual psychological well-being. Hablumminannas contribute in ways that influence psychological well-being. By cultivating good relationships with other people, prioritizing concern for others, and practicing effective communication and conflict resolution, the practice of hablumminannas can have a positive impact on an individual's psychological well-being.*

**Keywords:** Islam, Management, Psychology

### Abstrak

Interaksi sosial dalam Islam disebut juga dengan istilah *hablumminannas*. Interaksi sosial merupakan suatu hal yang tidak terpisahkan bagian dari pemenuhan perintah Allah SWT. Dimensi interpersonal memainkan peran penting dalam prinsip ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kontribusi *hablumminannas* terhadap psikologis kesejahteraan dengan menganalisis literatur terbaru. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur sebagai metode penelitian. Penulis menemukan bahwa aspek hubungan positif dalam *hablumminannas* mempunyai dampak yang signifikan terhadap perkembangan kesejahteraan psikologis individu. *Hablumminannas* berkontribusi dengan cara yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dengan membina hubungan baik dengan orang lain, mengutamakan kepedulian terhadap orang lain, dan mempraktekkan komunikasi dan konflik yang efektif penyelesaiannya, praktik *hablumminannas* dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

**Kata Kunci:** Islam, Manajemen, Psikologi

## A. PENDAHULUAN

Hablumminallah (hubungan dengan Allah SWT) dan hablumminannas (hubungan dengan sesama) merupakan dua konsep yang saling berkaitan dan mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kualitas kemanusiaan seseorang. Manusia merupakan makhluk sosial yang wajib menjaga hubungan dengan Tuhan (hablumminallah) dan juga menjaga hubungan baik dengan sesama manusia (hablumminannas) (Wahyudin & Maryanti, 2021). Dengan adanya hubungan yang harmonis dengan sesama manusia maka terciptalah hubungan dengan Sang Pencipta (hablumminallah), serta hubungan dengan manusia (hablumminannas). Ketika kedua konsep ini berhasil maka terciptalah perwujudan insan kamil atau manusia sempurna (Purwanto, 2014).

Al-Qur'an menyatakan; "Sembahlah Allah dan jangan mempersekuatkan sesuatu pun dengan-Nya. Berbuat baiklah kepada orang tua, saudara dekat, anak yatim, orang miskin, tetangga dekat dan jauh, rekan kerja, saudara, dan pembantu yang anda miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong atau sombong sekali" (QS An-Nisa: 36). Ayat ini menjelaskan bahwa umat Islam wajib berbuat baik mulai dari struktur terkecil dalam masyarakat yaitu keluarga, kemudian masyarakat, sahabat, orang asing, dan juga budak. Larangannya agar selamat di dunia dan di akhirat. Individu yang bahagia adalah manusia yang memiliki kesejahteraan mental yang baik (Rahman, 2015).

Dimensi interpersonal memegang peranan penting dalam mewujudkan hablumminannas dan menjalin hubungan spiritual dengan Tuhan (Wardani et al., 2021). Umat Islam melaksanakan hablumminannas sebagai salah satu bentuk amalan kelahiran yang menyangkut muamalat (urusan dunia), munakahat (perkawinan), tarbiyah (pendidikan), dan lain-lain. Hal ini menjadikan interaksi sosial hablumminannas melibatkan pemahaman dan penerapan prinsip agama dan syariat Islam dalam hubungan antar manusia (Artha & Nurjayanti 2023).

Melalui pengalaman dan pengamalan nilai-nilai agama sehari-hari, Islam memberikan perlindungan terhadap gejala penyakit jiwa dan menyembuhkan penyakit jiwa bagi orang yang merasa cemas atau gelisah (Yulianti, 2019). Dalam Islam, manusia diperintahkan oleh Allah SWT untuk menjaga ukhuwah (persaudaraan), yang meliputi pemenuhan kebutuhan dan peka terhadap penderitaan dan kebahagiaan orang lain. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk meminimalisir timbulnya gangguan jiwa (Lubis, 2016). Penting juga untuk berinteraksi dengan baik dengan manusia dan Allah SWT. Salah satu ajaran utamanya adalah husnudzon, yaitu prasangka baik dengan tujuan membangun hubungan yang harmonis dan damai (Uyun & Siddik, 2018).

Masalah internal dan eksternal individu mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan aspek negatif kesejahteraan psikologis seperti perasaan kesepian dan perasaan negatif lainnya. Ada pula hubungan negatif dengan aspek positif kesejahteraan psikologis seperti rasa memiliki, dukungan, kepuasan hidup, dan efikasi diri (Arslan, 2023). Dengan kata lain, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, maka semakin besar kemungkinannya untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

Prevalensi lansia yang mengalami kesepian di Indonesia sangat tinggi (64%) dibandingkan negara-negara Barat. Orang lanjut usia dengan status kesehatan buruk dan penyakit kronis lebih sering mengalami kesepian. Wanita lanjut usia lebih sering mengalami kesepian karena memiliki harapan hidup yang lebih panjang dan hal ini memungkinkan mereka menjadi janda serta harus menghadapi penurunan kualitas kesehatan dan fungsi fisik (Susanty et al., 2022). Kondisi objektif kesendirian (hidup sendiri, tanpa teman, dan tanpa anggota keluarga) dan perasaan subjektif kesendirian (kesepian) berkaitan erat dengan hasil yang berhubungan dengan bunuh diri. Artinya, baik situasi faktual saat menyendiri maupun perasaan pribadi saat sendirian memiliki

hubungan yang kuat dengan risiko dan dampak yang terkait dengan perilaku bunuh diri (Calati et al., 2019). Tidak hanya bunuh diri, tingkat intensitas kesepian juga bervariasi sesuai dengan tingkat keparahan gejala psikopatologis seperti perasaan negatif, gejala depresi, penarikan diri, keyakinan paranoid, dan halusinasi (Reinhard et al., 2022).

Perilaku antisosial dilarang dalam ajaran Islam. Manusia diperintahkan untuk membangun hubungan yang positif melalui kemampuan komunikasi yang baik dan sikap santun untuk menciptakan masyarakat yang rukun, tenteram, dan kondusif. (Putriana & Mz, 2021). Seperti yang telah dijelaskan, kegagalan manusia dalam melakukan hubungan sosial dapat menimbulkan berbagai masalah kejiwaan. Kesejahteraan mental seringkali dikaitkan dengan terjalinnya hubungan sosial yang sehat (Dewi, 2012). Jadi, konsep seperti kesejahteraan psikologis sangat penting untuk dipahami sebagai indikator kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang dikembangkan oleh Ryff (1989) yang menyusun beberapa indikator kesejahteraan psikologis seseorang. Konsep ini terdiri dari 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis dianggap sebagai faktor penentu penting dalam kualitas hidup. Pentingnya kesejahteraan tidak hanya terkait dengan faktor medis tetapi juga faktor sosial dan ekonomi (Park et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Reinhard et al., (2022) menemukan bahwa tingkat religiusitas tidak mempunyai peran yang signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis pada wanita yang menjadi orang tua tunggal. Temuan ini dikaitkan dengan model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989) yang menemukan bahwa faktor-faktor seperti tingkat sosial (pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan) mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Meningkatnya tingkat pendidikan berbanding lurus dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Pada penelitian ini mayoritas responden mempunyai pendidikan SMA dan bekerja sebagai pedagang. Penelitian di atas mengungkapkan perlunya konsep hubungan sosial yang tidak terfokus pada aspek materialistik seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, atau pendapatan. Hablumminannas merupakan konsep hubungan positif yang tidak dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, atau pendapatan. Umat Islam melaksanakan hablumminannas pada dasarnya sebagai pedoman dalam bersosialisasi untuk mendapatkan keridhaan dan rahmat dari Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh praktik hablumminannas terhadap kesejahteraan psikologis melalui tinjauan literatur dan memberikan pemahaman lebih dalam mengenai kontribusi hablumminannas terhadap kesejahteraan psikologis.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu suatu metode proses tinjauan ilmiah, dan menerapkan konsep-konsep penelitian empiris agar proses tinjauan lebih transparan, dan dapat ditiru, mengurangi kemungkinan bias, dan menghasilkan kesimpulan berdasarkan bukti-bukti yang tersedia yang ada dalam literatur dan penelitian sebelumnya (Lame, 2019). Teknik analisis tinjauan pustaka yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan panduan tinjauan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*), yaitu panduan untuk melakukan tinjauan sistematis yang mencerminkan perkembangan metode dalam mengidentifikasi, memilih, menilai, dan mensintesis penelitian (Page et al., 2021). PRISMA dipilih sebagai teknik analisis dalam penelitian ini karena PRISMA menekankan perlunya mendefinisikan dengan jelas kriteria inklusi dan eksklusi dalam tinjauan literatur. Penggunaan teknik analisis PRISMA dapat mendukung tujuan penelitian ini

yang memerlukan penjelasan dan tinjauan lebih mendalam terhadap berbagai literatur yang membahas hablumminannas atau topik yang relevan.

Referensi literatur dipilih berdasarkan kata kunci yang relevan dan bersinggungan seperti hablumminannas, hubungan positif, interaksi sosial, interpersonal, dan kesejahteraan psikologis. Sumber pencarian referensi antara lain Google Scholar, Scopus, dan DOAJ, tahun 2015-2023. Berdasarkan penelusuran referensi melalui sumber database, terdapat 11.403 publikasi yang memuat frasa pada judul, abstrak, dan isi. Publikasinya berasal dari berbagai disiplin ilmu dan berbagai jenis publikasi seperti artikel, buku, laporan, dan jenis publikasi lainnya. Dalam penelitian ini, ada dua kriteria yang digunakan untuk memilih artikel sebagai referensi utama. Kriteria inklusi adalah sebagai berikut: artikel yang diterbitkan antara tahun 2015 dan 2023, dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dan berisi penelitian asli dengan teks lengkap yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hablumminannas, hubungan positif, interaksi interpersonal dan sosial, serta kesejahteraan psikologis. Kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak mempunyai kata kunci yang relevan dengan hablumminannas, hubungan positif, interpersonal, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Penulis melakukan seleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk memenuhi kriteria penilaian. Hasil seleksi ini kemudian digunakan dalam analisis sintesis naratif (Popay et al, 2006) untuk menggabungkan temuan yang disimpulkan dalam bentuk hasil penelitian yang sistematis.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah meninjau literatur, kategorisasi hasil skrining dirumuskan. Tinjauan sistematis literatur berfokus pada hasil dan pembahasan tahap penyaringan ini. Hasil penyaringan literatur dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini

No	Peneliti	Variabel	Subyek	Hasil
1	Wicaksono, MLH, & Susilawati, LKPA (2016).	Syukur, Perilaku Prosozial, Kesejahteraan Psikologis	60 mahasiswa Kedokteran	Variabel syukur dan perilaku prososial secara signifikan dapat memprediksi kesejahteraan psikologis.
2	Kurniawan, R. (2015).	Kesejahteraan Psikologis	Mahasiswa Psikologi Islam sebanyak 193 orang dengan usia rata-rata 19 tahun.	Mahasiswa Psikologi Islam mayoritas mampu menghadapi situasi yang melibatkan enam dimensi kesejahteraan psikologis dengan mudah.
3	Mardhika, & Hidayati, (2019).	MK, BMR	Kesejahteraan Psikologis, Ngrowot	Para mahasiswa PPHY memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan meskipun terkadang terkucil dari lingkungan sosialnya, namun tetap mengedepankan prinsip pergaulan yang positif.
4	Mujahid,A. (2020).	Kesejahteraan Psikologis, Disabilitas Tunanetra.	2 orang berusia 22-25 tahun yang bersekolah bertahap dan mempunyai gangguan penglihatan.	Kedua subjek mempunyai hubungan persahabatan yang baik. Aspek kesejahteraan psikologis belum sepenuhnya terpenuhi karena kurangnya aksesibilitas nonfisik dan wadah untuk mengekspresikan minat dan bakat guna merangsang

				tujuan hidup di masa depan.
5	AllIsra,AB (2017).	Hablumminan nas, Nilai-Nilai Islam, Interaksi Sosial	17 anggota PenaCircle Makassar Forum dengan berbagai gender.	Terdapat perbedaan dalam penerapan konsep hablumminannas, namun FLP Makassar mengutamakan persatuan dan kerukunan antar anggotanya.
6	Aulia. (2022)	Cinta, Hablumminan nas	-	Hadits riwayat Bukhari No. 6828 tentang kasih sayang, dianggap sebagai Hadits Hasan Li Ghairi dan dapat dijadikan rujukan dalam melaksanakan hablumminannas
7	Xiao, Y., Becerik-Gerber,B., Lucas, G., &Roll,S. C. (2021).	Work From Home (WFH), Kesejahteraan mental, Kesejahteraan fisik	998 responden yang beralih bekerja dari rumah (WFH) Selama pandemi.	Responden melaporkan peningkatan masalah kesehatan fisik dan mental selama pandemi.
8	VonMohr, M.,Kirsch, L. P., & Fotopoulos, A. (2021)	Kesejahteraan psikologis, keinginan untuk sentuhan interpersonal	1490 responden (949 perempuan dan 539 laki- laki)	Sentuhan intim yang kurang selama COVID-19 dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk, yaitu perasaan kesepian dan kecemasan.
9	Supriatna, E.,Septian, MR, & Alawiyah, T. (2021)	Kesejahteraan psikologi, psikologi islam	576 Muslim students in the cities of Bandung and Cimahi	Faktor-faktor seperti membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri memiliki pengaruh terbesar terhadap kesejahteraan psikologis.
10	Urzúa, A., Leiva, J.,& Caqueo- Urízar, A. (2020).	Interaksi Sosial, Kesejahteraan Psikologis	684 Warga Kolombia dan Peru, berusia diatas 18 tahun, tinggal di Chili.	Hubungan yang kuat dan positif terlihat antara interaksi sosial yang positif dan semua aspek kesejahteraan psikologis, kecuali otonomi.

Sebanyak 10 artikel dipilih berdasarkan persyaratan penilaian. Pada literatur pertama Wicaksono & Susilawati (2016), penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Udayana. Dalam penelitian ini variabel syukur dan perilaku prososial mempunyai kemampuan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Peneliti menyimpulkan bahwa rasa syukur dan perilaku prososial mempunyai hubungan penting terhadap kesejahteraan psikologis responden penelitian.

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa rasa syukur dan perilaku prososial mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat perilaku prososial yang tinggi, terutama pada kelompok perempuan. Hal ini menggambarkan pentingnya perilaku prososial dalam membangun hubungan yang positif dan harmonis.

Penelitian kedua adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Kurniawan (2015). Partisipan yang digunakan adalah mahasiswa jurusan Psikologi Islam sebanyak 193 orang. Temuan dalam penelitian ini adalah peserta merasa mudah bercerita kepada temannya, namun sulit mempercayai temannya. Hal ini perlu diteliti lebih lanjut tentang bagaimana mahasiswa Psikologi Islam membangun relasi dengan temannya atau hablumminannas. Peneliti menyimpulkan bahwa beberapa siswa mempunyai

kemampuan dalam menghadapi enam dimensi kesejahteraan psikologis.

Penelitian ketiga adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan wawancara yang sadilakukan oleh Mardhika & Hidayati (2019) di Pondok Pesantren HajiYa'qub Lirboyo Kediri (PPHY). Pesertanya adalah mahasiswa PPHY yang berlatih ngrowot, yaitu praktik meninggalkan sesuatu yang disukainya dan menerima dirinya apa adanya.

Penelitian ini menemukan adanya struktur sosial yang menyebabkan Santri menjadi minoritas dan mendapat stigma dari mayoritas. Hasil penelitian menunjukkan penolakan terhadap anggapan bahwa stigma sosial mempunyai pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini disebabkan adanya tuntutan agar siswa semakin berkembang untuk mempunyai hubungan yang positif dalam lingkungan yang heterogen.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Mujahid (2020). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dimana pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara dan observasi serta didukung dengan studi literatur. Partisipan dalam penelitian ini adalah 2 orang siswa berusia 22-25 tahun yang mempunyai disabilitas penglihatan. Kedua partisipan ini pada akhirnya mempunyai persahabatan yang baik sehingga motivasinya cenderung stabil dan tinggi. Hubungan positif dengan orang lain menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis. Hal ini antara lain kurangnya aksesibilitas non-fisik dan wadah untuk mengekspresikan bakat dan minat untuk mencapai tujuan masa depan.

Berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Al Isra (2017). Penelitian ini menghadirkan latar belakang partisipan yang berbeda-beda. Masing-masing kelompok peserta mempunyai pemahaman yang berbeda-beda mengenai penerapan nilai-nilai Islam mengenai hubungan antarmanusia, khususnya interaksi antara laki-laki (ikhwan) dan perempuan (akhwat). Forum Lingkar Pena sebagai salah satu kelompok peserta mengedepankan solidaritas dan keharmonisan antar anggota kelompoknya. Kelompok ini memiliki pemahaman yang baik tentang hablumminannas dan telah menjalin hubungan positif yang baik dengan mampu memaknai konflik sebagai alat untuk mempererat hubungan antar sesama.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Aulia (2022) dengan menggunakan metode penelitian deskriptif analitis. Penelitian ini menemukan bahwa kasih sayang merupakan salah satu bentuk penerapan hablumminannas. Hadits Bukhari No. 6828 merupakan hadits shahih yang mengajak umat islam untuk mencintai sesama manusia, yang menyerukan agar manusia dapat saling menyayangi dan saling mencintai antar makhluk hidup sebagai salah satu implementasi dari hablumminannas.

Berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Supriyatna dkk., (2021). Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempunyai dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Faktor krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan menerima diri sendiri. Di masa pandemi, hubungan positif dengan orang lain merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa dalam menghadapi stres akademik. Hal ini mencakup kemampuan mereka untuk membangun dan memelihara hubungan sosial serta memperoleh dukungan sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan sosial memiliki peran prediktif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini terjadi karena manusia mempunyai kebutuhan psikologis untuk berinteraksi sosial dan merasa terhubung dengan orang lain, sehingga memiliki kebutuhan yang mendalam untuk merasa aman dan terhubung dalam hubungan.

Kemudian penelitian lanjutan dilakukan oleh Urzúa et al., (2020). Penelitian ini menemukan bahwa interaksi sosial yang positif memiliki hubungan yang signifikan dan

positif dengan kesejahteraan psikologis para pendatang. Penelitian ini melibatkan peserta imigran asal Kolombia dan Peru yang tinggal di Chile. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial positif mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan semua dimensi kesejahteraan psikologis, kecuali otonomi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan interaksi positif dengan lingkungan sekitar dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu yang beradaptasi ke negara baru. Kemudian penelitian dilakukan oleh Xiao et al., (2021) dan Von Mohr et al., (2021) pada masa pandemi COVID-19. Saat itu masyarakat mengalami penjarakan sosial dan isolasi yang menurunkan tingkat sosialisasi dan mengubah cara masyarakat bersosialisasi. Masyarakat tidak hanya mengalami tekanan terhadap kesehatan fisiknya akibat hubungan antara hablumminannas, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis, namun juga menunjukkan bahwa praktik-praktik tersebut dapat memberikan kontribusi positif dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan membagi pembahasan menjadi tiga subbab, penulis dapat menggali informasi secara sistematis dan memahami lebih dalam berbagai aspek yang berperan dalam kesejahteraan psikologis.

Hubungan Positif sebagai Aspek Dominan Berdasarkan temuan penelitian, penulis menemukan bahwa hubungan positif berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis responden penelitian (Mardhika & Hidayati, 2019; Mujahid, 2020; Al Isra, 2017; Supriatna et al., 2021; Urzúa et al., 2020). Hubungan sosial yang positif merupakan aspek yang dominan dalam kesejahteraan psikologis yang baik karena melalui hubungan sosial yang positif, individu dapat merasakan dukungan emosional, keterhubungan dan kepuasan dalam berinteraksi dengan orang lain. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, perasaan diterima dan dihargai, komunikasi yang efektif, dan saling mendukung dalam hubungan sosial, berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Semua aspek kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh interaksi sosial, kecuali otonomi. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hubungan sosial yang positif dapat memberikan individu perasaan bahwa dirinya tidak sendiri dan didukung oleh orang lain. Dukungan emosional yang diberikan oleh hubungan sosial yang positif dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, pentingnya interaksi positif dengan orang lain tidak hanya sebatas meningkatkan rasa keterhubungan dan rasa memiliki tetapi juga berdampak signifikan terhadap kepuasan dan kebahagiaan hidup seseorang. Ketika kita memiliki hubungan yang baik dan mendukung dengan orang-orang di sekitar kita, individu akan merasa lebih terhubung dengan dunia dan merasa bahwa kita mempunyai tempat di dalamnya. Hal ini memungkinkan untuk merasa kepuasan emosional, merasa diterima, dan mendapat dukungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menghargai dan menjaga hubungan positif dengan orang lain untuk meningkatkan kepuasan hidup dan mencapai kebahagiaan yang lebih besar.

Faktor Kegagalan Kesejahteraan Psikologis, peneliti menemukan adanya faktor kegagalan individu dalam membangun kesejahteraan psikologis yang baik. Ditemukan bahwa kurangnya komunikasi dan kurangnya kontak fisik dapat menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis (Xiao et al., 2021; Von Mohr et al., 2021). Kurangnya komunikasi dapat menyebabkan isolasi sosial, kurangnya dukungan sosial, dan perasaan kesepian, sedangkan kurangnya kontak fisik dapat menyebabkan kurangnya sentuhan, hubungan emosional, dan dukungan fisik. Pengaruh internal dan eksternal merupakan faktor pemicu kurangnya komunikasi dan kurangnya kontak fisik. Pengaruh internal individu dapat berupa kurangnya motivasi, rasa percaya diri, atau keinginan untuk berinteraksi, sedangkan pengaruh eksternal dapat berupa bencana yang memaksa individu melakukan isolasi sosial. Berdasarkan temuan ini, penting untuk membangun hubungan sosial yang

seimbang, menjaga komunikasi yang baik, dan menjaga kontak fisik yang cukup dengan orang lain. Dengan memahami dan menangani faktor-faktor kegagalan ini, individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui hubungan yang sehat. Upaya berkelanjutan untuk membangun hubungan positif dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan meningkatkan kualitas hidup.

Hubungan Habluminannas, Kesejahteraan Psikologis Dan Variabel Psikologis Lainnya Dari berbagai penelitian yang telah dibahas, terlihat bahwa faktor-faktor seperti rasa syukur, perilaku prososial, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri, religiusitas, dan kontak fisik mempunyai kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Beberapa faktor interaksi seperti prososial, hubungan positif, dan kontak fisik merupakan perilaku dari praktiknya hablumminannas. Individu yang memahami dan melaksanakan hablumminannas memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono & Susilawati (2016); Kurniawan (2015); Mardhika, & Hidayati (2019); Mujahid (2020); Al Isra (2017); dan Supriatna et al., (2021) menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis lebih baik dibandingkan dengan penelitian Xiaoetal., (2021) dan Von Mohr et al., (2021) yang tidak menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam hablumminannas.

Mayoritas responden dalam penelitian yang dibahas adalah beragama Islam atau berada di lembaga berbasis Islam. Para responden ini mengamalkan hablumminannas dalam bentuk persahabatan. Silaturahmi merupakan suatu konsep yang menekankan pada terbentuknya hubungan kekeluargaan dan persaudaraan. Ini juga merupakan kegiatan ibadah yang sangat bernilai, baik di dunia maupun di akhirat. Konsep ini mempunyai arti yang sangat penting dalam kehidupan individu dan dalam kehidupan umat Islam secara keseluruhan. Membangun dan memelihara hubungan baik penting dilakukan untuk memperoleh kemudahan dan kesejahteraan (Istianah, 2018). Silaturahmi bukan sekedar bentuk ibadah yang dilakukan untuk berkunjung atau memberikan bingkisan tertentu pada momen-momen tertentu, melainkan suatu silaturahmi yang diselingi dengan sikap kasih sayang, perhatian, dan perilaku baik terhadap sesama manusia (Marwiyanti, 2023). Silaturahmi merupakan salah satu bentuk pelaksanaan hablumminannas yang wajib dilaksanakan oleh seluruh umat Islam. Selain itu, individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung menerapkan prinsip hablumminannas dalam pergaulannya. Menerapkan prinsip hablumminannas can be a manifestation of religious values that are upheld by individuals, although there are individuals who have high levels of religious values such as love, justice, and concern for others in their religion. This finding is supported by research Fitriani (2016) and Azaliaetal (2018), which found that there is a correlation between religiosity and psychological well-being.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat religiusitas berhubungan positif dengan kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan yang kuat cenderung memberikan kontribusi positif terhadap kepuasan emosional, dukungan sosial, dan makna mendalam dalam hidup. Hal ini berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan, hubungan antara religiusitas, hablumminannas, dan kesejahteraan psikologis saling berkaitan dan memberikan dampak positif satu sama lain.

## D. KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa hablumminannas mempunyai dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan menjalin hubungan baik dengan sesama manusia, mengutamakan

kepedulian terhadap sesama, dan mempraktekkan komunikasi yang efektif serta penyelesaian konflik yang baik, maka praktik hablumminannas mampu memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Religiusitas berkaitan antara hablumminannas dengan kesejahteraan psikologis karena individu yang memiliki tingkat religiusitas cenderung menerapkan prinsip-prinsip hablumminannas yang merupakan nilai-nilai agamanya. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, disarankan bagi pembaca untuk menerapkan hablumminanna yang meliputi membangun hubungan sosial yang sehat, peduli terhadap sesama, mengurangi konflik sosial, dan membangun jaringan sosial yang kuat. Instansi seperti Kementerian Agama dan perguruan tinggi, khususnya yang berbasis agama Islam, disarankan mempunyai program yang fokus pada pelaksanaan halumminannas yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat dan peserta didik. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman mengenai pengaruh hablumminanna terhadap kesejahteraan psikologis dalam berbagai variabel dan fokus penelitian lainnya, baik melalui penelitian lapangan maupun pengembangan intervensi psikologis berdasarkan konsep hablumminannas untuk mengembangkan potensi individu dan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an (Qur'an Ministry of Religion). Accessed June 21, 2023. Available at the link:<https://quran.kemenag.go.id/>
- Arslan, G. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health in Youth: Technical Adequacy of the Comprehensive Inventory of Thriving Children, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071269>
- Artha, MBI, & Nurjanty, W. (2023). Analysis of the Application of Islamic Values in Griya Sakinah Housing Facilities. In Proceedings (SIAR) Scientific Seminar on Architecture(pp. 457-466).
- Aulia, I. (2022). Compassion as a Hablumminannas Concept in a Hadith Perspective: Study of Takhrij and Syarah Hadith. CATAH: Conference Article of Takhrij Al-Hadith, 16, 126-135.
- Azalia, L., Muna, LN, & Rusdi, A. (2018). Psychological Well-Being in the Religious Study Congregation in View of Religiosity and World Culture. Psychik Journal of Islamic Psychology, 4(1), 3544. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2159>
- Bahril, Hidayat. (2020). Islamic Values and Practices in Inter-British and Brotherhood Interactions at the Makassar Pen Circle Forum Organization. Etnosia: Journal of Indonesian Ethnography, 1(2), 66. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1616>
- Calati, R., Ferrari, C., Brittner, M., Oasi, O., Olié, E., Carvalho, A. F., & Courtet, P. (2019). Suicidal thoughts and behaviors and social isolation: A narrative review of the literature. Journal of Affective Disorders, 245, 653-667. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.022> Dewi, KS (2012). Mental Health Textbook. UPTUNDIP Press Semarang
- Fitriani, A. (2016). The Role of Religiosity in Improving Psychological Well-Being. Al-Adyan, 11(1), 57-80.
- Istianah, I. (2018). Shilaturrahim as an Effort to Connect Broken Cords. Riwayah Journal of Hadith Studies, 2(2), 199. <https://doi.org/10.21043/riwayah>.
- Kurniawan, R. (2015). Exploration of the Psychological Well-Being Dimensions of Islamic Psychology Students. Al-Qalb: Journal of Islamic Psychology, 6(2), 8188. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i2.2816>
- Lame, G. (2019). Systematic literature reviews: An introduction. Proceedings of the Design Society: International Conference on Engineering Design, 1(1), 1642. <https://doi.org/10.1017/dsi.2019.169>
- Lubis, A. (2016). The role of religion in mental health. Ihya Al-Arabiyah: Journal of Arabic Language and Literature Education, 2(2).
- Mardhika, MK, & Hidayati, BMR (2019). Psychological Well-Being in Nrowot Students in PP. Haji Ya'qub Lirboyo, Kediri City. An-Nafs Journal: Psychological Research Review, 4(2), 201-224. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.873>
- Marwiyanti, R. (2023). The priority of connecting ties of friendship according to Hadith. Gunung Djati Conference Series, 23, 126-135.
- Mujahid, A. (2020). Psychological Well-Being in Muslim Students with Visual Disabilities. Journal of

- Multidisciplinary Studies, 4(1), 17–38. Page,
- MJ, McKenzie, JE, Bossuyt, PM, Boutron, I., Hoffmann, TC, Mulrow, CD, Shamseer, L., Tetzlaff, JM, Akl, EA, Brennan, SE, Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo- Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Park, H. S., Laiz, A., Alonso, C., Navarro, S. J., García-Guillén, A., Millan, M., Moya, P., Magallares, B., Castellvi, I., Diaz- Torne, C., Fernandez, S., Casademont, J., & Corominas, H. (2018). FRI0197 Association of the electrocardio graphic disturbances with aorticrootdilationin patients with ankylosing spondylitis. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 77 (Suppl2), 639LP–640. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2018-eular.6737>
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., Britten, N., Roen, K., & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. A product from the ESRC methods program Version, 1(1), b92.
- Purwanto, Y. (2014). Interpreting the Spiritual Messages of Religious Teachings in Building the Character of Social Piety. *Journal of Sociotechnology*, 13 (1), 41–46. <https://doi.org/10.5614/sostek>
- Putriana, H., & Mz, I. (2021). Antisocial Behavior in Islamic Views. *Insania Studia Journal*, 8(2), 69. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3660>
- Rahman, MM (2015). Mental health: Islamic perspective. *QIJIS (Qudus International Journal of Islamic Studies)*, 3(1), 54–71. Reinhardt, M.A., Nenov - Matt, T., & Padberg, F. (2022). Loneliness in Personality Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 24 (11), 603612. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01368-7>
- Ryff, CD (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Supriatna, E., Septian, M.R., & Alawiyah, T. (2021). Aspects of the psychological well-being of Muslim students in Bandung from the perspective of Islamic psychology during the COVID-19 pandemic. *Da'wah Science Academic Journal for Homiletic Studies*, 15(1), 149 168. [https://doi.org/10.15575/idaajhs.v1\\_5i1.11064](https://doi.org/10.15575/idaajhs.v1_5i1.11064)
- Susanty, S., Chung, MH, Chiu, HY, Chi, MJ, Hu, SH, Kuo, CL, & Chuang, YH (2022). Prevalence of Lonelines sand Associated Factor among Community - Dwelling Older Adults in Indonesia: ACross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084911>
- Urzúa, A., Leiva, J., & Caqueo-Urízar, A. (2020). Effect of Positive Social Interaction on the Psychological Well-being in South American Immigrants in Chile. *Journal of International Migration and Integration*, 21 (1), 295–306. <https://doi.org/10.1007/s12134-019-00731-7>
- Uyun, Q., & Siddik, IN (2018). Khusnudzon and Psychological Well Being in People With Hiv/Aids. *Psychic Journal of Islamic Psychology*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1735>
- VonMohr, M., Kirsch, L. P., & Fotopoulou, A. (2021). Social touch deprivation during COVID-19: effects on psychological well-being and craving for interpersonal touch. *Royal Society OpenScience*, 8(9), 210287. <https://doi.org/10.1098/rsos.210287>
- Wahyudin A., & Maryanti, E. (2021). Hablumminallah and Hablumminannas Principles of Financial Accountability at the Attanwir Putri Islamic Boarding School, Dusun Kajuk, Rongtengah Village, Sampang District, Sampang Regency. *EKOSIANA Journal of ShariaEconomics*, 8(2), 64–78. <https://doi.org/10.47077/ekosiana.v8i2.187>
- Wardani, AAIK, Saryono, D., & Roekhan, R. (2021). The Ethos of Service Takes the Form of a Balance Between Hablum Min-Allah and Hablum Min-Annas in the Novel Aisyah by Sibel Eraslan. *Journal of Education: Theory, Research and Development*, 6(11), 1665. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i11.15085>
- Wicaksono, MLH, & Susilawati, LKPA (2016). The Relationship between Gratitude and Prosocial Behavior on Psychological Well-Being in Late Adolescents, Members of Islamic Medical Activists, Faculty of Medicine, Udayana University. *Udayana Psychology Journal*, 3(2), 196–208. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p03>
- Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S.C. (2021). Impacts of Working from Home during COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Work station Users. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63 (3), 181–190. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>
- Yulianti, H. (2019). The Contribution of Islam to Mental Health (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).