

Kebermanfaat Silaturahmi dalam Konteks Kesejahteraan Mental

Elsya chintya dewi

Email:elsyachintya87@gmail.com

Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : elsyachintya dewi

Telp : 087704501638

E-mail : elsyachintya87@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:

Silaturahmi,
kesehatan
mental,
hubungan
sosial,
dukungan
emosional,
regulasi diri

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh silaturahmi terhadap kesehatan mental berdasarkan pengalaman subjektif individu. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam, sedangkan analisis data dilakukan dengan tahapan open coding, axial coding, dan selective coding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa silaturahmi berdampak positif terhadap kesehatan mental apabila interaksi berlangsung dalam suasana suportif, seperti saling menghibur, menunjukkan perhatian, dan membangun kenyamanan emosional. Akan tetapi, penelitian juga menemukan bahwa silaturahmi dapat berdampak negatif ketika diwarnai kritik, perbandingan, dan komentar yang merendahkan, sehingga memicu stres emosional, menurunkan kepercayaan diri, dan mendorong individu menarik diri dari hubungan sosial. Selain itu, individu mengembangkan strategi adaptif seperti memfilter relasi dan membatasi interaksi untuk menjaga kondisi psikologis tetap stabil. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa silaturahmi memang berpengaruh terhadap kesehatan mental, namun arah pengaruhnya ditentukan oleh kualitas interaksi interpersonal – bukan oleh frekuensi pertemuan semata. Temuan ini menekankan pentingnya komunikasi suportif dalam lingkungan sosial dan keluarga sebagai upaya menjaga kesejahteraan psikologis.

Abstract

Keywords:

Silaturahmi,
mental health,
social
relationships,
emotional
support, self-
regulation

This study aims to analyze the influence of silaturahmi (social bonding and interpersonal connection) on mental health based on individuals' subjective experiences. The research employed a qualitative approach through in-depth interviews, while data analysis was conducted using open coding, axial coding, and selective coding. The findings indicate that silaturahmi has a positive impact on mental health when interactions occur in a supportive atmosphere, such as comforting one another, showing care, and building emotional ease. However, the study also found that silaturahmi can have negative effects when interactions are marked by criticism, comparisons, and belittling comments, which may trigger emotional stress, lower self-confidence, and encourage individuals to withdraw from social relationships. In addition, individuals develop adaptive strategies such as filtering relationships and limiting interactions to maintain psychological stability. Thus, the study concludes that silaturahmi indeed influences mental health, but the direction of its impact is determined by the quality of interpersonal interactions rather than the frequency of meetings alone. These findings highlight the importance of supportive communication within social and family environments as an effort to maintain psychological well-being.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia modern, terutama di tengah meningkatnya tekanan akademik, sosial, maupun pekerjaan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan regulasi emosi dan kepribadian, tetapi juga sangat bergantung pada dukungan sosial dan kualitas hubungan interpersonal (Azahra Iska Hasibuan et al., 2018). Dalam konteks masyarakat Indonesia, silaturahmi menjadi salah satu praktik sosial yang memiliki peran esensial dalam memperkuat relasi dan memberikan dukungan emosional. Silaturahmi tidak hanya berfungsi sebagai bentuk interaksi sosial, tetapi juga menjadi wadah bagi seseorang untuk mengekspresikan emosi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan kenyamanan psikologis melalui kebersamaan.

Dalam perspektif Psikologi Islam, silaturahmi memiliki makna spiritual yang mendalam sebagai bentuk ibadah yang dianjurkan untuk mempererat hubungan antar manusia. Safrizal (2025) menegaskan bahwa silaturahmi berperan sebagai sarana komunikasi interpersonal yang dapat meningkatkan empati, keterhubungan emosional, dan kemampuan penyelesaian konflik. Nilai religiusitas ini sejalan dengan konsep *hablumminannas*, yaitu membina hubungan baik antar sesama manusia sebagai bagian dari ketaatan kepada Tuhan (Mulyono & Purnomo, 2025). Praktik silaturahmi tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas sosial, tetapi juga sebagai medium peningkatan kesejahteraan psikologis melalui penanaman nilai kasih sayang, kepedulian, dan solidaritas yang merupakan inti dari ajaran Islam.

Sejumlah temuan empiris mendukung hubungan antara interaksi sosial dan kesejahteraan mental. Misalnya, penelitian oleh Azahra Iska Hasibuan et al. (2018) menemukan adanya hubungan positif signifikan antara amanah, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. Temuan lain dari Mulyono dan Purnomo (2025) menegaskan bahwa hubungan sosial yang positif, termasuk interaksi yang hangat dan komunikasi efektif, memberikan kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan dan kesehatan mental. Dengan demikian, silaturahmi sebagai bentuk interaksi sosial yang penuh makna memiliki potensi besar dalam meningkatkan *well-being* individu.

Pentingnya silaturahmi juga terlihat dalam konteks mahasiswa yang sering mengalami tekanan akademik dan emosional. Kajian Kamila (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa. Raden Farras Nadhif Panji Putra et al. (2024) juga melaporkan bahwa aktivitas sosial yang dilakukan bersama orang lain meningkatkan kebahagiaan dan perkembangan diri. Konteks ini menunjukkan bahwa silaturahmi dapat berperan sebagai strategi coping yang efektif bagi mahasiswa untuk mengurangi stres dan beban mental.

Selain pada kelompok muda, hubungan sosial yang kuat juga terbukti penting bagi lansia. Ruri Liana Anugrah et al. (2024) menunjukkan bahwa kepribadian Islami dan kegiatan sosial membantu lansia mengelola stres, menumbuhkan ketenangan batin, serta memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan. Studi Nurjanah (2025) juga menyatakan bahwa program berbasis silaturahmi mampu mengurangi kesepian dan meningkatkan kebahagiaan lansia. Hal ini menegaskan bahwa silaturahmi memiliki peran signifikan pada berbagai kelompok usia dan

dapat menjadi pendekatan kesehatan mental berbasis komunitas.

Dari perspektif sosial, silaturahmi juga berkaitan dengan pembentukan kapital sosial. Ahmad Zaky (2014) menunjukkan bahwa jaringan silaturahmi yang kuat membentuk kepercayaan, solidaritas, dan norma timbal balik yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial masyarakat. Modal sosial ini membuat individu merasa lebih didukung, dihargai, dan terhubung, sehingga membantu mereka menghadapi tekanan hidup.

Religiusitas juga memainkan peran penting dalam hubungan antara interaksi sosial dan kesejahteraan mental. Khuzaimah et al. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial dan religiositas berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan kebijaksanaan sebagai mediator. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa silaturahmi yang dilandasi nilai-nilai keagamaan mampu meningkatkan kesejahteraan mental melalui penguatan spiritual dan sosial.

Kegiatan silaturahmi tidak terbatas pada interaksi antar individu, tetapi juga dapat diwujudkan melalui program pemberdayaan masyarakat. Penelitian Mulyani et al. (2024) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga bersama mampu meningkatkan kebersamaan, kesehatan fisik, dan solidaritas sosial. Penelitian Azzahra & Mulij (2024) juga menunjukkan bahwa tradisi silaturahmi pada momen Lebaran meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres masyarakat.

Isu mengenai kesehatan mental pascapandemi semakin menegaskan pentingnya hubungan sosial. Rahmadani et al. (2023) menemukan bahwa silaturahmi mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan mahasiswa setelah pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa silaturahmi dapat dijadikan strategi efektif dalam pemulihan kesehatan mental berbasis komunitas.

Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa silaturahmi merupakan elemen penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penelitian kualitatif mengenai peran silaturahmi menjadi penting untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman, makna, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami fenomena silaturahmi dan kesejahteraan mental secara mendalam dalam konteks natural melalui penggalan makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada lokasi mahasiswa dikota Bengkulu yang dipilih secara purposive sesuai relevansi dengan fokus penelitian, dengan melibatkan tiga informan utama MA(22 Tahun),RA(24 Tahun,NJE(22 Tahun) yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling karena memenuhi kriteria pengalaman langsung, pemahaman yang memadai, keterlibatan aktif, serta kesediaan untuk memberikan data secara terbuka dan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi

sebagai bentuk triangulasi teknik untuk memperkuat keabsahan data. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian, dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh temuan yang valid dan bermakna. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis data menunjukkan bahwa silaturahmi dipahami oleh informan sebagai aktivitas sosial yang berfungsi menjaga keterhubungan emosional dan relasi interpersonal. Hal ini tergambar pada pernyataan salah satu informan yang menyatakan, *"silaturahmi itu menjaga tali hubungan, hubungan tali kekeluargaan"* dan *"kalo tetangga kita main ke rumah dia atau tetangga kita yang sedang sakit kita jenguk."* Kutipan ini mengindikasikan bahwa silaturahmi tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban sosial-keagamaan, tetapi juga sebagai perilaku pro-sosial yang menciptakan kedekatan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Temuan berikutnya menunjukkan bahwa silaturahmi memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental apabila hubungan antarindividu berlangsung dalam suasana suportif. Informan menyatakan, *"ketika teman kita sedang down kita menghibur dia bisa jadi meningkat lagi"* dan *"kalo silaturahmi baik tentunya kesehatan mental itu bakal terjaga nyaman kita di dalam kelas."* Interaksi yang penuh dukungan emosional tersebut menciptakan rasa aman, dihargai, dan diterima sehingga membantu meningkatkan suasana hati dan menurunkan tekanan psikologis. Sebaliknya, hasil analisis juga menunjukkan adanya sisi negatif silaturahmi yang muncul ketika interaksi berlangsung dalam konteks komunikasi yang penuh evaluasi dan kritik. Hal ini tampak pada ungkapan informan *"mereka itu malah sering membanding-bandingkan pasti kita langsung tarik diri"* dan *"dikatain fisik jadi tidak nyaman jadi tidak percaya diri."* Dalam konteks ini, silaturahmi bukan menjadi sumber dukungan emosional, tetapi berubah menjadi pemicu gangguan psikologis melalui tekanan sosial, penurunan harga diri, dan kecenderungan menghindari interaksi sosial. Temuan lain memperlihatkan bahwa individu melakukan strategi adaptif untuk meminimalkan dampak negatif dari interaksi sosial tersebut. Informan menyebut, *"mbak memfilter orang lebih membatasi diri aja"* serta *"mendingan sama yang lebih muda soalnya mereka ngga ngejutuin."* Strategi ini menunjukkan bahwa individu dapat memilih dan mengatur relasi sosial yang dianggap aman secara emosional untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis. Adaptasi juga muncul dalam bentuk modifikasi interaksi sosial, sebagaimana dinyatakan *"kalau pun jauh lewat telepon, itu juga silaturahmi."*

Secara keseluruhan, hasil penelitian menghasilkan kategori inti bahwa silaturahmi memang berpengaruh terhadap kesehatan mental, tetapi arah pengaruhnya bergantung pada kualitas hubungan. Silaturahmi yang suportif meningkatkan kenyamanan psikologis dan stabilitas emosional, sedangkan silaturahmi yang bernuansa kritik, perbandingan, dan penilaian berpotensi menurunkan kesejahteraan mental dan memicu social withdrawal. Hasil penelitian ini memperkuat teori stress-buffering yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan

sebagai pelindung terhadap efek negatif stres pada kesehatan mental (Cohen & Wills, 1985). Ketika informan mengatakan *"ketika teman kita sedang down kita menghibur dia bisa jadi meningkat lagi,"* terlihat adanya mekanisme perlindungan emosional dari hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa silaturahmi yang berlangsung dalam lingkungan suportif mampu memperkuat ketahanan psikologis serta mendorong terciptanya well-being. Temuan juga menunjukkan bahwa silaturahmi tidak berdampak positif secara otomatis. Sesuai dengan penelitian Santini et al. (2015), kualitas hubungan sosial bukan frekuensinya merupakan penentu utama kesehatan mental. Hal tersebut tercermin pada pernyataan *"mereka itu malah sering membanding-bandingkan pasti kita langsung tarik diri."* Interaksi sosial yang penuh penilaian dan kritik menjadi stressor interpersonal yang dapat menimbulkan kecemasan, rasa tidak aman, dan rendahnya harga diri. Dari perspektif psikologi sosial, mekanisme negatif yang muncul dapat dijelaskan menggunakan social comparison theory (Festinger, 1954). Ketika individu menjadi objek perbandingan dengan standar sosial atau keluarga, seperti *"dikatain fisik jadi tidak nyaman jadi tidak percaya diri,"* maka proses evaluasi diri menghasilkan dampak psikologis yang merugikan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang tidak sensitif berpotensi menjadi sumber langsung deteriorasi kesehatan mental.

Strategi memfilter hubungan sosial sebagaimana dinyatakan oleh informan menunjukkan bahwa individu tidak pasif, tetapi menjadi agen aktif dalam mengatur interaksi sosial untuk melindungi emosinya. Pilihan untuk hanya menjalin relasi dengan pihak yang suportif dan membatasi pihak yang merendahkan merupakan bentuk emotion-focused coping dalam konteks relasi sosial (Heaney & Israel, 2008). Hal ini memperlihatkan perlunya edukasi komunikasi empatik dalam keluarga dan komunitas. Temuan ini juga menghasilkan implikasi praktis. Upaya peningkatan kesehatan mental berbasis relasi sosial tidak cukup hanya dengan mendorong masyarakat untuk sering bersilaturahmi, tetapi memerlukan peningkatan kualitas komunikasi interpersonal. Program intervensi sosial seperti pelatihan komunikasi non-kritik, kelompok pendukung sebaya, dan literasi keluarga dapat membantu mewujudkan interaksi sosial yang lebih suportif. Pendekatan ini sejalan dengan gagasan Umberson & Montez (2010) bahwa relasi sosial harus dikelola sebagai faktor kesehatan publik. Selain itu, penelitian ini membuka peluang pengembangan studi lanjutan. Karena data bersifat kualitatif, penelitian kuantitatif dengan pengukuran khusus seperti harga diri, dukungan sosial, kualitas hubungan, dan gejala psikologis diperlukan untuk menguji hubungan faktor-faktor tersebut secara statistik. Penelitian mixed methods dapat menjadi langkah ideal untuk memadukan kedalaman narasi dengan kekuatan generalisasi kuantitatif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa silaturahmi memiliki pengaruh nyata terhadap kesehatan mental, namun pengaruh tersebut tidak bersifat tunggal atau otomatis positif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa silaturahmi memberikan manfaat psikologis ketika berlangsung dalam suasana suportif, ditandai dengan adanya dukungan emosional, rasa diterima, dan kenyamanan sosial. Hal ini tercermin dari pengalaman informan yang menyatakan bahwa saling menghibur ketika seseorang

sedang mengalami tekanan emosional mampu meningkatkan suasana hati dan menjaga stabilitas mental. Dengan demikian, silaturahmi yang berkualitas positif berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental. Sebaliknya, penelitian ini juga menemukan bahwa silaturahmi dapat menjadi pemicu tekanan psikologis apabila interaksi dilakukan dalam konteks komunikasi yang penuh kritik, perbandingan, atau komentar merendahkan. Informan melaporkan bahwa pengalaman tersebut menyebabkan ketidaknyamanan emosional, penurunan kepercayaan diri, hingga penarikan diri dari hubungan sosial. Dengan kata lain, silaturahmi yang bernuansa evaluatif berpotensi menjadi faktor risiko yang merugikan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa individu memiliki mekanisme adaptif untuk menjaga kesehatan mental di tengah dinamika hubungan sosial. Informan mengungkapkan upaya pemilihan relasi, pembatasan interaksi, dan memilih bentuk silaturahmi yang lebih aman secara emosional sebagai strategi untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis. Mekanisme ini menunjukkan bahwa individu bukan hanya penerima dampak silaturahmi, tetapi juga agen aktif dalam mengelola lingkup sosialnya

REFERENSI

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). *The association between social relationships and depression: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders*, 175, 53–65.
- Tough, H., et al. (2017). *Social relationships, mental health and wellbeing: A review of evidence and gaps*.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (pp. 137–173). Oxford University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education* (4th ed., pp. 189–210). Jossey-Bass.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp.

- 29-52). Oxford University Press.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 175, 53-65.
- Seppala, E., Rossomando, T., & Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research*, 80(2), 411-430.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl), S54-S66.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236-255.