



Silaturahmi dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi dalam Perspektif Hadis

Silaturahmi and Improving Mental Health of Post-Pandemic Students in Hadith Perspective in a Hadith Perspective

Bintang Fitri Pratiwi Rahmadani^{1*}, Ujang Rohman², Shalahudin Ismail³.

^{1,2,3}, UIN Sunan Gunung Djati Bandung

*e-mail: bintangfitri0401@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan silaturahmi dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa pascapandemi dan melihatnya dari perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara terhadap dua orang subjek dengan kriteria mahasiswa yang memiliki pengalaman melaksanakan perkuliahan daring ketika pandemi, serta wawancara ahli dan *literature review* sebagai metode pengambilan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman silaturahmi yang dilakukan oleh mahasiswa saat pandemi berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa pascapandemi. Hal ini pun terbukti dan tervalidasi dari perspektif hadis.

Kata kunci: Silaturahmi, Kesehatan Mental, Pandemi, Hadis

Abstract: This study aims to determine the relationship between silaturahmi and student mental health improvement post-pandemic observed within hadith perspective. This research uses qualitative method of which the information obtained through interviews with two subjects. The criteria of the interviewee are students who have partaken online lectures during pandemic, as well as experts and complimented by literature reviews as data collection methods. The results showed that silaturahmi practised by students during the pandemic is related to students' mental health improvement post-pandemic. This is also proven and validated from a hadith perspective.

Keyword: silaturahmi, Mental Health, Pandemic, Hadith

Submitted: 28 Juni 2023; Accepted: 26 Januari 2024; Published: 30 November 2023

Pendahuluan

Berita tentang munculnya virus baru pada akhir 2019 mengejutkan dunia, virus ini dikenal sebagai virus corona atau COVID-19 dari Wuhan, Tiongkok. Dong dkk. (2020), menyatakan bahwa paparan pasar grosir makanan laut yang menjual banyak hewan hidup, mungkin merupakan penyebab awal penyebaran virus. COVID-19 adalah penyakit baru yang belum pernah terjadi sebelumnya pada manusia. Virus yang menyebabkan COVID-19 disebut Sars-Cov-2. Pemerintah telah melakukan beberapa upaya untuk menghentikan penyebaran

virus corona (COVID-19) di Indonesia, seperti mendorong gerakan *social distancing* atau Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Pendidikan tinggi telah menjadi salah satu sektor yang paling terdampak dari adanya kebijakan ini. Mahasiswa sebagai bagian integral dari komunitas akademis menghadapi berbagai kesulitan dalam proses pembelajaran mereka selama pandemi. Kesulitan belajar tersebut bukan hanya terbatas pada aspek akademis, tetapi juga melibatkan problematika psikologis yang

memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

Implementasi pembelajaran *daring* mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan cara belajar mandiri, keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, dan adopsi teknologi informasi. Tidak semua mahasiswa memiliki akses terhadap perangkat atau koneksi internet yang stabil. Hal ini mengakibatkan adanya disparitas dalam akses ke sumber daya pembelajaran. Isolasi sosial dan kecemasan terkait kesehatan menciptakan beban emosional yang dapat menghambat konsentrasi dan motivasi belajar. Kurangnya interaksi sosial dengan teman serta dukungan akademis yang tidak maksimal juga berperan dalam merugikan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Di peralihan masa pascapandemi, kembalinya interaksi sosial yang semakin sering dapat menjadi katalisator utama dalam mengembalikan keseimbangan psikologis—khususnya pada mahasiswa. Interaksi yang dibentuk mahasiswa dengan teman sebaya, dosen, atau lingkungan yang lebih luas lagi akan menjadi dukungan sosial serta emosional. Mahasiswa dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri dan mengurangi tingkat stres yang sebelumnya datang dari berbagai tekanan. Selain itu, interaksi positif dapat menciptakan pertukaran pikiran, perspektif, serta pengalaman dengan teman. Diskusi dan bekerja sama dengan orang lain dapat meningkatkan pemikiran kritis, memperluas pemahaman, serta menumbuhkan nilai-nilai penghargaan untuk prestasi akademik. Alhasil, mahasiswa jadi memiliki potensi untuk meningkatkan kepuasan hidup sebagai hasil dari pengembangan diri.

Hubungan sosial yang terputus selama pandemi, kini mendapatkan perhatian khusus dalam upaya membangun kembali *sense of belonging*

dan mendukung pemulihan psikologis. Pertemuan tatap muka, kegiatan kelompok, dan diskusi kelas menjadi sarana untuk memperkuat ikatan sosial dan menciptakan ruang untuk membangun dukungan kolektif. Pertemuan semacam itu umum disebut sebagai kegiatan silaturahmi. Silaturahmi tidak hanya menjadi aktivitas sosial tetapi juga menjadi aspek vital dalam menciptakan lingkungan yang positif. Silaturahmi dapat menjadi landasan yang kuat untuk menciptakan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan menguatnya silaturahmi, mahasiswa dapat merasakan kembali kehangatan komunitas akademis, mempererat hubungan antarindividu, dan menjalin kembali ikatan yang mungkin terdistorsi selama periode pandemi.

Silaturahmi merupakan serapan dari Bahasa Arab yang tersusun dari dua kata, yakni *shilah* dan *rahm* yang berarti kelembutan atau kasih sayang, yang juga bermakna peranakan (persaudaraan). Al-Qurthubi membagi pengertian silaturahmi menjadi dua, yaitu secara umum dan khusus. Arti secara umum adalah menjalin hubungan dengan orang-orang yang beriman dengan kasih sayang, saling menasehati, tolong menolong, serta membantu orang yang percaya, adil, cerdas, dan mengakui hak-hak mereka. Sedangkan silaturahmi secara khusus berarti menjalin hubungan kekerabatan dengan keluarga—baik keluarga ayah maupun ibu, seperti memberi nafkah, mengetahui kabar, dan tidak meninggalkan mereka saat situasi sulit.

Partisipasi dalam kegiatan sosial atau organisasi di kampus merupakan salah satu upaya silaturahmi yang aktif dan positif. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa membangun jejaring sosial yang luas, memberikan kesempatan untuk pembelajaran, pertumbuhan personal, dan pengembangan keterampilan sosial. Keterlibatan sosial

ini berdampak positif pada kesehatan mental siswa dengan meningkatkan rasa keterhubungan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut *American Psychological Association* (APA), kesehatan mental adalah "*keadaan yang baik secara psikologis, emosional, dan sosial di mana individu mampu berfungsi secara optimal, menangani tekanan kehidupan sehari-hari dengan baik, dan memberikan kontribusi yang bermakna kepada masyarakat*".

Silaturahmi sudah menjadi budaya masyarakat Indonesia karena telah diwariskan dari generasi ke generasi. Kegiatan ini dilakukan untuk memperkuat hubungan persaudaraan. Silaturahmi biasanya dilakukan dengan berkunjung ke rumah kerabat, sanak saudara, atau orang lain yang memiliki hubungan dekat. Namun, salam taklim tidak dapat dilakukan seperti biasa karena pandemi COVID-19. Ini adalah hasil dari penerapan *social distancing* dalam bentuk Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang jelas menghambat sebagian besar aktivitas sosial. Padahal silaturahmi yang erat dapat membantu mahasiswa menghindari rasa kesepian dan isolasi sosial. Keterlibatan dalam kegiatan sosial positif dapat menumbuhkan perasaan keterhubungan, serta membantu mengurangi kemungkinan terkena gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sosial.

Memiliki teman dan keluarga yang dapat diandalkan untuk berbagi beban emosional dapat membantu mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Dukungan emosional ini juga membantu mahasiswa merasa lebih diperhatikan. Namun peralihan dari masa pandemi yang membatasi kontak serta relasi yang dilakukan mahasiswa ini tidak menutup kemungkinan adanya pergeseran dari apa yang sudah dipaparkan sebelumnya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan

untuk mencari tahu apakah silaturahmi masih menjadi cara yang efektif untuk membangun mental yang sehat serta meningkatkan *subjective well-being* dalam diri mahasiswa, kemudian melihatnya dari perspektif hadis.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus dengan menggunakan *triangular method*, yakni menggunakan berbagai metode dan subjek dalam mengumpulkan data. Penelitian ini memilih 2 orang subjek dan 1 subjek lainnya seorang ahli hadis yang memvalidasi dalam perspektif hadis. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah catatan hasil wawancara dan *literature review*. Penelitian dengan menggunakan *literatur review* dikenal sebagai tinjauan pustaka, yaitu suatu pendekatan penelitian yang melibatkan pengumpulan, peninjauan, dan analisis kritis literatur yang relevan tentang bidang studi tertentu. Tujuan dari metode ini adalah untuk menyusun, menyintesis, dan memahami penelitian sebelumnya serta menemukan celah pengetahuan atau perluasan penelitian yang dapat dilakukan. Metode sistematis untuk mendapatkan informasi melalui pernyataan lisan tentang suatu objek atau peristiwa saat ini, sekarang, dan masa depan dikenal sebagai teknik wawancara.

Peneliti menggunakan metode wawancara untuk mengumpulkan data dengan berinteraksi langsung dengan responden melalui pertanyaan dan diskusi terstruktur. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pandangan, pengalaman, dan persepsi individu atau kelompok yang dibahas dalam penelitian mereka. Teknik wawancara dilakukan terhadap 3 subjek dengan 1 subjek sebagai ahli agama atau ahli hadis, dan 2 lainnya adalah mahasiswa yang pernah kuliah *daring* dan merasakan dampak

silaturahmi secara langsung, baik pada masa pandemi maupun pascapandemi.

Hasil

AN adalah mahasiswa yang pernah berkuliah secara *daring*. Menurut AN pandemi bukanlah sebuah halangan untuk menjalin relasi dan bersilaturahmi. Berikut penuturannya:

“Engga juga sih...aku malah ngerasa kalo pas pandemi tuh jadi lebih kompak ya karena kita empati nya sedang tumbuh-tumbuhnya gitu jadi makin prihatin dan semangat menjalani perkuliahan”

Pernyataan tersebut didukung oleh NPW yang juga pernah berkuliah secara *daring*. NPW mengatakan karena pandemi inilah justru membuat dirinya berkembang dengan mengikuti berbagai komunitas dan organisasi. Berikut penuturannya:

“Walaupun terbatas dari segi komunikasi yang cuman virtual aja...aku pribadi lebih tertantang untuk berkomunitas disaat pandemi itu, lagi gabut-gabutnya gitu ya hahaha”

Meskipun kedua subjek mahasiswa di atas mengakui adanya sekat yang muncul dalam berkomunikasi dan menjalin silaturahmi, keduanya sama-sama menyampaikan berbagai dampak dan manfaat dari kegiatan bersilaturahmi yang mereka lakukan, seperti apa yang dikatakan oleh AN berikut:

“Aku jujur ya sebagai penyintas COVID sangat terbantu gitu sama silaturahmi tuh. Ikatan silaturahmi yang aku jalin pas sehat, pas aku berorganisasi walaupun online gitu ternyata alhamdulillah banget temen-temen dari komunitas jadi dukungan sosial yang ternyata sangat aku butuhin di masa-masa sulit, ya jadi ga terlalu lama lah sembuhnya juga, bisa dibilang kaya penambah imun sih apalagi pas video call atau sharing-

sharing COVID hahaha jadi alhamdulillah nya lagi jadi ngga stres stres amat pas isolasi”

Silaturahmi memungkinkan mahasiswa mendapat berbagai dukungan dan saran-saran positif dalam menghadapi tantangan yang akan dihadapi di dunia perkuliahan dari orang-orang yang lebih dulu mengalaminya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk terus mengembangkan silaturahmi karena berbagai manfaat yang didapat. Pernyataan di atas sejalan dengan pengalaman yang disampaikan oleh NPW.

“Aku sempet gasuka banget sama presentasi dikelas pas SMA karena emang ngga pede aja gitu sampe akhirnya karena pandemi yang bikin aku gabisa kemana-mana akhirnya beraniin diri ikut banyak komunitas sama organisasi sampe apa yah hahaha bisa dibilang udah sedikit-sedikit percaya diri lah ya karena kebiasaan bergaul sama orang-orang hebat di organisasi”

Dalam perspektif hadis, penelitian dibantu dengan I sebagai subjek yang merupakan seorang ahli agama atau hadis di suatu pesantren. Adapun hadis yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah HR. Bukhari, Shahih No. 5986 Versi Fathul Bari.

عَنْ ابْنِ شَهَابٍ قَالَ أَخْبَرَنِي أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ
فِي رِزْقِهِ وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَجْفَةً

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Bukair, telah menceritakan kepada kami Al Laits dari 'Uqail dari Ibnu Syihab dia berkata, telah mengabarkan kepadaku Anas bin Malik bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Barang siapa ingin lapangkan pintu rezeki untuknya dan dipanjangkan umurnya hendaknya ia menyambung tali

silaturrahmi." (HR. Bukhari, Shahih No. 5986 Versi Fathul Bari).

Melalui wawancara yang dilakukan bersama I dilengkapi dengan *literature review*, ditemukan bahwa *asbabul wurud* dari hadis ini tidak ditemukan. Mengenai *asbabul wurud* hadis, I mengatakan bahwa tidak semudah itu ditemukan dan ada beberapa sebab mengapa hadis diturunkan. Pertama, hadis diturunkan karena ada sebab peristiwa terjadi atau perkara yang harus diputuskan. Kedua, hadis diturunkan karena ada penegasan atau sebagai pengingat dari Nabi. Ketiga, hadis diturunkan tidak karena sebab apa-apa melainkan Rasulullah hanya secara tiba-tiba melontarkannya. Jika dilihat dari sebabnya, hadis diatas termasuk pada jenis ketiga, yaitu secara tiba-tiba dikatakan oleh Rasulullah tanpa sebab atau perkara yang muncul.

Menurut hadis ini, silaturrahmi dalam agama islam merupakan amalan yang dianjurkan karena memiliki banyak manfaat, yaitu dapat melapangkan pintu rezeki dan dipanjangkan umurnya. Kita dapat membangun hubungan yang kuat dengan orang-orang di sekitar kita melalui silaturrahmi yang baik. Ini memungkinkan kita untuk berbagi informasi tentang pekerjaan, peluang bisnis, atau kesempatan lain yang dapat menghasilkan uang. Jika kita memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mereka lebih mungkin mempercayai kita dan memberikan informasi atau kesempatan yang mungkin tidak kita dapatkan jika kita tidak menjalin hubungan tersebut. Ketika orang bekerja sama, mereka dapat menggabungkan keahlian, sumber daya, dan peluang untuk menciptakan sinergi yang saling menguntungkan. Dalam banyak kasus, kerjasama ini dapat membuka jalan ke sumber pendapatan baru melalui inovasi, proyek bersama, atau peluang bisnis yang tidak dapat dicapai secara mandiri. Rezeki dapat datang dari berbagai sumber

dan cara yang tidak terduga, salah satunya dari orang-orang yang pernah kita jalin silaturrahminya. Sangat penting untuk menjaga silaturrahmi dengan niat ikhlas dan terus berusaha dengan tulus untuk mendapatkan rezeki, sambil bergantung pada Allah SWT sebagai pemberi rezeki sejati.

Silaturrahmi yang baik dengan orang lain dapat membuat masyarakat menjadi lebih positif dan mendukung. Seseorang dapat merasa lebih tenang, bahagia, dan berada dalam keseimbangan emosional yang baik. Silaturrahmi yang baik dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental yang ideal, yang dapat berdampak pada umur panjang. Silaturrahmi juga terkait erat dengan aspek spiritual dalam banyak tradisi agama. Seseorang dapat memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan dan mengamalkan nilai-nilai keagamaan seperti kasih sayang, kebaikan, dan kedermawanan melalui silaturrahmi yang baik. Dukungan spiritual ini dapat memberikan rasa tenang, harapan, dan keyakinan yang dapat memengaruhi bagaimana seseorang bisa berumur panjang dan tenang dalam menjalani hidupnya.

I membenarkan bahwa silaturrahmi dapat meningkatkan *subjective well-being*, bahkan mampu berperan sebagai terapi dalam mengobati gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa, seperti stres akademik atau depresi. Menurut I, seseorang yang menjalin silaturrahmi dengan baik dan positif akan memiliki seseorang yang bersedia mendengarkan, sehingga keluh kesahnya tidak terpendam dan memicu munculnya gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi.

Diskusi

Seseorang yang menjalin silaturrahmi yang baik akan dialiri dengan dukungan-dukungan sosial serta emosional yang

tinggi. Hal ini tidak dapat dipungkiri akan berpengaruh juga pada peningkatan *subjective well-being*. Kehangatan yang didapat dari teman, keluarga, atau bahkan jaringan sosial yang lebih luas lagi akan menciptakan rasa keterhubungan serta rasa diterima menjadi bagian dari masyarakat. Penerimaan sosial yang terjadi ini kemudian meningkatkan *self-esteem* sehingga memberikan kesiapan dalam bersosialisasi, terciptanya interaksi sosial aktif dengan teman-teman yang meminimalisir dampak negatif dalam menghadapi berbagai tekanan. Kemudian, kecemasan dan stres dalam diri mahasiswa pun akan dengan mudah dapat diatasi. Ketika mahasiswa sudah mengetahui bagaimana cara mengelola stresnya, maka tingkat kebahagiaan meningkat dan berperan dalam meningkatkan *subjective well-being* dalam dirinya.

Meskipun kondisi telah sangat berubah baik selama pandemi maupun pascapandemi, silaturahmi masih menjadi salah satu cara yang ampuh untuk meningkatkan kesehatan mental dan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa. Pandemi memengaruhi cara berkomunikasi, dari yang tadinya bertemu secara tatap muka menjadi secara virtual. Meski begitu, hal tersebut tidak menghalangi orang-orang untuk terus menjalin relasi, hanya saja cara komunikasinya yang berubah. Hal ini juga berlaku pada mahasiswa. Seluruh kegiatan perkuliahan, kerja kelompok, berorganisasi, dan kegiatan membangun relasi lainnya tetap terlaksana sehingga tali silaturahmi tetap berjalan. Silaturahmi memungkinkan kita untuk terhubung dengan orang lain, menciptakan ikatan emosional, dan merasa dihargai dan diterima dalam komunitas kita. Hal ini dapat mengurangi rasa kesepian, meningkatkan perasaan keterhubungan, dan memberikan dukungan emosional.

Keterbatasan yang terjadi selama masa pandemi ternyata bukan hanya tumbuh menjadi penghalang. Di sisi lain, hal ini semakin menjadi pemacu dan pembangkit kesadaran bahwa silaturahmi adalah hal yang patut dilakukan dan manfaatnya besar dirasakan oleh berbagai kalangan. Banyak sekali komunitas dan kegiatan berbagi tumbuh dan hadir di tengah-tengah kita selama masa pandemi. Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salasiah, dkk. (2020) tergambar jelas bahwa suburnya kegiatan mempererat tali silaturahmi para muslim melalui berbagai kegiatan selama masa pandemi sangat berpengaruh pada kepribadian seseorang. Dalam kegiatan tersebut, karakter kuat dan berintegritas akan muncul seiring proses silaturahmi yang dilakukan sehingga mendorong rasa saling peduli pada orang-orang yang terlibat. Budaya silaturahmi yang dilakukan selama masa pandemi ini akan membentuk budaya saling asah, asih, serta asuh dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan.

Nilai yang muncul selama proses silaturahmi menurut Rukiyati, dkk. (2008), digunakan dan diperlukan oleh manusia untuk menjadi dasar alasan dan motivasi untuk semua sikap, tingkah laku, dan tindakannya. Nilai adalah sesuatu yang dihargai, dihormati, dan menjiwai tindakan manusia. Nilai sangat dibutuhkan oleh semua orang karena nilai adalah dasar dari tingkah laku dan tindakan manusia.

Menurut penuturan kedua subjek dalam wawancara, keduanya sama-sama menyampaikan manfaat dari terjalinnya silaturahmi baik saat pandemi ataupun pascapandemi. Pembahasan dalam hadis mengenai silaturahmi yang memberikan manfaat terbukanya rezeki pun benar adanya. Banyak orang yang terputus pekerjaannya, kehilangan mata pencahariannya, bahkan terpaksa menutup bisnisnya secara tidak langsung

akan terbantu karena silaturahmi. Dengan berkomunikasi, berinteraksi, dan bersilaturahmi, kita dapat mencapai kemakmuran dan kebahagiaan bersama. Pertemuan ini akan menghasilkan ide-ide baru dan rencana baru yang harus segera diterapkan dan diwujudkan dalam kehidupan. Dengan demikian, silaturahmi berfungsi sebagai pintu terbukanya rizki bagi kita.

Silaturahmi menyatukan kembali bagian-bagian kehidupan untuk membangun harapan bersama dalam kehidupan yang penuh tantangan dan tekanan saat atau pascapandemi terjadi. Bertemu dengan orang lain memungkinkan kita untuk menyampaikan semua yang kita pikirkan dan rasakan meskipun interaksi kita berbeda. Silaturahmi akan membuka panjangnya usia bagi kita karena dengan bersilaturahmi, kita dapat mengeluarkan segala ide, pikiran, dan gagasan. Bersilaturahmi membuat kita menjadi memiliki orang lain yang akan memberikan solusi serta bantuan pada masalah yang sedang hadapi sehingga stres dan depresi dapat diminimalkan kemunculannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rau, dkk. (2017) menyebutkan bahwa terdapat korelasi sedang antara interaksi sosial dengan tingkat depresi. Semakin tinggi interaksi sosial—dalam hal ini adalah silaturahmi, maka tingkat depresi yang dialami oleh lansia akan semakin rendah. Jika tingkat depresi lansia berada dalam kadar rendah maka harapan hidupnya akan semakin tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Novia dan Thohir (2013), menyebutkan bahwa silaturahmi dapat dijadikan sebagai metode terapi yang tepat pada seorang remaja yang mengalami depresi. Terapi silaturahmi yang dilakukan bukan sekedar berkunjung, tetapi terapis akan berupaya menanamkan serta menumbuhkan rasa persaudaraan dalam

diri klien agar ia dapat memahami dan menumbuhkan kegiatan tolong-menolong antar sesama. Terapis akan mengajak klien untuk berbagai cerita secara terbuka mengenai masalah yang dialami untuk kemudian memberikan nasihat serta motivasi untuk melaluinya. Hasil yang didapatkan adalah klien yang tadinya murung, tidak ingin bergaul, bahkan menghindari keterlibatan dengan orang lain berubah menjadi sosok yang lebih ceria serta mampu menentukan tujuan dan makna hidupnya kembali setelah sesi terapi yang dilakukan. Hal ini membuktikan bahwa silaturahmi ampuh dalam membuat mental yang sehat dan memulihkan depresi.

Menurut Compton (dalam Indriana, 2012), ada lima faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif: harga diri, pengertian kontrol kesadaran, ekstrovert, makna dan tujuan hidup, serta hubungan positif. Hubungan positif dari proses silaturahmi yang dilakukan individu pada lingkungan sosialnya dapat memberikan dukungan sosial.

Sarafino (dalam Yuniana, 2013), mengatakan bahwa individu yang menerima dukungan sosial merasa dicintai, dipedulikan, dihormati, dan dihargai. Mereka juga merasa menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan organisasi masyarakat. Mereka menerima bantuan fisik dan jasa, serta mereka memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kondisi yang dibutuhkan atau situasi berbahaya. Dalam kata lain, individu yang mendapatkan dukungan sosial dari proses silaturahmi akan menunjukkan peningkatan *subjective well-being*-nya. Persahabatan dan ikatan dengan orang lain dianggap sebagai komponen yang memberikan kepuasan emosional bagi seseorang. Setiap hal akan terasa lebih mudah ketika seseorang dibantu oleh lingkungannya. Hal ini lah yang melatarbelakangi mengapa silaturahmi berperan besar dalam

meningkatnya kadar *subjective well-being* seseorang.

Simpulan

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) membuat *social distancing* diterapkan pada saat COVID-19 muncul. Hal ini membuat proses silaturahmi terhambat bahkan berubah dari tatap muka secara langsung menjadi virtual secara *online*. Namun, hal ini justru menjadi pemicu bagi masyarakat di seluruh dunia untuk meningkatkan kepedulian serta kesadaran dalam bersilaturahmi. Hal ini pun berlaku pada mahasiswa yang ikut terkena dampak dari *social distancing*. Meskipun dibatasi, tetapi kegiatan perkuliahan, organisasi, dan kegiatan menjalin silaturahmi lainnya tetap terlaksana. Proses silaturahmi sangat membantu mahasiswa dalam meningkatkan *self-esteem*, motivasi, juga inovasi untuk tetap bertahan di lingkungan yang penuh tantangan dan hambatan. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa silaturahmi terbukti masih menjadi metode ampuh dalam membangun kesehatan mental dan meningkatkan *subjective well-being* bahkan di masa pascapandemi.

Referensi

- Ali, M. &. (2011). *Psikologi Remaja - Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan ketujuh. PT Bumi Aksara.
- Bukhari, R. &. (2015). Appiness and Life Satisfaction Among Depressed and Non Depressed University Students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 14(2), 49–59.
- Daliman, S. &. (2021). Peningkatan Subjective Well-Being melalui Penguatan Kebersyukuran Siswa Dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 152-162. doi:https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.3948
- Daradjat, Z. (2011). *Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Rau, d. (2017). Hubungan Depresi dengan Interaksi Sosial Lanjut Usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Ridho, M. d. (2021). Pergeseran Metode Silaturahmi Di Indonesia Sebagai Dampak Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 8(1), 56-68.
- Rukiyati. (2008). *Pendidikan Pancasila*. Yogyakarta: UNY Press.
- Safitri, R. &. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Lansia Di Panti Jompo Anissa Ummul Khairat. *Jurnal Kopasta*, 4(2), 82-92.
- Salasiah, d. (2020). Membangun Kepedulian Pada Sesama di Masa COVID-19. *Jurnal Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2), 160-166.
- Thohir, N. &. (2013). Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi pada Seorang Remaja yang Mengalami Depresi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1).
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi

COVID-19. *Jurnal
Kependudukan Indonesia*, 69-74.

Indriana, Y. (2012) *Gerontologidan
Progeria*. Pustaka Pelajar,
Yogyakarta.

Yuniana, (2013). Kesejahteraan Subjektif
pada Yatim Piatu (Mustadh'afin).
Psikologi, 1 (8).