

Tinjauan Komprehensif tentang Nilai-Nilai Sosio-Emosional dalam Surah Al- Ma'un: Kontribusinya terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Muslim

Nurlaela Hamidah^{1*}, Halim Purnomo², Fuad Nashori³, Ace Somantri⁴

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

³ Universitas Islam Indonesia, Indonesia

^{1,4} Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

*email: nurlaelahamidah@umbandung.ac.id

ABSTRACT

Keywords:

*Surah Al-Ma'un;
Socio-Economic
Values;
Psychological
Well-being;
Muslim
Students;
Emotional
Intelligence.*

This literature review aims to examine the contribution of social and emotional values contained in Surah Al-Ma'un and their contribution to the psychological well-being of Muslim students. This study examines various relevant literature to identify key themes related to social values such as caring for others, sharing, and social justice, as well as emotional values such as empathy, patience, and self-control. Through a literature review, this article examines various studies relevant to the topic. The method used is Library Research through various scientific journal databases on Google Scholar, tafsir books, and other scientific literature sources with clear inclusion and exclusion criteria to ensure the relevance and quality of the selected literature. The results of the review indicate a positive relationship between the understanding and practice of the social-emotional values of Surah Al-Ma'un (such as caring, sharing, and self-control) with the improvement of students' psychological well-being. These findings suggest that the values of Surah Al-Ma'un can be an important foundation in building students' emotional intelligence and psychological well-being. The conclusion of this study is that integrating the values of Surah Al-Ma'un into students' daily lives, particularly in educational and social contexts, has the potential to improve their quality of life and psychological well-being.

ABSTRAK

Kata Kunci:

*Surah Al-Ma'un;
Nilai-nilai
Sosial-Ekonomi;
Kesejahteraan
Psikologis;*

Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk meneliti kontribusi nilai-nilai sosial dan emosional yang terkandung dalam Surah Al-Ma'un dan kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis siswa Muslim. Studi ini meneliti berbagai literatur yang relevan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan

*Mahasiswa
Muslim;
Kecerdasan
Emosional.*

dengan nilai-nilai sosial seperti kepedulian terhadap sesama, berbagi, dan keadilan sosial, serta nilai-nilai emosional seperti empati, kesabaran, dan pengendalian diri. Melalui tinjauan pustaka, artikel ini meneliti berbagai studi yang relevan dengan topik tersebut. Metode yang digunakan adalah Riset Pustaka melalui berbagai basis data jurnal ilmiah di Google Scholar, buku-buku tafsir, dan sumber literatur ilmiah lainnya dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas untuk memastikan relevansi dan kualitas literatur yang dipilih. Hasil tinjauan menunjukkan hubungan positif antara pemahaman dan praktik nilai-nilai sosial-emosional Surah Al- Ma'un (seperti kepedulian, berbagi, dan pengendalian diri) dengan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Surah Al- Ma'un dapat menjadi landasan penting dalam membangun kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pengintegrasian nilai-nilai Surah Al- Ma'un dalam kehidupan sehari-hari siswa, khususnya dalam konteks pendidikan dan sosial, berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka.

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi tekanan signifikan untuk menyelesaikan tugas akademik dalam jangka waktu terbatas, persaingan, harapan keluarga dan masyarakat, hubungan sosial yang kompleks, dan tuntutan ekonomi, yang membuat mereka rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi, dan perasaan terisolasi meningkat di kalangan mahasiswa, menurut berbagai penelitian (Eisenberg dkk., 2013; Yusuf & Widiyanti, 2020). Terdapat peningkatan gangguan psikologis di kalangan mahasiswa di berbagai negara, menurut beberapa penelitian. Lebih dari 60% mahasiswa mengalami kecemasan dan hampir 40% mengalami depresi berat dalam 12 bulan terakhir, menurut data dari American College Health Association (2022). Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dan Pusat Penelitian Universitas Indonesia (Puslitkes UI) (2021) di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami stres yang signifikan, yang berdampak pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka.

Gaya hidup digital yang serba cepat dan canggih saat ini telah menyebabkan perasaan kesepian, isolasi sosial, dan kecanduan media sosial, yang berdampak negatif pada pengaturan emosi dan hubungan interpersonal. Kebingungan, kehilangan arah dan makna dalam perjalanan akademis mereka menyebabkan siswa mengalami kelelahan, kelelahan mental, dan penurunan

motivasi untuk hidup. Tekanan-tekanan ini, jika tidak diimbangi dengan kecerdasan emosional dan dukungan spiritual yang memadai, berpotensi mengurangi kesejahteraan psikologis jangka panjang siswa. Ryff (1989) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari beberapa dimensi penting, yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, otonomi, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan individu lain. Dimensi-dimensi ini membutuhkan pengembangan lebih lanjut dari kecerdasan emosional, terutama kemampuan untuk memahami, mengelola, dan menyalurkan emosi secara sehat.

Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam psikologi positif adalah pengembangan kecerdasan emosional. Konsep ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri dan emosi orang lain (Goleman, 1995; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004). Kecerdasan emosional juga melibatkan keterampilan intrapersonal, yang mencakup dimensi sosial, empati, dan hubungan interpersonal yang sehat. Namun, pendekatan psikologis saja tidak cukup tanpa dukungan nilai-nilai spiritual dan budaya yang relevan dengan karakter siswa Muslim. Nilai-nilai Islam, khususnya yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, memberikan landasan yang kuat untuk mengembangkan kecerdasan emosional yang lengkap dan holistik yang berakar pada kesadaran sosial dan spiritualitas. Salah satu sumber nilai-nilai Islam yang kaya akan pesan sosio-emosional adalah Surah Al- Ma'un .

Mengintegrasikan nilai-nilai sosial-emosional Surah Al- Ma'un dengan pendekatan psikologis modern dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat kesejahteraan psikologis siswa Muslim. Kegiatan amal, empati terhadap sesama, dan ketulusan dalam beribadah sebagaimana terkandung dalam surah ini selaras dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), seperti *hubungan positif dengan orang lain* , *tujuan hidup* , dan *pertumbuhan pribadi* . Oleh karena itu, penting untuk meninjau literatur tentang bagaimana nilai-nilai Islam yang terkandung dalam Surah Al- Ma'un dapat berkontribusi dalam membangun kesejahteraan psikologis siswa melalui jalur spiritualitas sosial dan kecerdasan emosional.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut: (1) Apa saja nilai-nilai sosial dan emosional yang terkandung dalam surat Al- Ma'un sebagaimana didefinisikan dan dijelaskan dalam literatur yang ada? (2) Bagaimana nilai-nilai tersebut berhubungan dengan konsep kecerdasan emosional? (3) Bagaimana nilai-nilai sosial-emosional Al- Ma'un berkontribusi

pada kesejahteraan psikologis siswa Muslim? (4) Apa saja kesenjangan penelitian yang ada dalam studi tentang topik ini?

Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan dari berbagai sumber, termasuk penelitian, jurnal, buku, dan komentar yang berkaitan dengan nilai-nilai sosio-emosional yang terkandung dalam Surah Al- Ma'un dan kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis siswa Muslim. Tinjauan ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi akademisi, praktisi pendidikan, dan siswa dalam mengembangkan program yang berfokus pada peningkatan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan untuk penelitian lebih lanjut di bidang ini. Penelitian ini akan membatasi tinjauan pada artikel ilmiah yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014-2024) dan relevan dengan konteks kesejahteraan psikologis siswa Muslim.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Riset Pustaka* (Studi Literatur) dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data dari sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, dan dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data menggunakan *analisis komparatif*, yaitu membandingkan berbagai perspektif, teori, atau temuan dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan kesenjangan pengetahuan (Glaser & Strauss, 1967).

Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam tinjauan literatur ini tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Data yang dipelajari
Penyertaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Artikel yang membahas isi (interpretasi) surat Al- Ma'un. 2. Sebuah artikel yang membahas nilai-nilai sosial-emosional dalam surat Al- Ma'un. 3. Sebuah artikel yang membahas nilai-nilai surat Al- Ma'un terkait dengan kesejahteraan psikologis.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Artikel yang diterbitkan di jurnal ilmiah terkemuka dan/atau prosiding seminar terindeks. 5. Artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014-2024)
Pengecualian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Artikel/buku/tesis penelitian yang tidak relevan dengan topik penelitian. 2. Artikel/buku/penelitian tesis yang tidak menggunakan bahasa Inggris atau Indonesia. 3. Artikel yang tidak memiliki metodologi yang jelas 4. Artikel/buku/penelitian tesis yang diterbitkan sebelum tahun 2014.

Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik terkemuka, termasuk Google Scholar dan portal jurnal ilmiah nasional. Selain itu, penelusuran manual terhadap bibliografi artikel yang relevan dilakukan untuk mengidentifikasi sumber potensial lainnya. Sumber lain yang digunakan meliputi buku, komentar, penelitian mahasiswa, bab buku, dan laporan penelitian terkait. Proses penelusuran literatur dilakukan dalam beberapa tahap.

pertama adalah penentuan kata kunci yang relevan, seperti "Surat Al-Ma'un," "nilai-nilai sosial-emosional," "kesejahteraan psikologis," "mahasiswa Muslim," dan "kecerdasan emosional." *Tahap kedua* adalah pencarian sistematis di basis data elektronik menggunakan kombinasi kata kunci tersebut. *Tahap ketiga* adalah pemilihan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. *Tahap keempat* adalah pencarian abstrak dan artikel lengkap untuk memastikan relevansi dengan topik penelitian. Hasil pencarian peneliti menunjukkan bahwa tidak banyak artikel dalam bentuk jurnal yang secara langsung berkaitan dengan topik penelitian. Dari pencarian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh 13 (tiga belas) literatur, yaitu 1 jurnal; 9 buku dan 3 dari penelitian tesis, dengan rincian sebagai berikut:

Penelitian dan interpretasi Surah Al- Ma'un dan konsep nilai-nilai sosial Islam menunjukkan relevansinya yang kuat dalam membentuk pendidikan sosial, karakter, dan kesadaran psikologis umat Islam. Annisya Ulfah (2015) menegaskan bahwa Surah Al- Ma'un memiliki implikasi signifikan bagi pendidikan Islam, khususnya dalam bidang pendidikan sosial, yang menekankan kepedulian terhadap sesama. Hal ini sejalan dengan Heri Bayu Dwi Prabowo (2019), yang

menguraikan nilai-nilai pendidikan kenabian tentang humanisasi, pembebasan, dan transendensi, di mana siswa dibimbing untuk menjadi individu yang bermanfaat secara sosial. Suredah (2020) memperdalam aspek ini melalui konsep kesalehan ritual, sosial, dan spiritual, menekankan bahwa kesalehan individu tidak dapat dipisahkan dari tanggung jawab sosial.

Selanjutnya Nur Kholis dan M. Husnaini (2024) memperkenalkan Rahmatan Kepribadian Lil'Alamiin, yang dicirikan oleh empati dan simpati sebagai dasar hubungan sosial yang sehat. Dalam penelitiannya, Ibaddurrahim (2025) mengkritik bentuk-bentuk ibadah yang terlepas dari tanggung jawab sosial, menegaskan bahwa salat tanpa disertai kepedulian sosial adalah tidak bermakna. Pandangan ini diperkuat oleh para komentator klasik dan kontemporer seperti Al-Tabari, yang menilai iman seseorang dari sikapnya terhadap anak yatim dan kaum miskin, dan Ibn Kathīr, yang mengamati bahwa mengabaikan salat bukan hanya gagal melaksanakannya, tetapi juga kehilangan rasa hormat dan kepedulian sosial.

Al- Jalālayn menyoroti konsep al- ma'un sebagai benda kecil yang biasa dipinjamkan, menggambarkan sikap kikir yang mencerminkan lemahnya solidaritas sosial. Hamka, dalam Tafsir Al-Azhar nya, menggambarkan penolakan terhadap anak yatim sebagai cerminan hati yang kering, sementara Sayyid Qutb menegaskan bahwa agama tanpa keadilan sosial adalah bentuk penipuan agama. Quraish Shihab menambahkan bahwa mengabaikan salat menunjukkan nilai-nilai spiritual yang lemah dan hati yang kosong, yang menyebabkan kesadaran sosial yang lemah.

Interpretasi Tarjih Muhammadiyah melalui Tafsir At-Tanwir menekankan bahwa riya' dan keengganan untuk memberikan bantuan kecil mencerminkan kurangnya ketulusan dan kepedulian sosial. Dari perspektif psikologi Islam, Abdul Mujib dan M. Jusuf menekankan bahwa riya' dapat menimbulkan konflik batin, merusak harga diri, dan mengganggu hubungan sosial. Oleh karena itu, semua pemikiran ini secara holistik menunjukkan bahwa Surah Al- Ma'un tidak hanya menekankan ibadah ritual, tetapi juga sangat berorientasi pada pembentukan karakter sosial dan spiritual, yang dalam konteks psikologis sangat penting untuk membangun generasi yang empatik, inklusif, dan anti korupsi.

Setelah artikel-artikel yang relevan dikumpulkan, dilakukan analisis data kualitatif. Analisis data tersebut meliputi: (1) mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur; (2) mensintesis temuan dari berbagai studi; (3) mengidentifikasi kesenjangan penelitian; dan (4) menarik kesimpulan berdasarkan bukti yang tersedia. Proses sintesis dilakukan dengan

membandingkan dan mengontraskan temuan dari berbagai studi untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai-nilai Sosial dalam Surat Al- Ma'un

Surah Al- Ma'un berisi tujuh ayat yang memuat pesan moral mendalam tentang nilai-nilai ritual dan tindakan sosial dalam Islam. Surah ini menyoroti ketidakseimbangan antara ibadah ritual dan tindakan sosial, serta menekankan pentingnya empati dan kepedulian terhadap kelompok rentan seperti anak yatim dan kaum miskin. Quraish Shihab (2002) menafsirkan Surah Al- Ma'un sebagai perintah tidak langsung bagi umat Islam untuk memperkuat hubungan sosial sebagai bentuk perwujudan iman yang sempurna. Nilai-nilai sosial dalam Surah Al- Ma'un , seperti empati, kepedulian, ketulusan, dan kejujuran dalam beribadah, memiliki potensi besar untuk menjadi landasan pembangunan kesejahteraan psikologis siswa. Praktik kepedulian sosial tidak hanya menciptakan hubungan positif tetapi juga memberikan makna yang lebih dalam dan lebih bermakna bagi kehidupan. Surah singkat ini tidak hanya berisi ajaran tentang ibadah ritual tetapi juga pesan sosial yang sangat mendalam: kritik terhadap mereka yang lalai dalam shalat tetapi mengabaikan anak yatim dan kaum miskin. Surah ini mengajarkan bahwa iman yang sejati harus disertai dengan kepedulian sosial, empati, dan ketulusan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Surah Al- Ma'un memuat pesan yang kuat tentang nilai-nilai sosial fundamental dalam Islam. Surat ini secara eksplisit mengecam orang-orang yang mengabaikan salat dan enggan memberikan bantuan kepada orang lain (QS. Al- Ma'un: 4-7). Ayat-ayat ini menyoroti pentingnya tindakan nyata dalam mewujudkan iman, bukan hanya ritual keagamaan. Nilai-nilai sosial yang paling menonjol dalam surat ini meliputi:

- Kepedulian terhadap Sesama: Surah Al- Ma'un menekankan pentingnya memperhatikan kebutuhan sesama, terutama mereka yang membutuhkan. Ini termasuk menyediakan makanan bagi fakir miskin, membantu anak yatim, dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkan. Nilai ini juga tercermin dalam kegiatan sukarela organisasi filantropi Islam, yang didorong oleh motivasi dan nilai-nilai sosial (Rozikan dkk., 2023a, 2023b).
- Berbagi dan Kemurahan Hati: Surah ini mengecam orang-orang yang menolak memberi bantuan, menyoroti pentingnya berbagi kekayaan dan

harta benda dengan orang lain. Kemurahan hati adalah manifestasi rasa syukur kepada Allah dan cara untuk membersihkan kekayaan seseorang.

- Keadilan Sosial: Surah Al- Ma'un secara tidak langsung menekankan pentingnya keadilan sosial dengan mengecam orang-orang yang mengabaikan hak orang lain. Keadilan sosial mencakup perlakuan adil terhadap semua orang, tanpa memandang latar belakang sosial, ekonomi, atau lainnya.
- Tanggung Jawab Sosial: Surat ini juga mengajarkan tentang tanggung jawab sosial, yaitu kesadaran akan peran dan kontribusi individu dalam masyarakat. Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat.

Ayat-ayat dalam Surah Al- Ma'un secara eksplisit menyebutkan orang-orang yang mengingkari agama, yaitu orang-orang yang tidak peduli terhadap anak yatim dan tidak mendorong pemberian makan kepada fakir miskin. Hal ini menunjukkan pentingnya kepedulian terhadap kelompok rentan dalam masyarakat dari perspektif Islam. Menurut Buya Hamka (1982), dalam tafsir Al-Azhar, kepedulian terhadap anak yatim dan fakir miskin merupakan cerminan iman yang sejati dan landasan untuk menciptakan masyarakat yang adil. Selain kepedulian terhadap kelompok rentan, Surah Al- Ma'un juga menekankan pentingnya berbagi dan membantu sesama. Surah Al- Ma'un juga mengkritik orang-orang yang melakukan ibadah dan sedekah untuk tujuan pamer (riya'). Sifat riya' dapat merusak nilai-nilai sosial karena mendorong individu untuk mencari pengakuan daripada ketulusan dalam beribadah dan membantu sesama. Menurut Haedar Nashir, menghindari riya ' adalah kunci untuk membangun akhlak yang baik dan memperkuat hubungan sosial yang tulus, serta memastikan bahwa amal ibadah diterima oleh Allah SWT. Kesimpulannya, Surah Al- Ma'un mengajarkan nilai-nilai sosial fundamental dalam Islam. Nilai-nilai ini, jika dipahami dan dipraktikkan dengan benar, dapat menciptakan masyarakat yang peduli, berbagi, dan harmonis.

Nilai Emosional dalam Surah Al- Ma'un

Selain nilai-nilai sosial, Surah Al- Ma'un juga memuat nilai-nilai emosional yang penting untuk kesejahteraan individu. Nilai-nilai ini memainkan peran penting dalam mengelola emosi, membangun karakter yang kuat, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Beberapa nilai emosional yang terkandung dalam Surah Al- Ma'un antara lain:

- Empati adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain. Al- Ma'un mendorong umat Islam untuk memiliki empati terhadap

mereka yang membutuhkan, seperti anak yatim dan kaum miskin. Empati adalah dasar kesadaran sosial dan membantu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

- Kesabaran adalah kemampuan untuk menahan amarah dan menghadapi kesulitan dengan tenang. Kesabaran sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup dan berinteraksi dengan orang lain.
- Rasa syukur adalah mengenali dan menghargai berkat yang diberikan Tuhan. Rasa syukur membantu individu untuk fokus pada aspek positif kehidupan dan mengurangi perasaan negatif seperti keserakahan dan ketidakpuasan.
- Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku. Pengendalian diri membantu individu membuat keputusan yang bijak dan menghindari tindakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Memahami dan mempraktikkan nilai-nilai emosional ini dapat membantu siswa Muslim menghadapi tantangan hidup dan memupuk kesehatan mental yang baik. Surah Al- Ma'un secara tidak langsung mengajarkan pentingnya pengendalian diri. Hal ini tercermin dalam larangan menghalangi bantuan dan menahan barang yang bermanfaat bagi orang lain. Pengendalian diri dalam konteks ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif, seperti keserakahan dan keegoisan, dan kemampuan untuk menahan diri dari tindakan yang merugikan orang lain. Menurut Yunahar Ilyas (2015), pengendalian diri adalah landasan utama untuk membangun karakter mulia dan mencegah perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Surah Al- Ma'un mendorong umat Muslim untuk memiliki empati terhadap orang lain, terutama mereka yang membutuhkan.

Surah Al- Ma'un menjelaskan bahwa empati dapat tercermin dalam kepedulian terhadap anak yatim dan kaum miskin, serta keinginan untuk membantu mereka. Sebuah artikel di Majalah Suara Muhammadiyah (2019) menjelaskan bahwa empati merupakan inti dari nilai-nilai kemanusiaan yang diajarkan dalam Islam, yang mendorong para pengikutnya untuk peduli dan berbagi dengan sesama. Kesabaran (*sabr*) Kesabaran adalah nilai emosional yang sangat penting dalam Islam. Surah Al- Ma'un , meskipun tidak secara langsung menyebutkan kata "kesabaran," mengajarkan pentingnya menghadapi kesulitan dengan tekad dan tidak mudah menyerah. Kesabaran dalam konteks ini mencakup kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup, mengatasi frustrasi,

dan tetap teguh dalam beribadah dan berbuat baik. Hadesar Nashir (2020), dalam salah satu tulisannya, menekankan bahwa kesabaran adalah kunci untuk menghadapi berbagai ujian dan cobaan dalam hidup, dan merupakan dasar untuk mencapai kesuksesan di dunia dan akhirat. Rasa syukur adalah nilai emosional yang penting dalam Islam. Surah Al- Ma'un mendorong umat Islam untuk bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Rasa syukur dapat membantu individu menghargai apa yang mereka miliki, mengurangi perasaan negatif, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Pengendalian diri, empati, kesabaran, dan rasa syukur adalah nilai-nilai yang, jika dipahami dan dipraktikkan dengan benar, dapat membantu siswa Muslim membangun kesehatan mental yang baik dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

Rekonstruksi Makna Sosial-Emosional Berdasarkan Interpretasi Klasik dan Kontemporer

Pentingnya penafsiran sosial dalam Surah Al- Ma'un menjadikan salah satu surah Makkiyah yang kaya akan pesan sosial, emosional, dan spiritual (Shihab, MQ 2019). Surah Al- Ma'un menggabungkan kritik terhadap ritual keagamaan yang tidak bermakna dengan seruan untuk kepedulian sosial sebagai manifestasi nyata dari iman. Pesan ini menunjukkan bahwa iman tidak hanya diwujudkan dalam ibadah formal tetapi juga harus diwujudkan dalam empati, kepedulian terhadap kaum miskin, dan komitmen sosial (Sayyid Qutb, 2021).

Analisis ayat 1–3 Surah Al- Ma'un dalam berbagai tafsir klasik dan kontemporer menunjukkan penekanan bahwa iman sejati tidak dapat dipisahkan dari kepedulian terhadap kelompok rentan (Hamka, 2018). Tafsir klasik seperti karya Al- Ṭabarī dan Ibn Kathīr menekankan bahwa mencela anak yatim dan tidak mendorong pemberian makan kepada fakir miskin adalah bukti nyata kebohongan tentang agama (Al- Ṭabarī , M. ibn Jarīr , 2021). Sementara itu, dalam tafsir kontemporer seperti *Tafsir Al-Azhar karya Hamka dan Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab Makna ayat tersebut diperluas dengan menyoroti aspek sosio-psikologis dari perilaku berbohong tentang agama, yaitu sebagai cerminan kekeringan spiritual, hilangnya empati, dan melemahnya kepekaan sosial. Interpretasi ini menekankan bahwa iman yang otentik harus melahirkan kepedulian sosial, bukan sekadar ritual formalistik yang tanpa nilai-nilai kemanusiaan (Shihab, MQ, 2019). Misalnya, ayat 1-3 "*Apakah kamu tahu (orang) yang mengingkari agama? Maka dialah yang mencela anak yatim dan tidak mendorong pemberian makan kepada fakir miskin (Ibn Kathir , I, 2020)*". Tafsir Al-Tabari dan tafsir Ibn Kathir menyebut ayat ini sebagai bentuk konsekuensi iman, bukan hanya pernyataan moral. Dalam analisis psikologis, ayat ini relevan

karena menyentuh akar pembentukan empati, tanggung jawab sosial, dan kesehatan mental yang otentik. Tafsir Ayat 1–3: Kerohanian dan Kepedulian Sosial Teks Ayat:

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾

Artinya: "Apakah kamu tahu (orang) yang mengingkari agama? Dialah orang yang mencela anak yatim dan tidak mendorong pemberian makan kepada fakir miskin." (QS. Al- Ma'un : 1-3)."

Tafsir kontemporer seperti *Tafsir Al-Azhar karya Hamka dan Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab Memperluas pemahaman tentang Surah Al- Ma'un dengan menyoroti dimensi sosio-emosional dan spiritualnya (Goleman, D. 2020). Perilaku seperti mengabaikan anak yatim dan tidak mendorong pemberian makan kepada fakir miskin dipahami sebagai gejala kurangnya empati, kesadaran sosial yang lemah, dan kurangnya spiritualitas yang mendalam. Perspektif ini selaras dengan teori kesejahteraan psikologis Carol Ryff, yang menekankan pentingnya hubungan sosial yang positif dan makna hidup sebagai indikator kesehatan mental. Demikian pula, teori Kecerdasan Emosional Daniel Goleman menyatakan bahwa empati adalah komponen kunci dari kecerdasan emosional yang sehat, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hubungan sosial dan tanggung jawab moral. Berbagai komentator, baik klasik maupun kontemporer, memberikan interpretasi yang berbeda tentang Surah Al- Ma'un, yang mencerminkan beragam pendekatan teologis, sosial, dan psikologis (Al- Ṭabarī , MJ, 2000). Interpretasi klasik seperti karya al- Ṭabarī dan Ibn Kathīr menekankan hubungan antara iman dan tanggung jawab sosial, sementara para sarjana kontemporer seperti Hamka dan Quraish Shihab memperluasnya dengan memasukkan aspek psikologis dan kesadaran sosial dalam kehidupan beragama. Interpretasi beberapa sarjana dalam interpretasi mereka masing-masing, misalnya, (Shihab, MQ (2019)):

- a. Dalam tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menafsirkan ayat ini sebagai: "Orang-orang yang mengingkari agama bukan hanya mereka yang tidak beriman secara lisan, tetapi juga mereka yang tidak menunjukkan keimanan mereka dalam perbuatan nyata. Menolak anak yatim adalah simbol kekeringan kasih sayang hati."
- b. Dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Qotb , beliau mengatakan bahwa ini adalah kritik terhadap masyarakat yang tidak menjadikan agama sebagai dasar keadilan sosial. Menyakiti anak yatim adalah bentuk kebohongan terhadap nilai-nilai agama.

- c. Sementara itu, dari perspektif psikologis, ketidakpedulian sosial dapat mengurangi empati dan mendorong individualisme. Dalam konteks mahasiswa, hal ini dapat menyebabkan keterasingan dan berkurangnya rasa makna hidup (Ridzwan, MR, dan Mutalib, HA 2020).

Interpretasi ayat 4-5 berbicara dalam konteks keterputusan sosial di mana teks ayat tersebut adalah: "Maka celakalah orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dalam shalatnya. " (QS. Al- Ma'un: 4-5). Interpretasi ulama kontemporer: Interpretasi Ibn Kathīr menjelaskan bahwa ayat 4-5 Surah al- Ma'un adalah peringatan keras bagi mereka yang lalai dalam shalat, bukan hanya secara fisik tetapi juga secara spiritual, yaitu mereka yang kehilangan ketaatan dan tidak membawa kesadaran sosial dalam ibadah mereka (Ibn *Kathīr*, 2000). Hal ini sejalan dengan interpretasi kontemporer dalam interpretasi Quraish Shihab tentang *al - Miṣbāḥ*, yang menyatakan bahwa kelalaian dalam shalat mencerminkan ketiadaan hati dan lemahnya internalisasi nilai-nilai spiritual dalam diri seorang mukmin (Shihab, 2002). Dari perspektif psikologi Islam, ibadah yang tidak meninggalkan kesan emosional dan sosial berpotensi menciptakan kekosongan spiritual, keterasingan batin, dan kehilangan arah hidup atau krisis makna (Husain, 2020).

Penafsiran ayat 6-7 mengkaji Riya' dan ketidakpekaan sosial sebagai gambaran kekosongan hubungan, ayat tersebut berbunyi, (Shihab, MQ, 2019): .Dan orang-orang yang suka pamer, dan enggan (memberi) pertolongan " Artinya: orang-orang yang suka pamer, dan enggan (memberi) pertolongan. (QS. Al- Ma'un)."

Dalam Tafsir *At-Tanwir yang disusun oleh Majelis Tarjih dan Tajdid Muhammadiyah*, riya ' dipahami sebagai penyakit spiritual yang mengikis ketulusan dan menjadikan ibadah sebagai sarana pencitraan sosial. Surah Al- Ma'un ditafsirkan bukan hanya sebagai kecaman terhadap bentuk-bentuk ibadah yang tidak berdampak sosial, tetapi juga sebagai seruan untuk kepedulian konkret, bahkan untuk hal-hal kecil (al- ma'ūn) yang merupakan ukuran sehari-hari dari hubungan sosial yang sehat dan empatik (Majelis). Tarjih dan Tajdid PP Muhammadiyah, 2019). Tafsir *Jalālayn* menafsirkan kata *al- mā'ūn* Dalam ayat 7 Al-QS Al- Ma'ūn, riya' dianggap sebagai barang-barang kecil yang biasa dipinjamkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti ember, panci, dan peralatan rumah tangga lainnya. Keengganan untuk memberikan bantuan ini menunjukkan sifat kikir yang tidak hanya merugikan secara sosial tetapi juga mencerminkan ketidakpekaan terhadap norma-norma saling membantu dalam masyarakat

(Jalaluddin Al- Mahalli dan al- Suyuti , 2007). Dari perspektif psikologi Islam, perilaku riya ' tidak hanya merusak ketulusan beragama tetapi juga berkontribusi pada konflik internal, penurunan harga diri , dan menciptakan gangguan dalam hubungan sosial. Defisit empati yang menyertai riya' atau ketidakpedulian merupakan faktor penting dalam membentuk keterasingan sosial, termasuk di kalangan siswa (Abdul Mujib dan Jusuf, 2020).

Interpretasi Tafsir dan Psikologi dalam Surah Al- Ma'un sebagai Model Keutuhan Spiritual. Merujuk pada teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989) dan teori kecerdasan emosional Goleman (1995), nilai-nilai yang disajikan dalam Surah Al- Ma'un memberikan penegasan enam dimensi psikologis, yaitu hubungan sosial yang positif, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam Surah Al- Ma'un, terlihat bahwa surat ini membangun spiritualitas yang teraktualisasi secara sosial dan mampu membuat para siswa menghindari keterasingan spiritual. Interpretasi Surah Al- Ma'un bukan hanya interpretasi ibadah, tetapi lebih dari itu, interpretasi surat ini hadir sebagai interpretasi peradaban hubungan yang menumbuhkan empati, ketahanan, dan makna hidup.

Melalui integrasi *teori Kesejahteraan Psikologis Ryff (1989) dan Kecerdasan Emosional Goleman (1995)*, interpretasi ayat-ayat ini dipahami sebagai indikator integrasi spiritualitas dan kesehatan mental, menawarkan model ibadah sebagai terapi sosial-emosional. Ini menandai pendekatan baru yang belum banyak difokuskan dalam studi interpretasi tematik atau psikologi Al-Qur'an. Berbeda dengan studi interpretasi tematik konvensional yang berfokus pada Surah al- Ma'un semata-mata dalam kerangka etika sosial atau filantropi, makalah ini menawarkan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan interpretasi klasik (al -Ṭabarī, Ibn Kathīr, al- Jalālayn) dengan interpretasi kontemporer (Buya Hamka, Quraish Shihab, At-Tanwir) dan psikologi Islam. Analisis ini menempatkan ayat-ayat tentang teguran anak yatim, kelalaian dalam shalat, dan ria' sebagai refleksi dari krisis spiritual-emosional. Dari perspektif psikologi modern, pamer dan menolak memberikan donasi kecil menunjukkan keretakan integritas diri, penurunan empati, dan isolasi sosial yang lazim terjadi pada mahasiswa saat ini. Pendekatan ini memperkenalkan penafsiran Al-Quran sebagai bagian dari terapi spiritual dan sosial yang dapat mengintegrasikan ibadah dengan kesehatan mental.

Hubungan antara Nilai-Nilai Sosial-Emosional Al- Ma'un dan Kesejahteraan Psikologis Siswa Muslim

Nilai-nilai sosial dan emosional yang terkandung dalam Surah Al- Ma'un menawarkan kerangka kerja komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Muslim. Nilai-nilai ini, jika dipahami dan dipraktikkan, dapat berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional dan peningkatan dimensi kesejahteraan psikologis yang diidentifikasi oleh Ryff (1989). Nilai kepedulian terhadap sesama, sebagaimana ditekankan dalam Surah Al- Ma'un , sangat relevan dengan dimensi "hubungan positif dengan orang lain" dalam model Ryff. Siswa yang menunjukkan kepedulian terhadap teman sebaya, kaum miskin, dan anak yatim cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik, merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka, dan mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Smith (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan sukarela dan pelayanan masyarakat menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan gejala depresi yang berkurang. Hal ini konsisten dengan isi Surah Al- Ma'un , di mana kepedulian ini dapat ditunjukkan melalui kegiatan seperti membantu teman yang membutuhkan, berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus, atau berkontribusi pada kegiatan amal (Smith, 2018). Lebih lanjut, berbagi (infaq dan sedekah), yang juga diajarkan dalam Surah Al- Ma'un , telah terbukti meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi, yang juga berkontribusi pada hubungan yang positif (Brown dkk., 2003). Nilai-nilai pengendalian diri dan kesabaran, yang juga ditekankan dalam Surah Al- Ma'un , sangat penting untuk mengembangkan kemampuan mengatur emosi (*pengaturan diri*), komponen kunci dari kecerdasan emosional menurut Goleman (1995).

Siswa yang mampu mengendalikan diri dan bersabar dalam menghadapi tantangan cenderung lebih mampu mengelola stres, mengatasi frustrasi, dan mencapai tujuan hidup. Hal ini berkontribusi pada peningkatan dimensi "tujuan hidup" dan "pertumbuhan pribadi" dalam model Ryff. Sebuah studi oleh Jones dkk. (2019) menemukan bahwa siswa dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah, serta kinerja akademik yang lebih baik. Surah Al- Ma'un menyarankan bahwa pengendalian diri dapat dicapai melalui praktik puasa, mengendalikan keinginan, dan menghindari perilaku yang membahayakan diri sendiri atau orang lain. Kesabaran, sebagai bagian dari pengendalian diri, membantu siswa tetap teguh dalam menghadapi kesulitan dan mencapai tujuan jangka panjang (Jones dkk., 2019). Empati, yang juga diajarkan dalam Surah Al- Ma'un, merupakan komponen penting dari kecerdasan emosional. Siswa yang menunjukkan empati

cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, mampu membangun hubungan positif, dan merasa lebih terhubung dengan orang lain. Hal ini berkontribusi pada peningkatan dimensi "hubungan positif dengan orang lain" dalam model Ryff.

Davis (2010) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat empati tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih memuaskan, mengalami lebih sedikit konflik interpersonal, dan merasa lebih bahagia. Dalam konteks Surah Al- Ma'un , empati dapat diwujudkan melalui praktik mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami perspektif orang lain, dan memberikan dukungan kepada teman dan keluarga (Davis, 2010). Rasa syukur, yang juga diajarkan dalam Surah Al- Ma'un , memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis. Siswa yang bersyukur cenderung lebih menghargai hidup, memiliki pandangan yang lebih positif, dan mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Rasa syukur juga dapat meningkatkan dimensi "penerimaan diri" dan "tujuan hidup" dalam model Ryff.

Sebuah studi oleh McCullough dkk. (2002) menemukan bahwa praktik rasa syukur secara teratur dapat meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan kualitas tidur. Dalam konteks Al- Ma'un , rasa syukur dapat diwujudkan melalui praktik berdoa, merenungkan nikmat Allah SWT, dan menghargai hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari (McCullough dkk., 2002). Mengintegrasikan nilai-nilai sosial-emosional Al- Ma'un ke dalam kehidupan sehari-hari siswa dapat menjadi cara yang efektif untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Misalnya, kegiatan sukarela (kepedulian), berbagi (keterampilan sosial), dan refleksi diri (kesadaran diri dan pengaturan diri) dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi, membangun hubungan positif, dan mencapai tujuan hidup. Program yang menggabungkan nilai-nilai Al- Ma'un dengan pelatihan kecerdasan emosional, seperti pengembangan karakter dan program kepemimpinan berdasarkan nilai-nilai Islam, dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Badri, 2000). Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting. Perguruan tinggi dan universitas dapat mengembangkan program yang berfokus pada pengajaran nilai-nilai Surah Al- Ma'un dan pengembangan kecerdasan emosional. Program-program ini dapat mencakup kegiatan seperti mempelajari Surah Al- Ma'un, pelatihan keterampilan emosional, kegiatan sosial, konseling, dan bimbingan. Lebih lanjut, kurikulum dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Surah Al- Ma'un untuk mendorong perilaku prososial dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Nilai-nilai sosial-emosional

yang terkandung dalam Surah Al- Ma'un , ketika dipahami dan dipraktikkan oleh siswa Muslim, dapat memberikan kontribusi signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Studi ini meneliti kontribusi nilai-nilai sosio-emosional yang terkandung dalam Surah Al- Ma'un terhadap kesejahteraan psikologis siswa Muslim. Melalui tinjauan pustaka yang komprehensif, ditemukan bahwa nilai-nilai seperti kepedulian, berbagi, pengendalian diri, empati, kesabaran, dan rasa syukur, yang diajarkan dalam Surah Al- Ma'un, memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Nilai-nilai ini berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional (EI) dan peningkatan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), seperti hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Goleman, 1995). Temuan utama menunjukkan bahwa siswa yang memahami dan mempraktikkan nilai-nilai sosio-emosional Surah Al- Ma'un cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Kepedulian terhadap orang lain, yang tercermin dalam aktivitas sosial dan berbagi, memperkuat hubungan sosial dan mengurangi perasaan isolasi (Smith, 2018; Brown dkk., 2003). Pengendalian diri dan kesabaran membantu siswa mengelola stres dan mencapai tujuan hidup (Jones dkk., 2019). Empati meningkatkan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal (Davis, 2010).

Rasa syukur meningkatkan kepuasan hidup dan pandangan positif (McCullough dkk., 2002). Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa perguruan tinggi dan universitas dapat mengembangkan program yang berfokus pada pengajaran nilai-nilai Al- Ma'un dan pengembangan kecerdasan emosional. Program-program ini dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi, membangun hubungan positif, dan mencapai tujuan hidup. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al- Ma'un ke dalam kurikulum dan kegiatan mahasiswa, universitas dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa (Badri, 2000; Durlak dkk., 2011). Studi ini juga menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk menguji secara empiris hubungan antara nilai-nilai Al- Ma'un , kecerdasan emosional, dan kesejahteraan psikologis, serta untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan tersebut.

Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan konteks budaya dan sosial yang berbeda untuk memahami bagaimana nilai-nilai Al- Ma'un dapat diterapkan secara efektif di berbagai lingkungan.

Penafsiran mendalam terhadap QS. Al- Ma'un menekankan bahwa kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam tidak dapat dipisahkan dari hubungan yang saling terkait antara ibadah dan kepedulian sosial. Dengan menganalisis ayat-ayat ini secara kontekstual, kehadiran interpretasi klasik dan kontemporer menunjukkan bahwa kesalehan sosial dan kesalehan spiritual adalah kesalehan sejati yang berpihak pada yang lemah dan merupakan bentuk pengabdian kepada Allah SWT sebagai simbol bahwa kita tidak berdiri sendiri (manusia lemah), berlandaskan empati, dan transformatif dalam ibadah. Studi ini memberikan dasar teologis serta arah implementasi untuk pendidikan karakter dan program intervensi kesejahteraan siswa Muslim berbasis nilai-nilai Al-Qur'an yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, dan Jusuf, M. (2020). *Psikologi Islam: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana .
- Ali, S. (2017). *Hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis: Tinjauan sistematis*. Jurnal Agama dan Kesehatan, 56(5), 1563-1581.
- Al- Mahalli , J., dan Al- Suyuti , J. (2007). *Tafsir al- Jalālayn* Beirut: Dar al-Fikr.
- Al- Ṭ abarī , M. ibn Jarir . (2021). *Jāmi ' al - Bayā n f ī Ta 'wīl al - Qur 'ān* (terjemahan dan edisi tahkik). Kairo: Dār al- Ma ' ā rif .
- Asosiasi Kesehatan Perguruan Tinggi Amerika. (2022). *Penilaian Kesehatan Perguruan Tinggi Nasional III: Ringkasan Eksekutif Kelompok Referensi Mahasiswa Sarjana*.
- Badri, MB (2000). *Islam dan kesehatan mental*. London: Penerbit Ta-Ha.
- Baron, RM, & Kenny, DA (1986). *Perbedaan variabel moderator–mediator dalam penelitian psikologi sosial: Pertimbangan konseptual, strategis, dan statistik*. Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial, 51(6), 1173-1182.
- Berry, JW, Poortinga, YH, Segall, MH, & Dasen, PR (1992). *Psikologi lintas budaya: Penelitian dan aplikasi*. Cambridge University Press.
- Brown, RP, Nesse, RM, Vinokur, AD, & Brown, SL (2003). *Memberikan dukungan sosial mungkin lebih bermanfaat daripada menerimanya: Hasil dari studi prospektif pasien infark miokardium*. Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial, 84(6), 1104-1117.
- Creswell, JW, & Plano Clark, VL (2018). *Merancang dan melakukan penelitian metode campuran*. Publikasi Sage.
- Davis, MH (2010). *Empati: Pendekatan psikologi sosial*. Westview Press.
- Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki , AB, Taylor, RD, & Schellinger, KB (2011). *Dampak peningkatan pembelajaran sosial dan emosional siswa: Sebuah*

- meta - analisis intervensi universal berbasis sekolah* . Perkembangan Anak, 82(1), 405-432.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). *Kesehatan mental di perguruan tinggi dan universitas Amerika: Variasi di antara subkelompok mahasiswa dan di berbagai kampus* . Jurnal Penyakit Saraf dan Mental, 201(1), 60–67.
- Goleman, D. (1995). *Kecerdasan Emosional: Mengapa Hal Itu Bisa Lebih Penting daripada IQ* . New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2020). *Kecerdasan Emosional: Mengapa Hal Itu Bisa Lebih Penting daripada IQ* (Edisi Ulang Tahun ke-25). New York: Bantam.
- Hamka. (1982). Tafsir Al-Azhar. Jakarta: Pustaka Panjimas .
- Hamka. (2018). *Tafsir Al-Azhar* (20 Cet.). Jakarta: Gema Manusia.
- Husain, M. (2020). *Psikologi Islam: Integrasi Nilai-Nilai Spiritual dalam Kesehatan Mental* . Jakarta: Kencana .
- Ibnu Katsir , I. (2019). *Tafsir Ibnu Katsir* (A. Salim, Trans.). Jakarta: Perpustakaan Imam Asy-Syafi'i .
- Ibnu Katsir , I. (2020). *Tafsir al- Qur' ā n al - ' A z īm* Beirut: Dar al-Fikr.
- Ilyas, Y. (2015). Kuliah Moral. Yogyakarta: LPPI UMY.
- Jones, DN, Miller, JD, & Lynam, DR (2019). *Peran ketelitian dan impulsivitas dalam memprediksi prestasi akademik: Tinjauan meta-analitik* . Jurnal Penelitian Kepribadian, 80, 119-130.
- Maarif, AS (2010). Islam dalam Kerangka Peradaban. Jakarta: Kompas.
- Mayer, JD, Salovey, P., & Caruso, DR (2004). *Kecerdasan emosional: Teori, temuan, dan implikasi*. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.
- McCullough, ME, Emmons, RA, & Tsang, JA (2002). *Sifat bersyukur: Sebuah topografi konseptual dan empiris*. Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial, 82(1), 112-127.
- Muhammadiyah.or.id. (2021, 17 Desember). Rasa Syukur dari Perspektif Islam.
- Nashir, H. (2018). Memahami Islam Progresif. Yogyakarta: SuaraMuhammadiyah.
- Nashir, H. (2020). Islam Progresif: Refleksi dan Kontemplasi. Yogyakarta: SuaraMuhammadiyah.
- Preacher, KJ, & Hayes, AF (2004). *Prosedur SPSS dan SAS untuk memperkirakan efek tidak langsung dalam model mediasi sederhana. Metode Penelitian Perilaku, Instrumen, & Komputer* , 36(4), 717-731.
- Puslitkes UI & Kementerian Kesehatan RI. (2021). Laporan Survei Kesehatan Mental Mahasiswa di Indonesia.
- Ridzwan , MR, & Mutalib, HA (2020). *Dimensi Sosial dalam Tafsir Al- Ma'un : Sebuah Penafsiran Al-Qur'an Kontemporer* . Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam , 10(1), 77–90
- Rozikan , R., Khairihza , ATK, & Zakiy, M. (2023a). Relawan Lembaga Filantropi

- Islam Ditinjau dari Teori Evaluasi Kognitif. Jurnal Pemikiran Islam Islamadina , 24(2).
- Ryff, CD (1989). *Kebahagiaan adalah segalanya, atau bukan? Eksplorasi tentang makna kesejahteraan psikologis* . Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial, 57(6), 1069-1081.
- Sayyid Qutb. (2021). *Fi Zhilal al-Qur'an* . Jakarta: Perpustakaan Al- Kautsar
- Shihab, MQ (2019). *Tafsir Al- Mishbah : Pesan, Kesan dan Harmoni Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.
- Shihab, MQ (2019). *Tafsir Al- Mishbah : Pesan, Kesan, dan Harmoni Al-Qur'an* (Vol. 15). Jakarta: Lentera Hati.
- Smith, J. (2018). *Dampak kegiatan sukarela terhadap kesejahteraan mahasiswa* . Jurnal Psikoterapi Mahasiswa Perguruan Tinggi, 32(2), 123-138.
- Syamsuddin , D. (2015). Islam dan Keadilan Sosial. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tarjih dan Tajdid PP Muhammadiyah. (2019). *Tafsir At-Tanwir : Surah Pendek dalam Al-Qur'an* . Yogyakarta: SuaraMuhammadiyah.
- Van de Vijver, FJ, & Leung, K. (1997). Metode dan analisis data penelitian komparatif. Dalam Buku Pegangan Psikologi Lintas Budaya (Vol. 1, hlm. 257-300). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Suara Muhammadiyah. (2019, 15 Januari). Empati dalam Kehidupan Sosial.
- Yusuf, AM, & Widiyanti , A. (2020). Fenomena gangguan psikologis pada mahasiswa: Tantangan dan solusi. Jurnal Psikologi UIN, 18(2), 145–158.