

Makna Kegiatan Jumat Berkah terhadap Empati dan Kebahagiaan Religius Masyarakat di Palembang

Abdur Rahman Al-Badiu'uz Zaman¹, Fitria Ramadhani², Novazena Alkasva³, Syera Mutiya Warida⁴, Nanda Syakirah Lubis⁵

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁵Universitas Sriwijaya

Email : Abdurrahmanalbadiuz@gmail.com¹, frmdhnnnn@gmail.com², alnovazena@gmail.com³, syeramutiya@gmail.com⁴, nandasl256@gmail.com⁵

ABSTRACT

This research explores the meaning of the Friday Blessing (Jumat Berkah) activities conducted by the community around Café Kopi Eman in Palembang and their implications for empathy and religious happiness. Using a qualitative descriptive method, this study investigates the motivations, emotional experiences, spiritual values, and social impacts perceived by both the volunteers and the recipients involved in the activity. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, which were then analyzed inductively to uncover patterns of meaning. The findings show that the Friday Blessing is understood as a form of religious social practice that strengthens empathy, gratitude, and a sense of spiritual closeness to God. The activity generates positive emotional experiences such as happiness, calmness, and compassion, while also improving social relations among community members. Volunteers are motivated by religious values, personal experiences, and social responsibility, whereas recipients express increased gratitude and a desire to help others in the future. Overall, this study concludes that the Friday Blessing serves as an effective medium for fostering sustainable prosocial behavior and enhancing religious well-being in the local community.

Keywords: *empathy, religious happiness, Friday Blessing*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggali makna kegiatan Jumat Berkah yang dilakukan oleh masyarakat di sekitar Café Kopi Eman Palembang serta dampaknya terhadap empati dan kebahagiaan religius. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini menelusuri motivasi, pengalaman emosional, nilai spiritual, dan pengaruh sosial yang dirasakan oleh pelaksana maupun penerima kegiatan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara induktif untuk menemukan pola makna yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jumat Berkah dipahami sebagai praktik sosial-keagamaan yang mampu memperkuat empati, rasa syukur, dan kedekatan spiritual kepada Tuhan. Kegiatan ini menimbulkan pengalaman emosional positif seperti kebahagiaan, ketenangan, dan kepedulian, serta meningkatkan hubungan sosial antarwarga. Para pelaksana terdorong oleh nilai agama, pengalaman pribadi, dan tanggung jawab sosial, sementara penerima merasakan peningkatan syukur dan keinginan untuk berbagi di masa mendatang. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa Jumat Berkah menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan perilaku prososial yang berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan religius masyarakat.

Keywords: *empati, kebahagiaan religius, Jumat Berkah*

Pendahuluan

Agama memiliki peran ganda dalam kehidupan manusia. Selain sebagai landasan spiritual, agama juga berfungsi sebagai pengatur hubungan sosial antarwarga. Dalam Islam, misalnya, perintah memberi sedekah, infaq, dan menolong sesama bukan sekadar ritual, tetapi juga bentuk etika sosial yang memperkuat kebersamaan komunitas. Belakangan ini, berbagai kegiatan sosial-keagamaan

yang rutin, seperti membagikan makanan setiap Jumat atau kegiatan komunitas yang dikenal sebagai Jumat Berkah, menjadi contoh bagaimana aspek ibadah dan sosial bisa bersatu. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi memberi biasanya berasal dari nilai agama dan kepedulian terhadap orang lain, sehingga kegiatan berbagi tidak hanya membantu penerima, tetapi juga menumbuhkan budaya kepedulian di antara para pemberi (A'yun, Saptaningtyas, & Widiyanto, 2022; Nadia Azkiya, 2023).

Di Indonesia, masyarakat secara umum dikenal memiliki modal sosial yang kuat, seperti gotong-royong, kekeluargaan, dan kebiasaan saling menolong, yang menjadi dasar berbagai bentuk solidaritas. Namun, dengan meningkatnya urbanisasi dan modernisasi, modal sosial ini mulai tertekan akibat gaya hidup yang lebih individualistis dan perubahan pola komunitas. Hal ini menimbulkan pertanyaan penting: apakah kegiatan keagamaan masih efektif untuk menumbuhkan empati sosial dan kebahagiaan religius di masyarakat saat ini? Rakhmawati & Atmaja (2022) menunjukkan bahwa religiositas, kepercayaan sosial, dan altruisme saling terkait dengan kesejahteraan subjektif, sehingga praktik keagamaan yang melibatkan kegiatan sosial cenderung meningkatkan kebahagiaan dan ketenangan batin.

Fenomena "Jumat Berkah" sehari-hari menunjukkan bentuk kegiatan yang beragam, seperti pembagian makanan atau minuman gratis, santunan untuk kelompok yang membutuhkan, dan gotong royong di sekitar masjid. Studi dari beberapa kota di Indonesia menunjukkan bahwa kegiatan ini dijalankan oleh jamaah masjid, organisasi masyarakat, maupun kelompok pemuda, dengan motivasi utama adalah kepedulian dan penanaman nilai karakter. Beberapa penelitian etnografis (penelitian-penelitian yang meneliti secara langsung masyarakat atau komunitas tertentu) menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan materi penerima, tetapi juga mempererat rasa kebersamaan dan memperkuat identitas komunitas (Faiz, 2025). Dengan demikian, Jumat Berkah bisa menjadi media pembelajaran moral dan praktik empati yang berkelanjutan.

Fenomena Jumat berkah juga terdapat di Kota Palembang, sebagai pusat budaya dan ekonomi di Sumatra Selatan. Palembang menjadi tempat yang menarik untuk meneliti fenomena ini. Masyarakat Palembang dikenal religius dan komunal, dengan nilai-nilai tradisional seperti saling membantu dan budaya kekeluargaan yang masih terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, perubahan cepat akibat urbanisasi, mobilitas sosial, dan tekanan ekonomi membuat pola interaksi warga berubah. (A'yun, Saptaningtyas, & Widiyanto, 2022; Nadia Azkiya, 2023) Dalam konteks ini, kegiatan Jumat Berkah Berbagi di Café Kopi Eman muncul sebagai respons lokal yang menggabungkan nilai keagamaan dan solidaritas sosial, mulai dari pembagian makanan sederhana hingga inisiatif komunitas yang lebih terorganisir.

Penelitian ini mengangkat dua permasalahan utama. Pertama, penting untuk memahami apakah dan bagaimana keterlibatan pemberi dalam kegiatan Jumat Berkah dapat menumbuhkan empati, bukan hanya rasa simpati sesaat, tetapi kepedulian yang konsisten dan berpengaruh pada hubungan sosial sehari-hari. Kedua, perlu diteliti hubungan antara kegiatan ini dengan kebahagiaan religius: apakah ikut serta dalam aksi filantropi keagamaan bisa meningkatkan kesejahteraan subjektif yang bersumber dari pengalaman religius? Studi sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara religiositas yang aktif dan kesejahteraan subjektif, namun penelitian empiris yang meneliti

kegiatan spesifik seperti Jumat Berkah, terutama di kota Palembang, masih sangat terbatas (Rakhmawati, 2024; Ahmad Fadli Azami, 2023).

Penelitian ini bertujuan menggali dan menganalisis motivasi dan makna di balik praktik Jumat Berkah Berbagi di Café Kopi Eman 2024, Palembang. Bagaimana praktik ini dipahami dan dialami oleh pelaksana serta penerima, bagaimana kegiatan tersebut membentuk atau merevitalisasi empati sosial di lingkungan lokal, dan sejauh mana keterlibatan ini terkait dengan kebahagiaan religius individu. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi kajian kegiatan sosial-keagamaan dan kesejahteraan religius, sekaligus rekomendasi praktis bagi komunitas dan pengelola Café Kopi Eman dalam merancang program yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

Metode

Pada penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif, karena pendekatan ini mampu menggali dan memahami suatu fenomena secara mendalam, khususnya makna yang dialami masyarakat saat terlibat dalam kegiatan Jumat Berkah serta bagaimana aktivitas tersebut berkaitan dengan empati dan kebahagiaan religius yang mereka rasakan. Pendekatan kualitatif menurut Sugiyono (2013) adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti objek alamiah, di mana peneliti menjadi instrumen kunci, pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasilnya lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan menggambarkan suatu fenomena secara apa adanya berdasarkan informasi yang diperoleh dari informan. Jenis penelitian ini umum digunakan dalam kajian fenomenologi sosial karena dapat menampilkan pemaknaan subjektif dari individu terhadap pengalaman tertentu. Secara umum penelitian deskriptif adalah kegiatan penelitian yang berusaha menggambarkan atau menggambarkan peristiwa atau gejala secara sistematis, faktual, dan akurat (Natalia H.M. Rengkuan, 2023).

Rancangan penelitian ini melibatkan penentuan populasi dan sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang pernah mengikuti kegiatan Jumat Berkah di wilayah Palembang. Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Dari populasi tersebut, peneliti memilih sampel menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Dana P. Turner (2020), purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel ketika peneliti sudah menetapkan target individu yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian.

Sampel penelitian ini terdiri dari informan yang memenuhi beberapa kriteria, yaitu pernah mengikuti kegiatan Jumat Berkah dengan keterlibatan langsung, berusia dewasa, berdomisili atau beraktivitas di Palembang serta bersedia diwawancarai secara mendalam. Subjek penelitian inilah yang dipilih sebagai informan utama. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi selama kegiatan, dan dokumentasi, kemudian data yang diperoleh dianalisis untuk menemukan pola makna terkait empati dan kebahagiaan religius yang muncul dari pengalaman mereka.

Hasil

Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai temuan penelitian, seluruh aspek yang muncul dari wawancara kemudian dirangkum ke dalam bentuk tabel. Tabel berikut menyajikan tema-tema utama yang dialami para informan baik pelaksana maupun penerima kegiatan Jumat Berkah sehingga pembaca dapat melihat pola makna, motivasi, pengalaman emosional, spiritual, serta refleksi hidup secara lebih ringkas dan mudah dipahami. Penyajian ini juga membantu menegaskan konsistensi hasil penelitian dengan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya.

Tabel 1

Tema	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5
Religius dan Motivasi Prososial	sebagai kegiatan keseharian	dari pribadi	-	-	-
Motivasi Keagamaan	berawal dari hobi yang menghasilkan	karena kekurangan	mengajarkan kita rasa saling berbagi	bisa menggali nilai keagamaan	cara kita bersyukur kepada Allah
Emosional dan sosial	sangat mempengaruhi karena kan bertemu	mereka lebih ramah sama kita, suka menyapa kita	-	-	-
Spiritual dan Kesejahteraan	ada berserah, tawakal, berusaha.	menjadi lebih tenang,	-	-	-
Empati dan kepedulian sosial	bahagia.	Senang banget	-	-	-
Kebahagiaan religious dan rasa syukur	sangat.	iya senang.	sangat bersyukur	sangat-sangat senang	ucapan terimakasih
Refleksi dan makna hidup	pastinya.	iya jelas.	bisa bantu yang lain	mau bisa bantu lebih sering	ingin ikut berbagi kebaikan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para informan, kegiatan Jumat Berkah di Kopi Eman Palembang dimaknai sebagai aktivitas ibadah sosial yang memiliki nilai spiritual, emosional, dan sosial yang tinggi. Para pelaksana kegiatan, seperti MS dan LD, memaknai kegiatan ini sebagai bentuk syukur, kebiasaan positif, serta wujud kepedulian terhadap sesama. MS melihat Jumat Berkah sebagai kegiatan rutin yang berawal dari hobi berbagi dan kini menjadi bagian penting dalam kesehariannya. Sementara LD menganggap kegiatan ini sebagai cara untuk menghadapi kekurangan hidup dengan cara berbagi kepada orang lain agar hatinya lebih merasa cukup. Dari sisi penerima manfaat, seperti AR, AD, dan CA, kegiatan ini dipahami sebagai pengingat bahwa sebagian

rezeki seseorang merupakan hak orang yang membutuhkan, sehingga berbagi menjadi nilai yang sangat berarti dalam kehidupan mereka.

Motivasi yang mendorong informan untuk mengikuti kegiatan ini berasal dari perpaduan nilai agama, pengalaman pribadi, dan lingkungan sosial. Para pelaksana mengungkapkan bahwa motivasi mereka tidak hanya muncul dari ajaran agama, tetapi juga dari dorongan pribadi untuk berbuat baik dan rasa tanggung jawab sosial. Pengalaman emosional yang dirasakan informan menunjukkan bahwa kegiatan Jumat Berkah mampu memberikan rasa bahagia, haru, dan ketenangan. MS merasa senang dan merasakan makna mendalam ketika berbagi, sementara LD mengungkapkan bahwa kegiatan ini membuatnya lebih bersyukur dan menyadari bahwa banyak orang berada dalam kondisi lebih sulit darinya.

Penerima manfaat juga merasakan kebahagiaan dan bantuan nyata, sehingga mereka terdorong untuk menolong orang lain ketika memiliki kemampuan. Selain memberikan dampak emosional, kegiatan ini turut mempererat hubungan sosial antarwarga, membuat lingkungan menjadi lebih ramah dan saling menyapa. Nilai spiritual dan kesejahteraan batin juga menjadi salah satu temuan penting. Para informan mengaku merasakan ketenangan, hati yang lembut, serta peningkatan rasa syukur setelah mengikuti kegiatan ini. LD menyatakan bahwa kegiatan Jumat Berkah membuatnya terhindar dari iri dengki dan merasa semakin dekat dengan Tuhan, sedangkan CA menganggap kegiatan ini sebagai bentuk syukur kepada Allah atas rezeki yang diberikan. Perasaan bahagia dan kedekatan religius juga dirasakan oleh penerima bantuan yang melihat aktivitas ini sebagai bukti kasih sayang Tuhan melalui sesama manusia.

Selain itu, kegiatan ini juga membentuk siklus empati: pelaksana terdorong untuk terus membantu, dan penerima terinspirasi untuk berbagi ketika memiliki kemampuan. Kegiatan rutin ini bahkan membawa perubahan pola pikir bagi pelaksana; MS mengaku bahwa jika ia tidak melaksanakan kegiatan ini, ia merasa ada sesuatu yang hilang, sementara LD menyatakan bahwa masa sulit justru membawanya pada keinginan untuk berbagi lebih banyak. Secara keseluruhan, kegiatan Jumat Berkah tidak hanya memberikan manfaat materi, tetapi juga memberikan transformasi spiritual dan sosial yang mendalam baik bagi pelaksana maupun penerimanya.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan Jumat Berkah di Café Kopi Eman Palembang dipahami oleh para pelaksana dan penerima sebagai aktivitas yang jauh melampaui praktik berbagi makanan semata. Dari hasil wawancara dengan lima informan, kegiatan ini hadir sebagai ruang yang mempertemukan nilai keagamaan, pengalaman emosional, serta interaksi sosial yang membentuk cara mereka memaknai tindakan berbagi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Narasi para informan memperlihatkan bahwa keterlibatan mereka tidak hanya digerakkan oleh niat membantu, tetapi juga oleh dorongan spiritual, kebutuhan akan kedekatan sosial, serta rasa syukur yang muncul melalui pertemuan antara pemberi dan penerima. Berbagai pengalaman ini kemudian dianalisis dan diolah hingga menghasilkan beberapa temuan utama yang menggambarkan bagaimana kegiatan Jumat Berkah memberi dampak pada sikap, perasaan, dan pemaknaan para informan. Adapun temuan-temuan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Religiusitas yang Muncul sebagai Dasar Keterlibatan dan Arah Motivasi Pelaksana

Religiusitas muncul sebagai fondasi utama dalam keterlibatan pelaksana, sebab mereka memandang kegiatan ini bukan sekadar aksi sosial, tetapi sebagai wujud ibadah yang menyatu dengan kehidupan sehari-hari. Informan MS dan LD menggambarkan bahwa berbagi makanan setiap Jumat menjadi cara mereka mengekspresikan ketaatan dan menjaga hubungan spiritual dengan Tuhan. Aktivitas ini bukan dilakukan karena tuntutan sosial, melainkan karena keyakinan bahwa memberi adalah bagian dari nilai yang harus dijalankan seorang beriman. Bahkan ketika usaha sedang sepi, mereka tetap merasa perlu melanjutkan kegiatan ini karena meyakini ada keberkahan di balik konsistensi tersebut. Pandangan ini memperlihatkan bahwa dorongan religius lebih kuat daripada faktor situasional atau ekonomi. Hal tersebut tampak jelas dalam ungkapan salah satu informan. Hal ini sesuai dengan ungkapan salah satu informan

“...Spiritual? ada berserah, tawakal, berusaha”

Ungkapan ini mengandung tiga konsep inti dalam spiritualitas Islam: ketundukan (berserah) yaitu sikap terbuka, taat, dan rendah hati dalam menerima serta menghormati otoritas yang telah ditetapkan oleh Tuhan (Zebua & Topayung, 2025), iman aktif (tawakal) yaitu menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT mencerminkan keyakinan yang tertanam dalam hati. Sikap ini memberi dorongan batin yang kuat bagi seseorang untuk terus bergantung kepada Allah SWT dan menjadi salah satu indikator tingkat keimanan seseorang kepada-Nya (Utomo, 2024). dan berusaha (ikhtiar) yaitu Upaya seoptimal mungkin yang dilakukan seseorang untuk meraih tujuan yang diinginkan, sekaligus menyerahkan hasil akhirnya kepada keputusan Allah SWT (Dalimuthe & Rambe, 2025). Ini mengindikasikan bahwa bagi MS, kegiatan berbagi bukan sekadar rutinitas, tetapi bentuk penghayatan religius yang terstruktur.

Menunjukkan bahwa kegiatan ini bagi dirinya bukan hanya aktivitas sosial, tetapi juga bagian dari ibadah yang harus dilakukan secara sungguh-sungguh. Spiritualitas ini menjadi dorongan internal yang kuat untuk terus melibatkan diri dalam kegiatan berbagi, tanpa memandang kondisi pribadi atau hambatan eksternal. Hal ini sejalan dengan temuan Allport dan Ross (1967) mengenai *religious intrinsic orientation*, yaitu orientasi keberagamaan yang tumbuh dari dalam diri dan mengarahkan individu pada perilaku prososial secara konsisten. Ketika religiusitas bersifat intrinsik, tindakan prososial tidak lagi bergantung pada penilaian sosial atau penghargaan dari luar, melainkan lahir dari keyakinan mendalam bahwa kebaikan adalah bagian dari kewajiban moral dan spiritual. Pada sisi penerima, AD juga menunjukkan pemahaman religius ketika memaknai bantuan yang diterimanya sebagaimana diungkapkan

“...sangat bersyukur dan kita meyakini kalau setiap orang itu memiliki rezeki masing-masing”.

yang menunjukkan adanya keyakinan bahwa pertolongan yang datang melalui manusia tetap berasal dari Tuhan. Cara berpikir seperti ini menandakan bahwa bantuan tidak dilihat sebagai belas kasihan yang merendahkan martabat, tetapi sebagai bagian dari alur rezeki yang sudah digariskan oleh Allah, sehingga penerima merasa dihargai dan tidak terbebani secara emosional. Pemaknaan semacam ini juga memperlihatkan peran penting agama dalam menafsirkan pengalaman sulit secara lebih positif, terutama ketika keadaan ekonomi sedang berat. Hal ini selaras dengan *konsep religious meaning-making*, yaitu memfasilitasi individu dalam memahami, menyesuaikan diri, dan merespons

peristiwa hidup yang menimbulkan tekanan emosional dan kesulitan (Park, 2005) . Dengan cara ini, penerima tidak hanya merasa terbantu secara fisik, tetapi juga mengalami penguatan psikologis berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya penerimaan diri, serta tumbuhnya keyakinan bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan mereka. Pendekatan ini membuat bantuan yang diterima tidak hanya menjadi solusi sesaat, tetapi bagian dari proses spiritual yang meneguhkan kembali harapan dan kepercayaan hidup mereka.

2. Tumbuhnya Sikap Saling Membantu sebagai Dampak Interaksi dan Keteladanan dalam Komunitas

Sikap saling membantu dalam sebuah komunitas tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi tumbuh dari proses interaksi sosial, keteladanan, serta dorongan religius yang mengakar dalam diri individu. Dalam konteks kegiatan Jumat Berkah, motivasi keagamaan menjadi sumber nilai yang meneguhkan tindakan prososial. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa religiusitas membuat tindakan memberi terasa lebih bermakna karena dipahami sebagai bagian dari ibadah, pencarian pahala, dan bentuk penghambaan kepada Tuhan (Jamal et al., 2019). Pemaknaan ini membuat aktivitas berbagi bukan sekadar aksi spontan, tetapi berkembang menjadi kebiasaan yang berkelanjutan.

Pandangan tersebut diperkuat oleh penelitian yang menegaskan bahwa religiusitas dapat menumbuhkan komitmen moral untuk terlibat dalam tindakan filantropi dan aktivitas sosial. Keyakinan yang kuat mendorong seseorang untuk membantu sesama secara konsisten, bahkan ketika kondisi ekonomi atau situasi pribadi tidak selalu stabil (Fiqri & Widiyanti, 2023). Dengan kata lain, nilai agama menjadi pedoman hidup yang membentuk perilaku prososial.

Fenomena tersebut tampak pada wawancara lapangan ketika informan menggambarkan bentuk kegiatan yang dilakukan secara rutin. MS menyatakan: “oh berbagi. Berbagi makanan terkadang nasi, kopi, kadang kue-kue dan itu rutin.” Verbatim ini menunjukkan tindakan prososial yang dilakukan berulang kali, selaras dengan pandangan Jamal et al. (2019) bahwa motivasi keagamaan dapat membentuk kebiasaan memberi sebagai bagian dari penghayatan iman. Dalam kerangka Allport & Ross (1967), perilaku seperti ini menggambarkan religious intrinsic orientation, yaitu orientasi keagamaan yang diwujudkan dalam tindakan nyata dan dilakukan secara konsisten.

Interaksi sosial yang terbangun melalui kegiatan Jumat Berkah juga memperkuat hubungan antaranggota komunitas. MS menegaskan hal tersebut melalui ungkapan: “sangat mempengaruhi karena kan bertemu, berinteraksi hal-hal positif.” Kutipan ini sesuai dengan temuan Fiqri & Widiyanti (2023) bahwa religiusitas bukan hanya mendorong seseorang untuk menolong, tetapi juga mempererat hubungan sosial dan menciptakan suasana positif yang memudahkan tumbuhnya empati. Pertemuan yang berlangsung secara rutin membantu membangun keakraban dan rasa kepedulian antarpelaksana maupun penerima, sehingga nilai tolong-menolong menjadi semakin kuat dalam komunitas.

Selain motivasi religius, pengalaman personal juga menjadi pemicu munculnya sikap saling membantu. LD mengungkapkan bahwa dorongan untuk berbagi muncul dari pengalaman hidup dalam keterbatasan: “Merasa kekurangan jadi aku ini berbagi kepada yang lain biar terasa cukup hidup ini.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalaman kesulitan hidup dapat memperkuat empati dan memotivasi seseorang untuk menolong orang lain yang dianggap lebih membutuhkan.

Hal ini konsisten dengan penjelasan Cholili et al. (2024) bahwa dorongan untuk berbuat baik dapat muncul secara spontan ketika nilai religius terintegrasi dengan pengalaman pribadi dan makna hidup.

Kegiatan Jumat Berkah juga memberikan dampak emosional positif pada para pelaksana dan penerima. LD, misalnya, menyatakan: "oh senang banget Ya Allah rasanya... jadi banyak-banyak bersyukur hidup ini." Kebahagiaan religius semacam ini menunjukkan bahwa tindakan memberi bukan hanya berdampak pada orang yang menerima, tetapi juga memperkuat ketenangan batin bagi pelaksana. Hal ini sejalan dengan pemikiran Cholili et al. (2024) bahwa spiritualitas yang dijalankan melalui tindakan nyata dapat menumbuhkan dorongan internal untuk terus melakukan kebaikan sebagai bagian dari identitas diri.

3. Hadirnya Pengalaman Emosional Positif setelah Pelaksana Terlibat dalam Aktivitas Berbagi

Pengalaman spiritual harian memberi pengaruh kuat terhadap kondisi emosional dan sosial seseorang karena membantu meredakan kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan menumbuhkan harapan. Individu yang menjalani aktivitas spiritual secara rutin cenderung lebih mampu memproses kesedihan, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menemukan dukungan emosional di tengah kehilangan atau tekanan hidup. Praktik spiritual ini memberikan rasa kedekatan dengan Tuhan dan lingkungan sosial sehingga kesejahteraan emosional menjadi lebih terjaga.

Selain itu, aktivitas spiritual yang dijalani secara konsisten juga berperan dalam membangun ketahanan emosional jangka panjang. Ketenangan batin yang muncul dari praktik ibadah membuat seseorang lebih mudah mengendalikan reaksi negatif ketika menghadapi tekanan sosial, sehingga interaksi dengan orang lain menjadi lebih stabil dan harmonis. Selain memberikan kedamaian, pengalaman spiritual turut memperkuat rasa saling percaya dan keterbukaan dalam hubungan sosial, karena individu merasa memiliki tempat bergantung secara batin sekaligus dukungan dari lingkungan sekitar. Keutuhan hubungan ini menjadikan kesejahteraan emosional tidak hanya muncul sesaat, tetapi berkembang sebagai kondisi psikologis yang lebih mapan dan berkelanjutan (Parila et al., 2018).

Jumat Berkah memberikan dampak emosional dan sosial yang signifikan bagi pelaksana dan penerima, dimana mereka merasakan kebahagiaan dan ketenangan batin dari aktivitas berbagi ini. Hal ini dimaknai sebagai pengalaman spiritual yang membantu dalam pengelolaan emosi dan memperkuat ikatan sosial di komunitas sekitar, sesuai dengan teori psikologi agama yang menyatakan praktik spiritual rutin berkontribusi pada peningkatan ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologis (Parila et al., 2018). Dari verbatim, ungkapan seperti "*sangat mempengaruhi karena kan bertemu, berinteraksi hal-hal positif*" dan "*mempengaruhi, jadi mereka lebih ramah sama kita, suka menyapa kita*" menunjukkan bagaimana kegiatan ini membangun suasana sosial yang lebih harmonis dan penuh empati. Kesejahteraan emosional ini juga diperkuat oleh rasa syukur yang dirasakan penerima manfaat, yang memotivasi siklus kepedulian berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hubungan sosial.

4. Variasi Makna Pribadi yang Membentuk Alasan dan Cara Pelaksana Memaknai Kegiatan

Makna pribadi yang dimiliki setiap individu berpengaruh besar pada bagaimana mereka memahami, menjalankan, dan merasakan manfaat dari kegiatan Jumat Berkah. Spiritualitas menjadi dimensi penting yang membentuk cara seseorang menafsirkan kehidupan sehari-hari, karena memberi rasa tenang, arah, serta pemahaman terhadap tujuan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman spiritual mampu meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerima keadaan, mengelola emosi, dan menjalani hidup dengan ketulusan (Wisesa & Purwaningsih, 2018). Hal ini membuat individu lebih stabil secara emosional dan memiliki kapasitas lebih baik untuk merespons tantangan dengan pikiran yang positif.

Fondasi spiritual yang kuat juga terbukti menjadi penopang kesejahteraan psikologis, bahkan pada remaja dalam lingkungan pendidikan formal maupun pesantren. Ketika nilai-nilai spiritual tertanam sebagai pedoman hidup, individu mampu membangun pengendalian diri, ketenangan batin, serta rasa percaya diri yang lebih stabil (Al-Rahmah & Lisnawati, 2019). Kemampuan ini mempermudah mereka dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun masalah personal dengan sikap yang lebih bijaksana. Temuan tersebut menegaskan bahwa spiritualitas menyediakan kerangka batin untuk memahami kehidupan sebagai proses yang bermakna.

Dalam situasi yang lebih menantang, spiritual well-being berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu seseorang mempertahankan kesehatan mental. Pengalaman spiritual memberi harapan, kekuatan batin, dan penafsiran positif terhadap penderitaan, sehingga individu menjadi lebih resilien dan optimis (Arbaani et al., 2021). Perspektif ini relevan dengan para pelaksana dan penerima kegiatan Jumat Berkah, yang memaknai pengalaman berbagi sebagai bagian dari upaya mendekatkan diri kepada Tuhan sekaligus menjaga ketenangan batin.

Data wawancara menunjukkan adanya variasi makna pribadi yang membentuk cara informan menjalani kegiatan ini. Salah satu pelaksana, LD, mengaitkan keterlibatannya dengan pengalaman hidup dalam keterbatasan: “Merasa kekurangan jadi aku ini berbagi kepada yang lain biar terasa cukup hidup ini”. Bagi LD, berbagi bukan hanya rutinitas sosial, tetapi cara spiritual untuk menerima keadaan, menguatkan hati, dan menemukan makna dari pengalaman hidup yang sulit. Sementara itu, aspek kesejahteraan batin tergambar dari pernyataan MS yang menyatakan bahwa kegiatan ini membuat dirinya “tenang... hidup itu lebih bersyukur, melembutkan hati dari perasaan iri dengki”. Pernyataan ini menggambarkan bagaimana kegiatan Jumat Berkah membantu individu menekan emosi negatif dan membangun keseimbangan psikologis.

Dari sisi penerima, makna spiritual juga tidak kalah kuat. Beberapa penerima bantuan mengungkapkan rasa syukur mendalam, misalnya ungkapan “sangat bersyukur dan kita meyakini kalau setiap orang itu memiliki rezeki masing-masing”. Pengalaman menerima bantuan dipahami sebagai bentuk kasih sayang Tuhan yang hadir melalui tangan manusia. Hal ini sesuai dengan teori coping spiritual yang menekankan bahwa pengalaman religius dapat menumbuhkan harapan, rasa optimis, serta ketahanan mental (Arbaani et al., 2021).

5. Perubahan Cara Pandang dan Sikap Harian sebagai Dampak Konsistensi Keterlibatan

Empati terlihat menjadi motor utama dalam menggerakkan tindakan prososial para pelaksana, sebab pengalaman emosional yang mereka rasakan bukan hanya sekadar rasa iba, tetapi keterlibatan

afektif yang mendalam terhadap kondisi penerima bantuan. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa pelaksana tidak hanya memahami secara kognitif bahwa ada orang yang membutuhkan, tetapi benar-benar merasakan penderitaan itu seolah milik mereka sendiri. Hal ini tampak jelas dari ungkapan salah satu subjek yang berkata

"...oh senang banget Ya Allah rasanya ternyata sebenarnya banyak yang lebih kurang dari kita ini, jadi banyak-banyak bersyukur hidup ini"

Reaksi emosional semacam ini menunjukkan adanya *affective empathy*, yaitu kemampuan bukan hanya merasakan emosi orang lain, tetapi juga memahami perspektif mereka dan mengomunikasikan pemahaman tersebut sehingga interaksi menjadi lebih efektif dan berdampak positif (Howick et al., 2025). Pada beberapa kesempatan, informan bahkan sampai meneteskan air mata ketika mengingat kejadian tertentu, menandakan bahwa respons empatik itu menyentuh sisi batin mereka secara signifikan. MS dan AR juga menggambarkan keinginan mereka untuk terus membantu karena merasa iba melihat kondisi orang lain.

Menurut Batson et al. (1981), empati dapat menghasilkan *altruistic motivation*, yaitu motivasi untuk membantu orang lain demi kebaikan mereka, bukan demi keuntungan diri. Temuan penelitian ini menunjukkan pola yang sama: para pelaksana tidak mencari keuntungan pribadi, melainkan ingin meringankan beban umat. Yang menarik, empati tidak hanya berkembang di pihak pelaksana, tetapi juga muncul secara kuat pada pihak penerima bantuan. Dalam wawancara, salah satu penerima menjelaskan bahwa pengalaman mendapatkan bantuan justru membangkitkan keinginannya untuk menolong orang lain suatu hari nanti ketika ia memiliki kemampuan. Ia berkata,

"...iya setelah menerima itu kita jadi bisa mengingatkan diri kita apabila kita mempunyai rezeki yang lebih jadi kita bisa bantu yang lain karena kita juga pernah menerima ketika kita sedang susah"

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalaman menerima tidak membuat mereka merasa rendah diri atau terpinggirkan, tetapi justru menumbuhkan kesadaran emosional bahwa setiap orang berada pada posisi yang berbeda dalam siklus kehidupan. Alih-alih menjadi pasif, penerima merasakan adanya dorongan moral untuk meneruskan kebaikan yang pernah mereka terima. Mereka menyadari bahwa kebaikan yang datang kepada mereka bukan hanya sebagai bantuan sesaat, tetapi sebagai pengingat bahwa mereka juga memiliki peran sosial ketika keadaan mereka sudah membaik. Hal ini memperlihatkan bahwa kegiatan Jumat Berkah tidak hanya menolong secara materi, tetapi juga membentuk sikap peduli, memunculkan rasa terhubung dengan sesama, dan menanamkan aspirasi untuk berkontribusi kembali ketika kesempatan itu datang. Dengan demikian, penerima bantuan bukan sekadar objek dalam kegiatan ini, tetapi bagian dari proses tumbuhnya siklus kebaikan yang dapat berlanjut ke masa depan.

Fenomena ini dikenal sebagai *prosocial upward spiral*, yaitu sebagai siklus positif di mana perilaku prososial mendorong munculnya tindakan prososial lebih lanjut di masa depan. Artinya, ketika seseorang melakukan tindakan baik atau membantu orang lain, hal itu tidak hanya berdampak positif pada orang yang dibantu, tetapi juga meningkatkan kecenderungan pelaku untuk terus berperilaku prososial. Dengan demikian, terbentuklah spiral naik prososial, yaitu mekanisme timbal balik yang memperkuat perilaku positif dan meningkatkan kesejahteraan sosial secara berkelanjutan (Gentile et al., 2009).

6. Menguatnya Rasa Kebersamaan dan Ikatan Sosial antar Pelaksana selama Proses Kegiatan

Dimensi kebahagiaan religius menjadi salah satu elemen emosional yang paling kuat dalam kegiatan Jumat Berkah, karena baik pelaksana maupun penerima sama-sama menggambarkan perasaan senang, lega, dan bersyukur yang muncul sebagai bentuk respon terhadap pengalaman kebaikan yang mereka alami. Kebahagiaan yang muncul bukan bersifat dangkal atau sesaat, tetapi berkaitan dengan keyakinan religius serta pengalaman spiritual yang menyertai tindakan memberi dan menerima. Informan menggambarkan bahwa kegiatan ini menghadirkan perasaan hangat, ketenangan batin, serta keyakinan bahwa Tuhan menghadirkan kebaikan melalui berbagai cara. Hal ini tercermin dari ungkapan salah satu penerima yang berkata

“...rasanya sangat-sangat senang, karena ketika lagi kesusahan ternyata ada orang yang mau mengasihi sesuatu,” yang menunjukkan bahwa bantuan kecil pun dapat memberikan pengaruh yang besar bagi kondisi emosional seseorang yang sedang berada dalam tekanan hidup. Kebahagiaan ini semakin jelas terlihat ketika informan lain menyampaikan perasaan syukurnya dengan mengatakan,

“...sangat bersyukur dan kita meyakini kalau setiap orang itu memiliki rezeki masing-masing,”

Hal ini mencerminkan bahwa rasa bahagia tidak hanya muncul dari apa yang diterima, tetapi dari pemahaman religius bahwa segala bentuk pertolongan adalah bagian dari ketetapan Tuhan. Dalam konteks ini, kebahagiaan religius bukan hanya perasaan emosional, tetapi juga sebuah bentuk penerimaan spiritual yang menegaskan keyakinan bahwa hidup selalu berada dalam pengawasan dan kasih sayang Allah. Rasa syukur inilah yang kemudian membuat penerima merasa lebih kuat dan lebih optimis, terutama ketika menghadapi tantangan hidup. Ketika mereka merasakan bahwa ada orang yang peduli, mereka tidak lagi merasa sendirian, dan ini menambah kekuatan psikologis untuk tetap bertahan. Rasa syukur ini membuat mereka lebih optimis dan lebih kuat dalam menghadapi kesulitan hidup.

Pada sisi pelaksana, kebahagiaan religius muncul dalam bentuk rasa tenang dan puas setelah menjalankan kegiatan berbagi. Informan MS menjelaskan bahwa ketika ia tidak melaksanakan kegiatan ini, ia merasa seperti ada yang hilang, seolah kegiatan Jumat Berkah telah menjadi bagian dari rutinitas spiritual yang memberi keseimbangan dalam hidupnya. Pernyataan ini menunjukkan bahwa berbagi bukan sekadar aktivitas sosial, melainkan pengalaman yang memperkuat kedekatan spiritual mereka dengan Tuhan. Bagi sebagian pelaksana, rasa bahagia muncul saat melihat senyum dan ekspresi lega dari para penerima bantuan, sehingga kebahagiaan mereka tidak hanya berasal dari tindakan memberi, tetapi dari resonansi emosional antara pelaksana dan penerima.

Hal ini selaras dengan gagasan Fredrickson (2001) dalam *broaden-and-build theory*, bahwa emosi positif seperti kebahagiaan, syukur, dan ketenangan dapat memperluas pola pikir, meningkatkan optimisme, dan memperkuat ketahanan emosional. Dalam konteks kegiatan Jumat Berkah, emosi positif tersebut mendorong pelaksana untuk terus melakukan kegiatan berbagi karena mereka merasa mendapatkan energi baru, pemulihan batin, dan motivasi yang lebih besar setelah melaksanakannya. Perasaan bahagia ini membuat kegiatan berbagi tidak pernah dirasakan sebagai

beban, melainkan sebagai pengalaman yang memulihkan suasana hati dan memberi makna pada kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, kebahagiaan religius yang muncul dari kegiatan Jumat Berkah tampak lebih seperti pengalaman emosional yang tumbuh perlahan, bukan sesuatu yang sengaja dicari. Para pelaksana merasa lega dan tenang setelah kegiatan selesai, sementara penerima merasakan kehangatan dan harapan baru ketika bantuan datang di saat mereka benar-benar membutuhkannya. Perasaan-perasaan ini tidak berdiri sendiri; ia muncul dari interaksi yang sederhana sapaan, senyum, ucapan terima kasih yang membuat kegiatan ini terasa lebih hidup. Dari situ terlihat bahwa kebahagiaan religius yang mereka ceritakan bukan hanya soal “merasa bahagia”, tetapi tentang momen-momen kecil yang membuat mereka merasa dekat dengan Tuhan dan sesama. Pengalaman emosional semacam ini, meskipun tampak sederhana, menjadi alasan mengapa kegiatan ini terus dijalankan dan terus diingat oleh mereka yang menerimanya.

7. Penilaian Pelaksana terhadap Dampak Nyata yang Mereka Lihat pada Penerima Manfaat

Dimensi refleksi dan makna hidup tampak jelas dalam pengalaman para informan, karena kegiatan Jumat Berkah bukan hanya memberikan ruang untuk membantu orang lain, tetapi juga menjadi momen bagi mereka untuk menghentikan sejenak rutinitas dan melihat kehidupan dari sudut yang lebih luas. Aktivitas berbagi ini secara tidak langsung mengajak pelaksana dan penerima untuk menilai ulang posisi diri, memahami kembali tujuan hidup, dan menyadari bahwa kebahagiaan tidak selalu berasal dari hal-hal besar, tetapi justru dari kesempatan kecil ketika bisa bermanfaat bagi sesama. Refleksi ini muncul secara spontan ketika mereka melihat kondisi orang-orang yang datang untuk menerima bantuan, dan dari sana muncul pemahaman baru tentang rasa cukup, rasa syukur, dan rasa saling membutuhkan. Salah satu informan menggambarkan proses reflektif ini dengan sangat jujur:

“...kita itu menjadi lebih tenang, jadi kan hidup itu lebih bersyukur, melembutkan hati dari perasaan iri dengki, jadi kita tidak iri dengki dengan manusia lain yang berkecukupan mungkin, nah seperti itu. Bahwa ternyata ada yang lebih kurang mampu dibandingkan kita, jadi jangan hanya lihat ke atas terus”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini membantu individu melihat kehidupan dari sudut yang lebih realistis dan rendah hati. Ketika mereka berinteraksi langsung dengan orang yang kesulitan, muncul kesadaran bahwa rasa iri atau perasaan selalu kurang sebenarnya tumbuh dari fokus yang keliru. Melihat kondisi orang lain yang jauh lebih membutuhkan membuat mereka menempatkan diri secara lebih bijak dan belajar mensyukuri apa pun yang dimiliki.

Refleksi serupa juga muncul dari para pelaksana, yang merasa bahwa kegiatan ini membantu mereka memahami kembali tujuan hidup dan tanggung jawab sosial. Bagi sebagian informan, Jumat Berkah menjadi momen untuk berhenti sejenak dari rutinitas dan menilai kembali apa yang benar-benar penting. Mereka merasa bahwa hidup bukan hanya tentang mencari penghasilan, tetapi juga memberikan manfaat bagi orang lain, sekecil apa pun bentuknya. Proses ini perlahan membentuk sikap empatik, menguatkan rasa kemanusiaan, dan menumbuhkan kepekaan terhadap lingkungan sosial.

Aquino dan Reed (2002) menjelaskan bahwa praktik moral yang konsisten dapat membentuk moral identity, yaitu identitas diri sebagai pribadi yang baik dan bermanfaat bagi orang lain. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan Jumat Berkah berperan penting dalam memperkuat identitas moral informan, baik pelaksana maupun penerima.

Refleksi yang hadir dari kegiatan ini tidak hanya berdampak saat itu saja, tetapi juga membentuk pola pikir jangka panjang. Informan menjadi lebih menyadari posisi mereka sebagai bagian dari masyarakat yang saling membutuhkan. Mereka belajar bahwa hidup tidak dapat dijalani sendiri, dan bahwa kehadiran orang lain sering menjadi pengingat untuk tetap rendah hati dan bersyukur. Kesadaran tersebut memperkuat hubungan mereka dengan nilai-nilai agama dan menumbuhkan pemahaman bahwa makna hidup tidak selalu ditemukan dalam hal-hal besar, tetapi dalam tindakan sederhana yang membawa kebaikan bagi orang lain.

Melalui seluruh proses tersebut, kegiatan Jumat Berkah memiliki kontribusi penting dalam pembentukan karakter individu. Refleksi yang muncul dari pertemuan dan interaksi setiap Jumat itu menumbuhkan kehalusan hati, memperkuat kesadaran moral, serta menegaskan kembali makna keberadaan diri sebagai makhluk sosial dan spiritual. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk amal, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran batin yang memperkaya cara informan memahami hidup.

Kesimpulan

Kegiatan Jumat Berkah memiliki makna religius dan sosial yang mendalam bagi masyarakat Palembang, khususnya di lingkungan Café Kopi Eman. Aktivitas berbagi yang dilakukan secara rutin bukan hanya membantu memenuhi kebutuhan masyarakat yang membutuhkan, tetapi juga menjadi sarana untuk meneguhkan nilai keagamaan dan memperkuat identitas spiritual para pelaksana. Kegiatan ini dipahami sebagai ibadah sosial yang menyatukan aspek religius dan kemanusiaan, sehingga memberikan dampak positif yang menyeluruh.

Motivasi pelaksana kegiatan dipengaruhi oleh kombinasi nilai agama, pengalaman pribadi, dan kondisi sosial. Para informan menunjukkan bahwa kegiatan berbagi lahir dari dorongan untuk bersyukur, ingin membantu, dan memenuhi tanggung jawab moral. Motivasi ini diperkuat oleh ajaran agama yang menekankan pentingnya memberi dan peduli terhadap sesama. Hal ini membuktikan bahwa religiositas memainkan peran signifikan dalam mendorong perilaku prososial yang konsisten dan berkelanjutan.

Kegiatan Jumat Berkah memberikan pengalaman emosional yang positif bagi pelaksana maupun penerima manfaat. Rasa bahagia, haru, dan syukur yang muncul selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa berbagi memiliki dampak psikologis yang besar dalam menciptakan kesejahteraan batin. Penerima manfaat juga merasakan semangat baru untuk membantu orang lain, sehingga kegiatan ini membentuk rantai kepedulian yang berkelanjutan. Dampak emosional ini menjadi bukti penting bahwa kegiatan sosial-keagamaan mampu membentuk kesejahteraan psikologis.

Kegiatan ini berperan besar dalam memperkuat hubungan sosial antarwarga. Interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung menciptakan suasana kebersamaan dan kedekatan emosional di lingkungan sekitar. Masyarakat menjadi lebih saling mengenal, lebih ramah, dan lebih peduli satu

sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan berbagi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada dinamika sosial komunitas secara keseluruhan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kegiatan Jumat Berkah memiliki pengaruh yang signifikan dalam menumbuhkan empati dan kebahagiaan religius masyarakat. Praktik ini bukan hanya memberikan bantuan materi, tetapi juga menciptakan transformasi spiritual dan sosial yang baik. Dengan demikian, program serupa perlu dikembangkan lebih luas karena terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan individu dan memperkuat solidaritas masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Para tim peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh informan, yaitu MS, LD, AR, AD, dan CA, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman, pandangan, dan cerita berharga mengenai kegiatan Jumat Berkah. Tanpa keterbukaan dan kesediaan mereka, penelitian ini tidak akan mampu menggambarkan makna mendalam dari praktik berbagi yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Palembang. Pengalaman dan refleksi yang mereka sampaikan sangat berarti dan menjadi fondasi utama dalam proses analisis penelitian ini.

Peneliti juga menyampaikan penghargaan kepada pengelola Café Kopi Eman yang telah memberikan akses dan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan observasi serta mendokumentasikan kegiatan Jumat Berkah. Dukungan ini memungkinkan penelitian berlangsung dengan lancar dan memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai dinamika sosial dan spiritual yang terjadi selama kegiatan. Ruang yang diberikan kepada peneliti sangat membantu dalam mendapatkan data yang kaya dan relevan.

Tidak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, lingkungan akademik, serta semua pihak yang telah memberikan masukan, dukungan moral, dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Setiap dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, telah memberikan kontribusi yang berarti dalam penyusunan laporan riset ini. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, komunitas pelaksana kegiatan sosial, serta penelitian di masa mendatang.

Referensi

- A'yun, A. Q., Saptaningtyas, H., & Widiyanto. (2022). Altruism as a motive for implementing community welfare programs through Islamic philanthropic funds: Case study of Baitul Maal Hidayatullah empowerment actors. *Ijtimā'iyya: Journal of Muslim Society Research*, 7(2), 207–222.
- Al Rahmah, I. A. D., & Lisnawati. (2018). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari spiritualitas siswa di lembaga pendidikan berbasis agama pesantren dan non-pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190–212.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443.
- Arbaani, S., Gayatri, D., & Allenidekania. (2024). Spiritualitas untuk kesejahteraan psikologi pada pasien penyakit kronis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2881–2889.

- Azami, A. F., & M. N. (2023). Melampaui binaritas: Studi filantropi Islam di Indonesia. *Jurnal Masyarakat Indonesia*, 49(2), 161–170.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social psychological answer*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Cholili, A. H., Hakim, A., Putri, D. H., Nabila, N., & Ramadhani, M. (2024). Pengaruh spiritualitas terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 96–105.
- Dana, T. P. (2020). *Sampling methods in research design*.
- Eisenberg, N. (2006). Prosocial behavior. In M. H. Bornstein & M. E. Lamb (Eds.), *Developmental science* (pp. 647–683). Psychology Press.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–338.
- Faiz, A. A. (2025). Friday free lunch, Muslim middle-class piety and non-secular sociality. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 36(2), 224–234.
- Fiqri, A. A. A., & Widiyanti, D. R. (2023). Pengaruh religiusitas, usia, dan pendapatan terhadap kesediaan menjadi relawan di lembaga filantropi Indonesia. *Tinjauan Ekonomi dan Keuangan Islam*, 6(2), 155–170.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., et al. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(6), 752–763.
- Howick, J., & B.-W. (2025). Uncovering the components of therapeutic empathy through thematic analysis of existing definitions. *Patient Education and Counseling*, 13(1), 2–6.
- Jamal, A., Yaacob, A., Bartikowskia, B., & Slater, S. (2019). Motivasi berdonasi: Menjelajahi peran religiusitas dalam donasi amal. *Jurnal Riset Bisnis*, 103, 319–327.
- Jamal, A., Yaacob, A., & Slater, S. (2019). Motivation to donate: Role of religiousness. *Journal of Islamic Marketing*, 10(4), 112–127.
- Mantahari Dalimuthe, S., & M. H. (2025). Keselarasan antara ikhtiar dan tawakal dalam membentuk mental positif. *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*, 7(1), 1–14.
- Nadia Azkiya, H. (2023). Altruism in the perspective of the Al-Qur'an and its relevance to philanthropy practices in Satu Amal Indonesia Organization. *Jurnal Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 7(1), 68–76.
- Natalia, H. M. R., & D. M. (2023). Efektivitas kinerja pemerintah dalam program reaksi respon relief daerah (R3D) di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Governance*, 3(1), 2–8.
- Parila, N., Sari, Y., & Roudhotina, A. (2018). Daily spiritual experience dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 63–75.
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729.

- Phillips, B. Z. (2003). Gender and power: Nurses and doctors in Canada. *International Journal for Equity in Health*, 2(1), 1–5.
- Rakhmawati, F. F. (2024). Subjective well-being, religiosity, trust, and altruism: An Islamic perspective. *Ekonomika Syariah: Journal of Economic Studies*, 8(2), 144–155.
- Ross, G. W. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syarifah, B. U. (2024). Ajaran semua agama adalah kepasrahan kepada Tuhan. *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, 7(3), 1069–1076.
- Wills, J. (2009). Spirituality and happiness: A psychological exploration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 149–156.
- Winda Yarni Zebua, S. L. (2025). Taat sebelum hebat: Rahasia kepemimpinan Kristen yang bertumbuh dari ketundukan. *Jurnal Pendidikan Agama dan Teologi*, 3(2), 353–363.
- Wisesa, N. A., & Purwaningsih, I. E. (2018). Spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada Abdi Dalem Punokawan Ngayogyakarta Hadiningrat. *Jurnal Spirits: Khasanah Psikologi Nusantara*, 9(1), 56–66.
- Wiliasih, R., Siregar, H., & Syauki Beik, I. (2024). Religious and prosocial behavior, happiness and its impact on productivity: Evidence from Indonesia. *Library Progress International*, 44(3), 327–339.