

Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Anak dan Remaja: Kajian Narasi Literatur

Heidisa Alauddina^{a,1,*}, Nita Tri Mulyaningsih^{b,2}

^a Magister Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Indonesia

¹25930017@students.uii.ac.id ; ²093200103@uii.ac.id

*Corresponding Author; Email: 25930017@students.uii.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received:

30-05-2026

Revised:

14-06-2026

Accepted:

02-08-2026

Keywords

syukur; kesejahteraan psikologis; psikologi Islam; anak dan remaja; epistemologi Bayani

ABSTRACT

Kesejahteraan psikologis anak dan remaja merupakan isu krusial dalam konteks masyarakat Muslim Indonesia. Syukur (gratitude) dalam perspektif psikologi Islam dipandang sebagai konstruk multidimensional yang mencakup penghayatan hati (qalb), ekspresi lisan (lisan), dan manifestasi perbuatan (jawarih) yang berpotensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, kajian integratif yang memadukan pendekatan Bayani dengan literatur empiris masih terbatas. Kajian ini bertujuan menganalisis peran syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan remaja berdasarkan perspektif psikologi Islam dengan landasan epistemologi Bayani. Kajian menggunakan pendekatan narrative literature review dengan paradigma epistemologi Bayani. Penelusuran literatur dilakukan melalui lima database akademik: Google Scholar, Scopus, DOAJ, SINTA, dan Consensus. Sebelas artikel yang memenuhi kriteria inklusi (rentang tahun 2015-2026, berbahasa Indonesia atau Inggris, fokus pada syukur dan kesejahteraan psikologis anak/remaja) disintesis. Delapan dari sebelas studi menemukan hubungan positif dan signifikan antara syukur dan kesejahteraan psikologis remaja ($r = 0,462-0,752$). Tiga dimensi syukur Islam (qalbiyah, lisaniyah, jawarihiyah) berkorespondensi kuat dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dalam model kesejahteraan psikologis oleh Ryff. Integrasi nilai syukur dalam kurikulum pendidikan Islam, program konseling berbasis spiritual, dan pola pengasuhan Islami berpotensi signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi Muslim.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Pendahuluan

Kesehatan mental anak dan remaja merupakan isu yang semakin mendesak secara global. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10-20% anak

dan remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan separuh dari seluruh gangguan mental dimulai pada usia 14 tahun (WHO, 2021). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dilakukan Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 1,4%, dengan usia muda sebagai kelompok yang rentan. Kondisi tersebut menegaskan urgensi pengembangan pendekatan promotif dan preventif kesehatan mental yang kontekstual bagi masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim.

Salah satu konsep yang dipelajari dalam ranah kesehatan mental adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis tidak hanya dinilai dari tingkat kebahagiaan, tetapi juga dari kepuasan terhadap hidup, kesadaran spiritual, serta kemampuan menjalani kehidupan yang selaras dengan ajaran Islam (Keskin, 2021). Secara konseptual, kesejahteraan psikologis didefinisikan oleh Ryff (1989) sebagai kondisi fungsi psikologis yang optimal, yang tercermin dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Berbeda dari kebahagiaan hedonik yang berorientasi pada kepuasan sesaat, kesejahteraan psikologis menekankan pemenuhan potensi diri (eudaimonia) sebagai indikator fungsi psikologis yang sehat. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mencakup faktor internal, seperti regulasi emosi, kepribadian, dan spiritualitas, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial, kondisi sosial-ekonomi, dan lingkungan budaya-religius (Keskin, 2021).

Dalam konteks Indonesia dan populasi Muslim, berkembanglah psikologi yang menggunakan pendekatan Islam dalam menilik berbagai fenomena. Psikologi Islam adalah cabang ilmu yang memadukan pendekatan ilmiah dengan nilai-nilai spiritual serta wahyu yang bersumber dari ajaran Islam. Pendekatan ini tidak hanya mengkaji perilaku individu berdasarkan prinsip empiris, tetapi juga mengkaji berdasarkan dimensi spiritualitas, moralitas, dan akidah dalam membentuk kepribadian yang menyeluruh dan sehat (Nashori et al., 2016).

Dalam psikologi Islam, penelitian menunjukkan bahwa syukur berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Hayuningputri & Arbi, 2022; Prabowo, 2017). Syukur adalah perasaan kagum, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan yang abadi yang bertahan dalam situasi dan waktu apapun (Leong et al., 2020). Aspek-aspek gratitude terdiri dari empat aspek: pertama, *gratitude intensity*, yaitu kekuatan

emosi gratitude yang dirasakan individu; kedua, *gratitude frequency*, yaitu jumlah pengalaman emosi gratitude yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu; ketiga, *gratitude span*, yaitu jumlah sumber datangnya emosi gratitude dalam jangka waktu tertentu; dan keempat, *gratitude density*, yaitu jumlah orang yang disyukuri atas suatu manfaat positif yang ia dapatkan (Ade et al., 2022).

Rasa syukur dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam menciptakan pengalaman hidup yang menyenangkan dan bermakna (Lestari, 2021). Rasa syukur juga dapat meningkatkan cara pandang positif terhadap berbagai peristiwa dalam kehidupan (Anjani et al., 2020), serta membantu menurunkan gejala depresi pada remaja (Miller et al., 2014). Selain itu, rasa syukur terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan perkembangan pribadi, penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, serta tujuan hidup (Fauziah & Chusairi, 2022). Hal inilah yang memperkuat asumsi bahwa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Meskipun demikian, terdapat inkonsistensi dalam temuan penelitian. Prabowo (2017) justru tidak menemukan hubungan signifikan antara syukur dan kesejahteraan psikologis pada remaja SMK, sementara Akhnaf et al. (2024) menemukan bahwa efek intervensi syukur tidak signifikan secara statistik dibandingkan kelompok kontrol. Inkonsistensi tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh variasi dalam konsep yang digunakan untuk menjelaskan syukur, variasi metodologi, konteks sosial-budaya, dan instrumen pengukuran yang digunakan. Sebagian besar kajian mengadopsi konstruk gratitude dari psikologi Barat tanpa mempertimbangkan kedalaman ontologis dan epistemologis syukur dalam tradisi Islam.

Kajian sebelumnya yang membahas syukur dalam konteks psikologi Islam umumnya bersifat parsial; sebagian hanya mengkaji dimensi empiris tanpa mengintegrasikan perspektif skriptual Islam (Reza et al., 2024; Hertinjung et al., 2022), sementara sebagian lainnya membahas aspek normatif tanpa dukungan data empiris yang memadai. Belum terdapat kajian narasi literatur komprehensif yang secara sistematis memadukan epistemologi Bayani sebagai landasan konseptual dengan sintesis temuan empiris lintas studi dalam konteks anak dan remaja di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian ini merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana peran syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan remaja berdasarkan perspektif psikologi Islam?”. Tujuan kajian ini adalah menganalisis secara naratif dan integratif konsep syukur, peran syukur terhadap kesejahteraan

psikologis anak dan remaja dengan menggunakan landasan epistemologi Bayani psikologi Islam, aplikasi metodologis syukur dalam perannya terhadap kesejahteraan psikologis, serta menghasilkan sintesis konseptual yang dapat menjadi referensi bagi pengembangan intervensi dan kebijakan kesehatan mental berbasis nilai Islam.

Metode

Kajian ini menggunakan pendekatan *narrative literature review* sebagai desain penelitian, yang bertumpu secara epistemologis pada paradigma Bayani dalam kerangka epistemologi psikologi Islam, di mana teks wahyu (Al-Qur'an dan Hadis) serta ijma' ulama diposisikan sebagai sumber kebenaran primer dan otoritas validasi konseptual (Mujahidin, 2013), sementara temuan empiris psikologi diposisikan sebagai konfirmasi (*tashih*) atas prinsip normatif tersebut, bukan sebagai sumber pengetahuan yang berdiri mandiri. Penelusuran literatur dilakukan melalui lima *database* akademik nasional dan internasional, yaitu Google Scholar, Scopus, DOAJ (Directory of Open Access Journals), SINTA (Science and Technology Index), dan Consensus, dengan kata kunci "syukur", "kebersyukuran", "gratitude", "rasa syukur", "kesejahteraan psikologis", "psychological well-being", "psikologi Islam", "Islamic psychology", "anak", "remaja", "adolescent", dan "children" yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND, OR). Kriteria inklusi meliputi artikel empiris atau kajian literatur terbitan tahun 2015-2026 yang berfokus pada hubungan syukur dengan kesejahteraan psikologis anak (0-12 tahun) dan/atau remaja (12-25 tahun), menggunakan pendekatan psikologi Islam atau dimensi religiusitas, tersedia secara daring, dan berbahasa Indonesia atau Inggris; sedangkan kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan, duplikat, membahas populasi di luar anak dan remaja, tidak dapat diakses secara penuh, terbit di luar rentang tahun yang ditentukan, atau berupa laporan institusional, tesis, dan disertasi yang belum dipublikasikan. Proses penelusuran dilakukan melalui tiga tahap, yaitu identifikasi, seleksi (penyaringan judul-abstrak, penilaian kelayakan teks lengkap, dan penetapan artikel final), yang menghasilkan 187 artikel awal, tersisa 144 setelah penghapusan duplikasi ($n = 43$), 38 artikel potensial setelah penyaringan judul-abstrak, dan akhirnya 11 artikel ditetapkan sebagai sumber primer dengan mempertimbangkan keseimbangan metodologi (kuantitatif korelasional, eksperimen, dan *review*) serta keragaman konteks dan populasi. Analisis data menggunakan kombinasi empat pendekatan: analisis tematik untuk mengidentifikasi tema berulang lintas artikel, analisis konseptual berbasis epistemologi Bayani untuk mendefinisikan ulang konstruk syukur berdasarkan teks wahyu dan tradisi keilmuan ulama klasik, analisis komparatif untuk memetakan persamaan dan perbedaan temuan antarstudi, serta sintesis naratif untuk mengintegrasikan seluruh temuan ke dalam narasi yang koheren dan proposisi konseptual baru.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Literatur

Kajian ini mensintesis sebelas artikel penelitian yang diterbitkan antara tahun 2016 hingga 2025. Seluruh penelitian berasal dari Indonesia, mencerminkan konteks mayoritas Muslim yang relevan dengan topik kajian. Dari segi metode penelitian, delapan artikel menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dua artikel menggunakan desain eksperimen (*pretest-posttest*), dan satu artikel merupakan *systematic literature review*. Rentang tahun publikasi menunjukkan sebagian besar artikel terbit pada periode 2022-2025, menandakan meningkatnya perhatian akademik terhadap topik ini.

Tabel 1. Karakteristik Literatur yang Disintesis

<i>Penulis</i>	<i>Tahun</i>	<i>Metode</i>	<i>Populasi</i>	<i>Temuan Utama</i>
Akhnaf dkk.	2024	Eksperimen	Mahasiswa (N=28)	<i>Counting Blessings</i> → PWB meningkat (tidak signifikan vs kontrol)
Reza dkk.	2024	Kuantitatif Korelasional	Remaja 16-20 th (N=358)	Syukur berpengaruh signifikan ($R^2=0.211$, $p<0.001$)
Ubaidah	2025	<i>Systematic Literature Review</i>	Remaja 13-18 th	Syukur umumnya meningkatkan PWB; variasi efek
Ade dkk.	2022	Kuantitatif Korelasional	Remaja panti asuhan (N=60)	Hubungan signifikan ($r=0.629$, $p=0.000$)
Hayuningputri & Arbi	2022	Kuantitatif Korelasional	Remaja panti asuhan 12-18 th (N=100)	Korelasi positif dg 4 dari 6 dimensi PWB Ryff
Hertinjung dkk.	2022	Kuantitatif Korelasional	Siswa SMA/SMK (N=138)	Syukur+resiliensi memprediksi PWB ($R=0.752$, SE 56.6%)
Halleyda & Japar	2023	Eksperimen (<i>Pretest-Posttest</i>)	Siswa SMP orang tua tunggal (N=24)	Pelatihan <i>gratitude</i> meningkatkan PWB rata-rata +23.16 poin
Daulay dkk.	2022	Kuantitatif (MRA)	Mahasiswa Muslim baru (N=2048)	Syukur → PWB ($\beta=0.928$, $p<0.01$); religiusitas moderator signifikan
Wicaksono & Susilawati	2016	Kuantitatif Korelasional	Mahasiswa Muslim (N=60)	Syukur+prososial memprediksi 51.3% PWB ($R^2=0.513$)
Prabowo	2017	Kuantitatif Korelasional	Remaja SMK (N=224)	Tidak ditemukan hubungan signifikan ($r=0.012$, $p=0.865$)
Rahayu & Setiawati	2019	Kuantitatif Survei	Remaja 17-21 th (N=54)	PWB tinggi; syukur sangat tinggi; <i>purpose in life</i> dominan

Sumber: Diolah dari berbagai artikel (2016-2025)

2. Tema 1: Konsep Syukur

Sintesis dari berbagai definisi menunjukkan bahwa syukur secara konseptual dipahami sebagai disposisi untuk mengenali, menghargai, dan merespons secara positif terhadap kebaikan yang diterima, baik dari sesama manusia maupun dari Allah SWT. Sintesis tersebut merujuk pada konseptualisasi Reza et al. (2024) yang mengoperasionalkan syukur melalui *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6), pemahaman Ade et al. (2022) yang memaknai gratitude sebagai respons emosional-kognitif positif atas kebaikan yang diterima, serta kajian konseptual Rusdi (2016) yang mendefinisikan syukur dalam psikologi Islam sebagai ridha atas nikmat Allah yang diwujudkan melalui amal. Berdasarkan sintesis tersebut, aspek syukur yang relevan dengan kajian ini mencakup tiga dimensi yang saling berkaitan, yaitu dimensi kognitif-afektif (*qalbiyah*) berupa pengenalan dan penghayatan nikmat dalam hati, dimensi verbal (*lisaniyah*) berupa ungkapan syukur secara lisan, dan dimensi perilaku (*jawarihiyah*) berupa perwujudan syukur dalam amal saleh (Rusdi, 2016). Alat ukur yang digunakan dalam studi-studi yang dikaji juga mencerminkan ketiga dimensi tersebut, meskipun dengan penekanan yang bervariasi antarstudi, misalnya GQ-6 (Reza et al., 2024) dan GRAT (Hayuningputri & Arbi, 2022) yang mengukur apresiasi sederhana, apresiasi sosial, dan apresiasi terhadap kehidupan.

3. Tema 2: Hubungan Positif antara Syukur dan Kesejahteraan Psikologis

Tema kedua yang secara konsisten muncul dari lintas literatur adalah adanya hubungan positif yang kuat antara syukur dan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja. Dari sebelas studi yang dikaji, delapan diantaranya menemukan korelasi atau pengaruh yang signifikan (Reza et al., 2024; Ade et al., 2022; Hayuningputri & Arbi, 2022; Hertinjung et al., 2022; Halleyda & Japar, 2023; Daulay et al., 2022; Wicaksono & Susilawati, 2016; Rahayu & Setiawati, 2019). Ditinjau dari kekuatan hubungan, koefisien korelasi yang dilaporkan berkisar antara $r = 0,462$ hingga $r = 0,752$, yang menurut konvensi Cohen (1988) tergolong kategori sedang hingga kuat. Daulay et al. (2022), dengan sampel terbesar ($N = 2.048$), melaporkan koefisien regresi tertinggi ($\beta = 0,928$; $p < 0,01$), sementara Hertinjung et al. (2022) menemukan bahwa kombinasi syukur dan resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 56,6% terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Meskipun pola hubungan positif dominan, tiga dari sebelas studi tidak menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan mayoritas. Prabowo (2017) sama sekali tidak menemukan hubungan signifikan

antara gratitude dan kesejahteraan psikologis pada remaja SMK ($r = 0,012$; $p = 0,865$), sedangkan Akhnaf et al. (2024) menemukan bahwa intervensi *counting blessings* meningkatkan kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen namun tidak berbeda signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Ubaidah (2025) dalam tinjauan sistematisnya turut mencatat variasi efek serupa lintas studi. Pengecualian ini mengindikasikan bahwa hubungan syukur dan kesejahteraan psikologis kemungkinan tidak bersifat universal, melainkan dimoderasi oleh karakteristik populasi, instrumen pengukuran, serta ada tidaknya penguatan dimensi religiusitas dalam desain penelitian.

4. Tema 3: Moderasi Religiusitas dalam Hubungan Syukur-Kesejahteraan Psikologis

Tema ketiga yang menonjol adalah peran religiusitas sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara syukur dan kesejahteraan psikologis (Daulay et al., 2022; Wicaksono & Susilawati, 2016). Daulay et al. (2022) secara khusus menguji peran moderasi religiusitas pada 2.048 mahasiswa Muslim baru dan menemukan bahwa religiusitas secara signifikan memoderasi hubungan tersebut ($F = 251,656$; $p < 0,01$). Religiusitas dalam konteks ini dipahami sebagai komitmen terhadap keyakinan dan praktik keagamaan Islam, yang diukur menggunakan *Short Muslim Belief and Practice Scale*. Semakin tinggi tingkat religiusitas individu, semakin kuat pula pengaruh syukur terhadap kesejahteraan psikologisnya. Temuan Wicaksono & Susilawati (2016) yang melibatkan anggota Islamic Medical Activists juga mengindikasikan bahwa konteks komunitas Muslim yang kuat memperkuat relasi syukur dan kesejahteraan psikologis. Sintesis dari tema ini menunjukkan bahwa syukur tidak beroperasi secara independen, melainkan mencapai efektivitas optimalnya ketika berakar pada kerangka teologis yang kokoh, sehingga intervensi syukur yang dirancang khusus untuk populasi Muslim perlu mengintegrasikan dimensi religiusitas agar lebih efektif dibandingkan intervensi gratitude konvensional.

5. Tema 4: Efektivitas Intervensi Berbasis Syukur

Tema keempat berkenaan dengan efektivitas intervensi yang secara aktif mengembangkan rasa syukur pada remaja. Halleyda & Japar (2023) merancang pelatihan gratitude untuk 24 siswa SMP yang memiliki orang tua tunggal, menggunakan desain pretest-posttest dengan kelompok eksperimen dan kontrol, dan hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata kesejahteraan psikologis sebesar 23,16 poin pada kelompok eksperimen, sebuah efek yang bermakna secara klinis. Sebaliknya, Akhnaf et al. (2024) menemukan bahwa aktivitas *counting blessings* pada mahasiswa menghasilkan

peningkatan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen, namun perbedaannya tidak signifikan secara statistik dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan temuan antara kedua studi tersebut kemungkinan disebabkan oleh intensitas dan durasi intervensi, karakteristik populasi, serta konteks spesifik dari masing-masing intervensi. Ubaidah (2025) menegaskan bahwa efektivitas intervensi *gratitude* bervariasi bergantung pada rancangan intervensi, konteks budaya, dan karakteristik peserta, sehingga diperlukan standarisasi protokol intervensi yang mengintegrasikan elemen spiritual Islam seperti tasyakur, dzikir, dan tadabbur ke dalam struktur intervensi yang tervalidasi secara empiris.

6. Tema 5: Dimensi Spesifik Kesejahteraan Psikologis yang Berkorelasi dengan Syukur

Tema kelima mengidentifikasi dimensi-dimensi spesifik dari model kesejahteraan psikologis Ryff yang paling konsisten berkorelasi dengan syukur. Hayuningputri & Arbi (2022) menemukan bahwa dari enam dimensi PWB Ryff, empat dimensi berkorelasi signifikan dengan *gratitude*, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), sementara dimensi otonomi (*autonomy*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) tidak menunjukkan korelasi signifikan. Rahayu & Setiawati (2019) menemukan bahwa *purpose in life* merupakan aspek kesejahteraan psikologis yang paling menonjol pada remaja yang bersyukur, sementara temuan Hertinjung et al. (2022) yang mengkombinasikan syukur dan resiliensi menunjukkan kontribusi gabungan tertinggi (56,6%) terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Sintesis dari tema ini mengindikasikan bahwa syukur beroperasi secara lebih kuat pada dimensi kesejahteraan yang bersifat relasional (hubungan dengan orang lain) dan makna (tujuan hidup, penerimaan diri) dibandingkan dimensi yang bersifat individual-otonom, yang memiliki korespondensi kuat dengan pemahaman Islam tentang syukur sebagai nilai yang secara inheren bersifat relasional, menghubungkan individu dengan Allah SWT dan sesama manusia.

7. Epistemologi Bayani sebagai Landasan Kajian

Pemilihan epistemologi Bayani dalam kajian ini didasarkan pada sifat temuan pada Tema 1, yang menunjukkan bahwa sintesis definisi dan tiga dimensi syukur (*qalbiyah, lisaniyah, jawarihiyah*) (Rusdi, 2016) secara konsisten bersumber dari rujukan tekstual Al-Qur'an, hadis, dan tradisi keilmuan ulama, bukan semata dari generalisasi empiris konstruk *gratitude* psikologi Barat. Oleh karena hasil dan tema kajian bersifat tekstual-

normatif, epistemologi Bayani yang menempatkan otoritas teks wahyu sebagai sumber kebenaran primer dipandang lebih tepat digunakan sebagai landasan dibandingkan epistemologi Burhani yang bertumpu pada akal dan demonstrasi logis, maupun epistemologi Irfani yang bersandar pada intuisi dan pengalaman batin (Mujahidin, 2013). Al-Qur'an menyebut derivasi kata syukur (sh-k-r) sebanyak 75 kali dalam berbagai konteks (Khalil, 2018), menunjukkan betapa sentralnya konsep ini dalam Islam. Dengan demikian, pendekatan epistemologi Bayani memungkinkan kajian ini untuk tidak sekadar menempelkan label Islam pada teori psikologi Barat tentang *gratitude*, melainkan membangun kerangka konseptual syukur dari sumbernya, yaitu wahyu dan tradisi keilmuan Islam. Dalam keilmuan Islam, syukur didefinisikan secara komprehensif oleh para ulama dengan mempertimbangkan seluruh dimensi manusia: hati (*qalb*), lisan (*lisan*), dan anggota badan (*jawarih*). Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah dalam *Madarij al-Salikin* menyebutkan bahwa syukur adalah pengakuan atas nikmat Allah yang disertai dengan perendahan diri (*khudhu'*) di hadapan-Nya serta komitmen untuk menggunakan nikmat tersebut dalam ketaatan kepada-Nya (Qayyim al-Jauziyah, 2025). Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* mengurai syukur ke dalam tiga komponen bertingkat: *ma'rifah al-ni'mah* (pengenalan atas nikmat), *al-farh bi al-mun'im* (kebahagiaan kepada Dzat Yang Memberi Nikmat), dan *al-'amal bi ma yurdihi* (beramal sesuai kehendak-Nya) (Al-Ghazali, 1994). Taksonomi tiga lapis Al-Ghazali secara struktural memiliki korespondensi kuat dengan temuan empiris psikologi positif tentang *gratitude* sebagai konstruk kognitif, afektif, dan konatif, yang menegaskan bahwa ulama Islam telah mengidentifikasi dimensi-dimensi psikologis syukur jauh sebelum psikologi positif modern mengkonstruksikannya secara empiris.

8. Persamaan dan Perbedaan Temuan

Secara keseluruhan, delapan dari sebelas studi yang dikaji menemukan hubungan positif signifikan antara syukur dan kesejahteraan psikologis, yang memperkuat klaim bahwa syukur merupakan prediktor kesejahteraan psikologis yang kuat, terutama dalam konteks populasi Muslim Indonesia. Satu studi yang berbeda secara signifikan adalah Prabowo (2017), yang tidak menemukan hubungan signifikan ($r = 0,012$; $p = 0,865$). Temuan pengecualian tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan faktor, yaitu karakteristik sampel yang spesifik (siswa SMK dengan konteks kehidupan yang berbeda dari panti asuhan atau mahasiswa), sensitivitas instrumen GQ-6 yang dikembangkan dalam konteks Barat yang mungkin kurang mampu menangkap nuansa syukur dalam

konteks budaya Jawa-Islami, dan kemungkinan pengaruh variabel mediator atau moderator yang tidak dikontrol dalam desain penelitian. Studi lain, Akhnaf et al. (2024), menemukan efek positif tetapi tidak signifikan secara statistik dibandingkan kelompok kontrol, yang kemungkinan disebabkan oleh ukuran sampel yang kecil ($N = 28$) dan durasi intervensi yang singkat.

9. Kontribusi Konseptual: Model Syukur Tiga Lapis Islam

Sintesis atas seluruh temuan tema menunjukkan alur yang koheren: tiga dimensi syukur Islam yang disimpulkan pada Tema 1 (*qalbiyah, lisaniyah, jawarihiyah*) (Rusdi, 2016) berkorespondensi dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis Ryff yang secara empiris paling konsisten berkorelasi dengan syukur pada Tema 5, dan hubungan tersebut diperkuat oleh peran religiusitas sebagai moderator pada Tema 3. Ketiga alur temuan ini menjadi dasar penyusunan model integratif yang disebut Model Syukur Tiga Lapis Islam (MSTLI) untuk kesejahteraan psikologis, yang mengintegrasikan tiga dimensi syukur Islam sebagaimana dikonseptualisasikan Rusdi (2016) dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989) dan faktor moderasi religiusitas. Secara spesifik, dimensi *qalbiyah* berkorespondensi dengan penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi; dimensi *lisaniyah* berkorespondensi dengan hubungan positif dengan orang lain; dan dimensi *jawarihiyah* berkorespondensi dengan tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. Korespondensi ini merujuk pada temuan Tema 5, yakni bahwa dimensi *self-acceptance* dan *personal growth* berkaitan erat dengan penghayatan batin (Hayuningputri & Arbi, 2022), sementara *purpose in life* berkaitan dengan orientasi perbuatan yang bermakna (Rahayu & Setiawati, 2019), dengan religiusitas berfungsi sebagai variabel kontekstual yang memperkuat seluruh hubungan tersebut. Kontribusi konseptual ini bermakna karena menawarkan kerangka analisis yang lebih holistik dan autentik secara Islami dibandingkan sekadar mengadaptasi konstruk *gratitude* dari psikologi Barat, sekaligus memiliki implikasi praktis bagi pengembangan instrumen pengukuran syukur yang sensitif secara kultural-Islami.

10. Implikasi Teoritis dan Praktis

Secara teoritis, kajian ini menegaskan bahwa konsep syukur dalam Islam bukanlah konstruk yang sekadar identik dengan *gratitude* dalam psikologi Barat, melainkan memiliki kedalaman ontologis, epistemologis, dan aksiologis yang distinktif. Syukur dalam Islam berakar pada teologi ketuhanan (*tauhid*), memiliki dimensi kosmologis (hubungan manusia-Allah-alam semesta), dan berorientasi pada kesejahteraan holistik yang

melampaui indikator subjektif kepuasan hidup menuju *falah*, yaitu keberuntungan komprehensif dunia dan akhirat. Secara praktis, hasil kajian ini memiliki implikasi penting bagi beberapa domain. Dalam domain pendidikan, sekolah-sekolah Islam perlu mengintegrasikan pendidikan syukur tidak sekadar sebagai mata pelajaran agama, melainkan sebagai prinsip lintas kurikulum, misalnya melalui jurnal syukur harian, refleksi nikmat, dan program mentoring berbasis nilai syukur. Dalam domain konseling, konselor sekolah dapat mengembangkan modul intervensi *gratitude* Islami yang mengintegrasikan teknik psikologis dengan praktik spiritual, seperti *tasyakur*, *muhasabah al-ni'mah*, dan *tadabbur* ayat-ayat syukur. Dalam domain pengasuhan, orang tua Muslim perlu disadarkan bahwa pembiasaan syukur sejak dini merupakan bentuk intervensi preventif terhadap masalah kesehatan mental anak.

11. Keterbatasan Penelitian

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penelusuran literatur dibatasi pada lima *database*, sehingga mungkin terdapat studi relevan yang tidak terjaring, terutama yang diterbitkan di jurnal lokal yang tidak terindeks. Kedua, seluruh studi yang disintesis berasal dari Indonesia, sehingga generalisasi temuan ke konteks populasi Muslim di negara lain memerlukan kehati-hatian. Ketiga, rentang tahun yang dibatasi (2015-2026) menyebabkan beberapa studi klasik yang relevan tidak diikutsertakan. Keempat, sebagai kajian naratif, tidak dilakukan penilaian risiko bias (*risk of bias assessment*) secara formal sebagaimana dalam *systematic review* atau *meta-analysis*, sehingga kualitas metodologi masing-masing studi tidak dievaluasi secara sistematis.

12. Saran

Berdasarkan keterbatasan dan temuan kajian ini, beberapa saran dapat dikemukakan. Dalam domain penelitian, diperlukan pengembangan instrumen pengukuran syukur yang sensitif secara kultural-Islami dan mencakup tiga dimensi (*qalb, lisan, jawarih*), studi longitudinal yang mengkaji perkembangan syukur dari masa kanak-kanak hingga remaja dalam konteks pendidikan Islam, penelitian eksperimental terkontrol tentang efektivitas intervensi syukur Islami dengan ukuran sampel yang memadai, serta perluasan kajian ke populasi Muslim di negara-negara lain untuk menguji transferabilitas temuan. Dalam domain praktis, rekomendasinya mencakup integrasi pendidikan syukur dalam kurikulum sekolah Islam secara lintas mata pelajaran, pengembangan modul intervensi *gratitude* Islami yang terstandar untuk konselor sekolah, serta penguatan peran keluarga dalam pembiasaan syukur melalui program *parenting* berbasis nilai Islam.

Kesimpulan

Kajian narasi literatur ini telah menganalisis secara integratif peran syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan remaja berdasarkan perspektif psikologi Islam dengan landasan epistemologi Bayani. Berdasarkan sintesis dari sebelas studi empiris dan analisis konseptual berbasis teks skriptual Islam, dapat disimpulkan bahwa syukur merupakan prediktor kesejahteraan psikologis yang konsisten dan kuat pada anak dan remaja Muslim Indonesia, dengan delapan dari sebelas studi menemukan hubungan positif signifikan ($r = 0,462-0,752$). Syukur dalam perspektif psikologi Islam memiliki kedalaman konseptual yang melampaui konstruk *gratitude* dalam psikologi Barat, mencakup tiga dimensi terintegrasi, *qalbiyah*, *lisaniyah*, dan *jawarihiyah* (Rusdi, 2016), yang berkorespondensi kuat dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dalam model kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989). Religiusitas terbukti sebagai moderator signifikan yang memperkuat hubungan antara syukur dan kesejahteraan psikologis, menegaskan bahwa intervensi syukur yang mengintegrasikan dimensi spiritual-religius lebih efektif bagi populasi Muslim. Kajian ini berkontribusi dengan mengusulkan Model Syukur Tiga Lapis Islam (MSTLI) sebagai kerangka integratif yang menghubungkan teologi Islam dengan ilmu psikologi empiris, menawarkan landasan bagi pengembangan intervensi dan kebijakan kesehatan mental yang holistik, kontekstual, dan autentik secara Islami. Meskipun demikian, kekuatan hubungan syukur dan kesejahteraan psikologis tidak sepenuhnya seragam; tiga dari sebelas studi (Prabowo, 2017; Akhnaf et al., 2024; sebagian temuan dalam Ubaidah, 2025) tidak menunjukkan hubungan atau efek intervensi yang signifikan, mengindikasikan bahwa efektivitas syukur bergantung pada karakteristik populasi, instrumen pengukuran, serta ada tidaknya penguatan dimensi religiusitas. Dengan mempertimbangkan capaian dan keterbatasan tersebut, kajian ini merekomendasikan pengembangan instrumen pengukuran syukur yang sensitif secara kultural-Islami, penelitian eksperimental terkontrol dengan sampel memadai, serta perluasan kajian ke populasi Muslim di negara lain, sebagai langkah lanjutan untuk memperkuat generalisasi dan aplikasi temuan bagi pengembangan kesehatan mental generasi Muslim.

Daftar Pustaka

- Ade, F. S., Irdam, & Riyanda, H. F. (2022). Gratitude (kebersyukuran) dan psychological well-being remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'alamiin. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 43-49. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.157>

- Akhnaf, A. F., Nurmayanti, A. A., Kusuma, E., Syahda, M. A., Febriandini, T., Chasyavera, F. A., & Qudsyi, H. (2024). Counting blessing activity in managing psychological well-being for university students. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 1-15. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.19063>
- Al-Ghazali. (1994). *Ihya ulumuddin [Ihya ulum al-din]* (I. Yakub, Terj.). CV Faizan. (Karya asli diterbitkan ca. 1097 M).
- Anjani, W., Ulpa, E. P., & Rasidin, Y. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(2), 119-132. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.10418>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Daulay, N., Assingkily, M. S., & Munthe, A. K. (2022). The relationship between gratitude and well-being: The moderating effect of religiosity on university freshmen during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora*, 7(1), 51-64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.11055>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fauziah, D. N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan antara celebrity worship dan kesejahteraan psikologis remaja penggemar K-Pop. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 398-400. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230-235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Halleyda, N., & Japar, M. (2023). The gratitude training to enhance the psychological well-being among adolescents with single parents. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(2), 174-183. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.348>
- Hayuningputri, E. P., & Arbi, D. K. A. (2022). Hubungan antara gratitude dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 667-676. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1>
- Hertinjung, W. S., Ardiani, D., Ilhami, N. N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 159-177. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei kesehatan Indonesia 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Keskin, Z. (2021). Inner peace in Islam: General discussion. In *Attaining inner peace in Islam* (pp. 9-28). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-16-4517-4_2
- Khalil, A. (2018). The dialectic of gratitude (Shukr) in the non-dualism of Ibn al-'Arabi. *Journal of Sufi Studies*, 7(1-2), 1-30. <https://doi.org/10.1163/22105956-12341302>
- Leong, J. L. T., Chen, S. X., Fung, H. H. L., Bond, M. H., Siu, N. Y. F., & Zhu, J. Y. (2020). Is gratitude always beneficial to interpersonal relationships? The interplay of grateful disposition, grateful mood, and grateful expression among married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64-78. <https://doi.org/10.1177/0146167219853845>
- Lestari, I. Y. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1-10.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496. <https://doi.org/10.24854/jpu02015-51>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- Miller, L., Bansal, R., Wickramaratne, P., Hao, X., Tenke, C. E., Weissman, M. M., & Peterson, B. S. (2014). Neuroanatomical correlates of religiosity and spirituality: A study in adults at high and low familial risk for depression. *JAMA Psychiatry*, 71(2), 128-135. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.3067>
- Mujahidin, A. (2013). Epistemologi Islam: Kedudukan wahyu sebagai sumber ilmu. *Jurnal Studi Keislaman*, 17(1), 85-100.
- Nashori, F., Wibisono, S., Trimulyaningsih, N., Nurtjahjo, E. F., Nurendra, M. A., Wijaya, E. H., & Dewi, K. A. W. (2016). Psikologi Islam: Dari konsep hingga pengukuran. Raja Grafindo Persada.
- Nisa, K., & Putra, S. R. (2021). Tinjauan pustaka: Hubungan beban kerja terhadap stres kerja perawat. *Mizania: Jurnal Ekonomi dan Akutansi*, 1(1), 13-24.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.4142>
- Qayyim al-Jauziyah, I. (2025). *Madarijus salikin jilid 2* (M. A. Hadroli, Penerj.). Pustaka Azzam.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). The dynamic of psychological well-being and gratitude in adolescence. *Proceedings of the 3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018)*, 326, 172-177. <https://doi.org/10.2991/iccie-18.2019.31>
- Reza, I. F., Kamilah, S. N., Latifa, R., & Napitupulu, L. (2024). Gratitude as a determinant of psychological well-being in adolescents: An Islamic psychology perspective. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 167-174. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.21706>
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37-54.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ubaidah, A. (2025). Role of gratitude in enhancing psychological well-being in adolescent development: An integration of psychological and Islamic perspectives. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 18-31. <https://doi.org/10.23917/ajip.v2i1.8247>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196-208.
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>