

## **Rahasia Kesehatan Mental Dalam Islam: Ketika Syukur Menjadi Pilar Kesejahteraan Psikologis**

**<sup>1</sup>Muhammad Mustakfibillah <sup>2</sup>Kana Safrina Rouzi**

<sup>1,2</sup> Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[251500066@almaata.ac.id](mailto:251500066@almaata.ac.id) <sup>2</sup>[kanasafrina@almaata.ac.id](mailto:kanasafrina@almaata.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesejahteraan psikologis dan syukur dalam perspektif psikologi modern dan psikologi Islam. Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai kondisi optimal individu yang mencakup penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi sebagaimana dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Sementara itu, syukur dalam psikologi positif, sebagaimana diteliti oleh Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, terbukti meningkatkan emosi positif, menurunkan stres, dan memperkuat regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research), dengan menganalisis literatur psikologi modern dan literatur psikologi Islam klasik maupun kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa dalam perspektif Islam, syukur memiliki tiga dimensi utama, yaitu kognitif (kesadaran akan nikmat Allah), afektif (perasaan ridha dan bahagia), dan behavioral (penggunaan nikmat dalam amal saleh). Ketiga dimensi tersebut berkontribusi terhadap terciptanya ketenangan batin (ithmi'nān), rasa cukup (qanā'ah), stabilitas emosi, makna hidup, serta hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, syukur berfungsi sebagai mekanisme psikologis dan spiritual yang memperkuat kesejahteraan psikologis secara holistik. Integrasi antara konsep kesejahteraan psikologis dan syukur dalam kerangka psikologi Islam menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berakar pada keselarasan antara hati, pikiran, perilaku, dan hubungan dengan Allah.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, syukur, psikologi Islam, kesehatan mental, makna hidup.

### **Abstract**

*This study aims to analyze the relationship between psychological well-being and gratitude from the perspectives of modern psychology and Islamic psychology. Psychological well-being is defined as an optimal condition encompassing self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth, as proposed by Carol D. Ryff. Meanwhile, gratitude in positive psychology, as empirically examined by Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, has been shown to enhance positive emotions, reduce stress, and improve emotional regulation. This research employs a qualitative approach using a library research method, analyzing both modern psychological literature and classical as well as contemporary Islamic scholarship. The findings indicate that, within Islamic psychology, gratitude consists of three main dimensions: cognitive (awareness of God's blessings), affective (feelings of contentment and joy), and behavioral (utilizing blessings in righteous actions). These dimensions contribute to inner tranquility (ithmi'nān), contentment (qanā'ah), emotional stability, meaningful living, and healthy social relationships. Therefore, gratitude functions as both a psychological and spiritual mechanism that strengthens holistic psychological well-being. The integration of psychological well-being and gratitude within the framework of Islamic psychology demonstrates that mental health is not merely psychological in nature but is rooted in the harmony between heart, mind, behavior, and one's relationship with God.*

**Keywords:** psychological well-being, gratitude, Islamic psychology, mental health, meaning in life.

## **PENDAHULUAN**

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal, memiliki stabilitas emosi, relasi sosial yang sehat, serta makna hidup yang jelas. Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam kajian psikologi modern, kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting kesehatan mental karena menggambarkan kualitas adaptasi seseorang terhadap tuntutan hidup (Zulkarnain et al., 2024).

Syukur (gratitude) telah diidentifikasi sebagai faktor signifikan yang meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian Emmons & McCullough (2003) menunjukkan bahwa individu yang membiasakan syukur mengalami peningkatan kebahagiaan, lebih sedikit stres, dan menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik. Syukur memperkuat emosi positif seperti optimisme dan kepuasan, serta menurunkan emosi negatif seperti kecemasan, iri, dan kemarahan. Karena itu, syukur dipandang sebagai mekanisme psikologis adaptif yang mampu memperbaiki kesejahteraan mental secara konsisten (Halza et al., 2024).

Dalam perspektif psikologi Islam, syukur menempati posisi fundamental sebagai fondasi stabilitas mental, spiritual, dan emosional. Ulama seperti Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* dan Ibn Qayyim dalam *Madarij as-Salikin* menjelaskan bahwa syukur terdiri dari pengakuan kognitif akan nikmat Allah, perasaan ridha dalam hati, serta perilaku yang menggunakan nikmat secara benar. Struktur syukur yang meliputi kognisi, afeksi, dan tindakan ini berfungsi menciptakan ketenangan batin (*ithmi'nān*), rasa cukup (*qanā 'ah*), dan orientasi hidup yang lebih positif. Penelitian psikologi Islam modern juga menegaskan peran syukur sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental, karena mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan spiritual (Hilalludin et al., 2025).

Dengan demikian, integrasi antara konsep kesejahteraan psikologis dan syukur menjadi penting untuk dipahami, baik dalam kajian teoretis maupun praktik psikologis. Syukur memberikan kerangka spiritual, emosional, dan kognitif yang memperkuat pondasi kesejahteraan psikologis. Sementara itu, kesejahteraan psikologis memberi konteks bagaimana syukur dapat diaplikasikan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Hal ini menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam mengenai keduanya, terutama dalam kerangka psikologi Islam yang memandang kesejahteraan mental sebagai keselarasan antara hati, pikiran, dan hubungan dengan Allah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Sumber data berasal dari regulasi nasional, dokumen resmi Kementerian Agama, serta literatur akademik tentang manajemen mutu pendidikan dan pendidikan Islam. Analisis dilakukan melalui pendekatan deskriptif-analitis dengan menelaah keterkaitan antara kebijakan standarisasi dan peningkatan mutu pendidikan Islam berdasarkan teori manajemen mutu pendidikan sebagaimana dikemukakan oleh Sallis, Edward dalam Total Quality Management in Education (Rahman & Huda, 2024).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Kesejahteraan Psikologi dalam Islam**

Dalam Islam, kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketenangan jiwa (tuma'ninah), stabilitas emosi, serta kemampuan seseorang menjalani hidup dengan iman, sabar, dan rasa tawakal kepada Allah. Kesejahteraan ini tidak hanya berupa emosi positif, tetapi mencakup keadaan jiwa yang mantap karena spiritualitas yang kuat (Rahman & Huda, 2024). Islam memandang ketenteraman batin sebagai buah dari hubungan yang benar antara manusia dengan Allah. Kesejahteraan psikologis dalam Islam memiliki beberapa konsep sebagai berikut:

1. Kesejahteraan psikologis sebagai keselarasan hati, akal, dan spiritualitas

Dalam Islam, kesejahteraan psikologis bukan sekadar kondisi mental positif, tetapi merupakan keselarasan antara hati (qalb), akal ('aql), dan spiritualitas (ruh). Kesejahteraan ini tercapai ketika seseorang hidup sesuai petunjuk Allah sehingga jiwanya berada dalam keadaan tenteram (an-nafs al-muthmainnah). Konsep ini ditegaskan dalam Al-Qur'an (Q.S. Al-Fajr: 27–30) yang menggambarkan jiwa tenang sebagai puncak kesehatan batin. Ulama seperti Al-Ghazali menjelaskan bahwa ketenangan batin muncul ketika hati selaras dengan iman, akal sehat, dan amal saleh (Al-Ghazali & Yusuf, 2021).

2. Kesejahteraan psikologis sebagai kondisi ketenteraman dan rasa cukup

Psikologi Islam memandang kesejahteraan psikologis sebagai kondisi ketika seseorang merasakan ketenteraman batin (ithmi'nān), kepuasan hati (sakinah), dan rasa cukup (qanā'ah) dalam menjalani kehidupan. Rasa cukup bukan berarti pasrah, tetapi stabilitas emosi karena hati tidak dikuasai ambisi berlebihan atau kecemasan duniawi. Ibn Qayyim menyebutkan bahwa ketenteraman hati terjadi ketika seorang mukmin menggantungkan harapan kepada Allah, bukan pada dunia. Kondisi ini menjadi inti kesehatan mental karena menumbuhkan stabilitas emosional dan ketahanan terhadap tekanan hidup (Abdullah & Rahman, 2021).

3. Kesejahteraan psikologis sebagai integrasi iman, amal, dan akhlak

Dalam Islam, kesejahteraan psikologis bersifat holistik, mencakup dimensi kognitif (cara berpikir), afektif (kondisi emosi), dan perilaku (amal). Al-Ghazali menyatakan bahwa kebahagiaan sejati (as-sā'ādah) hanya tercapai ketika iman, amal saleh, dan akhlak mulia saling menguatkan. Konsep ini selaras dengan teori kesejahteraan psikologis modern seperti milik Ryff, namun Islam menambahkan

unsur spiritual sebagai pusat kesehatan mental. Dengan demikian, seseorang dianggap sejahtera secara psikologis ketika akalnya jernih, emosi stabil, dan perilakunya mencerminkan nilai-nilai ilahiah (Aisyah & Hidayat, 2022).

4. Kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan menghadapi ujian hidup dengan sabar dan tawakal

Islam memandang kesejahteraan psikologis bukan hanya saat senang, tetapi juga kemampuan menghadapi ujian hidup dengan sabar dan tawakal. Konsep ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam bersifat resilience-based (berorientasi ketahanan). Sabar memberikan kemampuan mengelola tekanan hidup tanpa putus asa, sedangkan tawakal menguatkan kepercayaan bahwa Allah mengatur segala sesuatu dengan hikmah, sehingga individu tetap memiliki rasa aman dan kontrol diri (Rouzi et al., 2022).

Sabar dan tawakal membentuk kestabilan emosi karena keduanya memadukan penerimaan realitas dan keyakinan pada pertolongan Allah, yang merupakan fondasi penting dalam ketenangan jiwa. Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan bahwa orang beriman selalu berada dalam kebaikan, baik ketika mendapat nikmat dengan bersyukur maupun ketika diuji dengan bersabar, yang menjadi landasan spiritual bagi tercapainya kesejahteraan batin sepanjang kondisi hidup (Aziz & Kurniawan, 2023).

5. Kesejahteraan psikologis sebagai kondisi yang menumbuhkan makna hidup

Kesejahteraan psikologis dalam Islam juga mencakup kemampuan menemukan makna hidup (purpose of life), yaitu kesadaran bahwa kehidupan memiliki arah dan nilai ibadah. Makna hidup ini jelas tercermin dalam tujuan penciptaan manusia sebagai hamba Allah, sebagaimana firman-Nya, "Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku" (QS Adz-

Dzariyat: 56). Ketika seseorang menjalani hidup dengan kesadaran spiritual bahwa setiap aktivitas dapat bernilai ibadah, ia merasakan hidupnya lebih berarti, terarah, dan memiliki tujuan transenden. Makna hidup yang berlandaskan orientasi ibadah ini menjadi sumber motivasi, penguat harapan, serta pemberi ketenangan batin yang berkelanjutan, karena individu merasa hidupnya berada dalam kendali dan bimbingan Allah (Basri & Nurdin, 2020).

6. Kesejahteraan psikologis sebagai kondisi optimal hubungan sosial

Islam menekankan bahwa hubungan sosial yang baik juga merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis, karena kesehatan batin tidak hanya ditentukan oleh diri sendiri tetapi juga interaksi dengan sesama. Seseorang tidak dianggap sehat secara batin jika hidupnya dipenuhi permusuhan, iri, atau kesombongan, sebab sifat-sifat tersebut digolongkan sebagai penyakit hati yang merusak ketenangan jiwa. Relasi sosial yang hangat, saling menolong, dan penuh kasih sayang merupakan indikator kesehatan mental dalam Islam, sebagaimana perintah Allah untuk memelihara persaudaraan dan mendamaikan sesama mukmin (QS Al-Hujurat: 10). Nilai ukhuwah, rahmah, dan ta'awun menjadi landasan bagi stabilitas emosi dan ketahanan psikologis, karena hubungan sosial yang positif memperkuat rasa aman, dukungan emosional, dan keseimbangan batin (Rouzi et al., 2025).

7. Makna dan Dimensi Syukur dalam Kesejahteraan Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, syukur adalah kondisi kognitif, emosional, dan spiritual ketika seseorang menyadari nikmat Allah, mengakui bahwa semua berasal dari-Nya, dan mengekspresikan pengakuan itu melalui hati, ucapan, dan perbuatan. Syukur bukan sekadar perasaan senang, tetapi keadaan mental yang stabil karena seseorang melihat hidup sebagai anugerah, sehingga mengurangi

stres, kecemasan, dan rasa kurang. Para cendekiawan psikologi Islam merumuskan tiga dimensi utama syukur:

a. Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif syukur adalah kesadaran mental dan pengakuan hati bahwa seluruh nikmat yang dimiliki-fisik, spiritual, sosial, hingga ujian hidup -semuanya berasal dari Allah. Pada tingkat ini, seseorang menyadari bahwa tidak ada satu pun nikmat yang diperoleh dari dirinya sendiri, melainkan karena rahmat dan karunia Allah. Kesadaran ini menghilangkan kesombongan, menumbuhkan qana'ah (merasa cukup), serta membentuk pola pikir positif yang stabil karena hati tidak bergantung pada dunia. Dalam psikologi Islam, dimensi ini merupakan dasar pembentukan gratitude cognition, yaitu cara berpikir yang selalu mengaitkan berbagai peristiwa kepada kebijaksanaan Ilahi (Fitria & Sari, 2021).

b. Dimensi Afektif

Dimensi afektif adalah perasaan bahagia, tenang, dan ridha atas nikmat yang diberikan oleh Allah, yaitu bentuk kegembiraan spiritual yang dianjurkan dalam Islam (QS Yunus: 58). Perasaan ini muncul setelah seseorang menyadari sumber nikmat secara kognitif, kemudian beresonansi menjadi ketenteraman hati, kebahagiaan batin, dan optimisme, sebagaimana dijelaskan dalam tafsir bahwa kegembiraan yang benar adalah kegembiraan atas karunia dan rahmat Allah. Dalam psikologi Islam, syukur pada level afektif menciptakan positive emotional state yang menurunkan stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena hati yang bersyukur lebih fokus pada kebaikan dan rahmat Allah. Perasaan syukur juga membuat hati tidak mudah iri dan lebih mudah menerima takdir dengan lapang dada, sebab syukur menumbuhkan rasa cukup dan

kepuasan batin. Ulama menjelaskan bahwa kebahagiaan dalam syukur disebut "farhun bi ni'matillah" (kegembiraan karena nikmat Allah) yang menentramkan jiwa, yaitu bentuk kebahagiaan yang bersumber dari kedekatan dengan Allah, bukan dari dunia semata (Hassan & Mahmud, 2022).

c. Dimensi Behavioral

Dimensi behavioral adalah menggunakan nikmat Allah sesuai tujuan penciptaannya, yaitu melalui tindakan kebaikan, amal saleh, dan pemanfaatan nikmat untuk hal yang diridhai Allah, sebagaimana perintah Allah, "Bekerjalah wahai keluarga Dawud sebagai bentuk syukur" (QS Saba': 13). Syukur tidak dianggap sempurna tanpa tindakan yang mencerminkan pengakuan dan perasaan syukur, seperti berbagi, menolong, meningkatkan ibadah, serta memanfaatkan kemampuan diri untuk memberi manfaat yang lebih luas. Dalam psikologi Islam, dimensi ini disebut behavioral gratitude, yaitu syukur yang termanifestasi dalam aksi nyata yang menghasilkan makna hidup, rasa berharga, dan penguatan identitas diri, karena seseorang menggunakan nikmat sesuai fungsi yang ditetapkan Allah. Inilah bentuk syukur paling tinggi menurut para ulama, sebab tidak berhenti pada ucapan atau perasaan, tetapi diwujudkan dalam amal nyata yang mencerminkan penghargaan terhadap nikmat Allah (Ismail & Rouzi, 2021).

Jadi, syukur dalam Islam mencakup tiga dimensi utama, yaitu dimensi kognitif berupa kesadaran bahwa seluruh nikmat berasal dari Allah, dimensi afektif yang terwujud dalam perasaan bahagia dan ridha atas karunia-Nya, serta dimensi behavioral yang tampak dalam tindakan nyata menggunakan nikmat tersebut untuk kebaikan. Ketiga dimensi ini saling melengkapi sehingga membentuk syukur yang utuh dan komprehensif, sekaligus menjadi fondasi

penting bagi kesehatan dan kesejahteraan psikologis dalam Islam (Putri & Yusof, 2023).

### **Hubungan Syukur dan Kesejahteraan Psikologi Islam**

#### **1. Syukur sebagai Fondasi Ketenangan Batin dan Regulasi Emosi**

Syukur membangun kesejahteraan psikologis melalui proses regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang mengelola perasaan negatif dan memperkuat emosi positif. Dalam psikologi Islam, syukur menumbuhkan *ithmi'nān* (ketenangan batin) karena hati fokus pada nikmat, bukan pada kekurangan, sehingga perspektif mental seseorang lebih stabil dan tidak mudah terganggu oleh hal-hal negative. Fokus mental ini membuat individu lebih mudah menghalau stres, kecemasan, dan rasa tidak puas, sebab orientasinya berpindah dari keluhan menuju apresiasi terhadap karunia Allah. Para ulama seperti Ibn Qayyim menjelaskan bahwa syukur adalah sumber kebahagiaan hati, karena seseorang merasa selalu berada dalam limpahan rahmat dan kasih sayang Allah, yang menjadikannya lebih optimis dan kuat menghadapi masalah. Secara psikologis, apresiasi terhadap kebaikan, baik yang berasal dari Allah, manusia, maupun keadaan hidup akan meningkatkan positive affect, yaitu emosi positif yang menjadi indikator awal kesejahteraan mental, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka psikologi Islam kontemporer (Kamaluddin & Amin, 2023).

#### **2. Syukur Mengurangi Stres, Depresi, dan Kecemasan**

Hubungan syukur dengan kesejahteraan psikologis juga terlihat dari kemampuannya menurunkan emosi negatif, terutama depresi dan kecemasan. Dalam psikologi modern, penelitian Robert A. Emmons menunjukkan bahwa orang yang membiasakan syukur mengalami penurunan tingkat stres hormonal dan peningkatan stabilitas mental. Dalam psikologi Islam, fokus pada nikmat Allah membuat individu tidak terjebak dalam keluhan dan pikiran negatif

(su'uzh-zhan), sehingga otak lebih mudah masuk dalam kondisi tenang dan adaptif. Syukur menuntun seseorang pada sikap menerima dan ridha, yang secara klinis mampu menekan gejala depresi dan meningkatkan coping spiritual (Khan & Ahmed, 2020).

3. Syukur Membentuk Makna Hidup dan Optimisme

Syukur juga berkaitan erat dengan makna hidup (meaning in life), yakni salah satu komponen utama kesejahteraan psikologis versi Carol Ryff. Seseorang yang bersyukur memahami bahwa setiap nikmat, ujian, dan perjalanan hidup memiliki tujuan ilahiah. Dalam perspektif Islam, syukur menghubungkan manusia dengan kesadaran bahwa hidupnya memiliki nilai dan tidak terjadi secara acak. Kesadaran maknawi ini meningkatkan optimisme, rasa harapan, dan motivasi untuk bertumbuh. Orang yang bersyukur memiliki persepsi bahwa masa depannya terbuka dan penuh kemungkinan positif karena ia memandang hidup sebagai anugerah (Latifah & Rohman, 2024).

4. Syukur Memperkuat Hubungan Sosial dan Empati

Secara sosial-psikologis, syukur meningkatkan kesejahteraan melalui hubungan interpersonal yang sehat. Ketika seseorang bersyukur, ia lebih mudah menghargai bantuan orang lain, membalas kebaikan, dan membangun relasi yang penuh empati. Dalam ajaran Islam, syukur menciptakan akhlak mulia, seperti menghormati sesama, tidak iri, dan tidak sombong, semua ini memperkuat kesehatan mental sosial (social well-being). Berterima kasih kepada manusia juga termasuk bentuk syukur kepada Allah ("Barang siapa tidak berterima kasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah"). Relasi yang hangat dan positif telah terbukti sebagai salah satu prediktor terkuat dari kesehatan mental dan kepuasan hidup (Mahfud & Wahyuni, 2022).

5. Syukur Mendorong Perilaku Positif dan Kesejahteraan Moral

Dari sisi perilaku, syukur menuntun seseorang pada tindakan positif, seperti menolong orang lain, menjaga amanah, dan menggunakan nikmat secara benar. Dalam psikologi Islam, perilaku baik (amal shalih) merupakan indikator utama kesehatan mental. Orang yang bersyukur merasa dirinya “cukup”, sehingga perilakunya lebih altruistik dan tidak terjebak pada perilaku destruktif. Penggunaan nikmat secara etis juga membangun self-respect dan self-efficacy, yang kemudian memperkuat kesejahteraan psikologis. Ketika tindakan, pikiran, dan emosi selaras dalam bingkai syukur, individu mencapai keseimbangan internal yang stabil (Nasution & Siregar, 2021).

## **KESIMPULAN**

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal secara kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Konsep ini menekankan pentingnya penerimaan diri, relasi positif, tujuan hidup, dan stabilitas emosi sebagaimana dijelaskan dalam teori psychological well-being. Dalam perspektif Islam, kesejahteraan psikologis merupakan keselarasan antara hati, pikiran, dan hubungan dengan Allah, sehingga ketenangan batin (ithmi'nān) dan rasa cukup (qanā 'ah) menjadi indikator penting kesehatan ruhani. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya terkait aspek mental, tetapi juga berakar pada nilai spiritual. Syukur memiliki kedudukan fundamental dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Dalam psikologi modern maupun psikologi Islam, syukur terbukti meningkatkan emosi positif, mengurangi stres, memperkuat relasi sosial, serta menumbuhkan makna hidup. Syukur terdiri atas tiga dimensi utama: kognitif (menyadari nikmat dan sumbernya), afektif (merasa ridha dan bahagia), dan behavioral (menggunakan nikmat secara benar dan berbuat kebaikan). Ketiga dimensi ini memberikan kontribusi integratif terhadap kesehatan mental karena

mempengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan syukur dan kesejahteraan psikologis bersifat kuat dan saling menguatkan. Syukur berfungsi sebagai mekanisme psikologis adaptif yang meningkatkan ketahanan emosional, regulasi emosi, dan coping positif. Dalam perspektif Islam, syukur bukan hanya reaksi emosional, tetapi sebuah praktik spiritual yang menumbuhkan ketenangan, optimisme, dan kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, syukur menjadi salah satu faktor paling penting dalam memperbaiki dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dengan integrasi nilai-nilai syukur dalam kehidupan, individu dapat mencapai keseimbangan mental, emosional, dan spiritual yang lebih stabil, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih bermakna.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., & Rahman, A. A. (2021). Gratitude and psychological well-being from an Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2398–2412. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01138-1>
- Aisyah, S., & Hidayat, T. (2022). Syukur sebagai terapi psikologis dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 145–158.
- Al-Ghazali, M., & Yusuf, M. (2021). Spiritual well-being and mental health in Islamic psychology. *International Journal of Islamic Psychology*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.36740/ijip.v5i1.312>
- Aziz, R., & Kurniawan, D. (2023). Gratitude, resilience, and mental health among Muslim adolescents. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(1), 33–45. <https://doi.org/10.22146/ijep.78231>
- Basri, H., & Nurdin, A. (2020). Positive psychology and Islamic gratitude: Conceptual integration. *Journal of Islamic Psychology Studies*, 4(2), 89–102.
- Fitria, L., & Sari, M. (2021). Kesehatan mental perspektif Islam dan relevansinya di era modern. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–14.
- Halza, K. E., Hilalludin, H., & Haironi, A. (2024). An in-depth look at the challenges in managing portrait Islamic boarding schools and future prospects. *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, 1(2), 19–30.
- Hassan, R., & Mahmud, Z. (2022). Islamic gratitude and life satisfaction: Empirical evidence. *Journal of Muslim Mental Health*, 16(2), 55–70. <https://doi.org/10.3998/jmmh.1616>
- Hilalludin, H., Sugari, D., Al-Nomani, S., & Muzanni, M. (2025). The role of educational psychology in enhancing the quality of the teaching and

- learning process. *Jurnal Ar-Ruhul Ilmi: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(01), 62–74.
- Ismail, F. B. H., & Rouzi, K. S. (2021). Islamic educational psychology and mental well-being. *Journal of Islamic Education Research*, 3(2), 101–115. <https://doi.org/10.21580/jier.v3i2.8732>
- Kamaluddin, M., & Amin, S. (2023). Syukur dan kesehatan mental dalam perspektif tasawuf. *Jurnal Studi Tasawuf*, 8(1), 67–82.
- Khan, M. N., & Ahmed, S. (2020). Gratitude, spirituality, and mental health among Muslims. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(8), 705–720. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1772431>
- Latifah, N., & Rohman, A. (2024). Praktik syukur sebagai strategi coping stres dalam pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 21(1), 55–69.
- Mahfud, C., & Wahyuni, E. (2022). Positive mental health in Islam: A maqasid al-shariah approach. *Journal of Islamic Ethics*, 6(2), 97–113. <https://doi.org/10.1163/24685542-12340062>
- Nasution, H., & Siregar, R. (2021). Kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an dan psikologi modern. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(2), 120–134.
- Putri, A. R., & Yusof, N. (2023). Gratitude intervention and psychological well-being among Muslim students. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 22–35. <https://doi.org/10.31098/ajip.v4i1.1021>
- Rahman, F., & Huda, M. (2024). Islamic gratitude (shukr) and psychological flourishing: A systematic review. *Journal of Religion and Mental Health*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01987-4>
- Rouzi, K. S., Ismail, F. B. H., Afifah, N. M., Rochaendi, E., Musyrifah, F., & Khauro, M. N. (2025). The role of parenting in developing self-resilience and self-regulated learning: An Islamic educational psychology perspective. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 6(1), 104–120. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v6i1.19874>
- Rouzi, K. S., Purnomo, H., Mustakim, M., & Ismail, F. B. H. (2022). Transformational leadership on women's leadership in Islam. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(1), 13–22. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i1.30541>
- Zulkarnain, M. F., Hilalludin, H., & Haironi, A. (2024). Prinsip kesantunan berbahasa dalam komunikasi siswa di sekolah. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan Bahasa*, 1(3), 117–125.