KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik (JMIA)
Vol.3, No.6 Desember 2026
e-ISSN: 3032-7377, p-ISSN : 3032-7385, Hal 330-344
DOI : https://doi.org/10.61722/jmia.v3i6.13532

KONSEP SYUKUR DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA

Najwa Salsabilla[1], Saskia Fitri Aulia[2], Nirmala Dinda Savitri[3]
salsabilla18095@gmail.com[1] , saskiaftraulia@gmail.com[2] , nrmladindaa14@gmail.com[3]

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga

Abstrack *This study aims to examine the concept of gratitude (shukr) in Islamic guidance and counseling as an effort to improve students' psychological well-being. A qualitative approach was employed through a systematic literature review (SLR) and thematic analysis. Literature searches were conducted using Google Scholar, ResearchGate, Garuda, Sinta, and Islamic university. From more than 80 documents initially identified, screening was carried out based on inclusion and exclusion criteria, resulting in 28 primary sources for analysis. The findings indicate that gratitude functions as a spiritual and psychological resource that builds resilience, reduces stress and anxiety, promotes positive emotions, and improves students' psychological well-being amid academic, social, and post-pandemic challenges. These findings imply the need to integrate gratitude-based interventions into Islamic guidance and counseling services in schools, including psychoeducational groups, Islamic reflection journals, individual counseling, and the development of a school culture that reinforces gratitude. This integration is consistent with positive psychology while being rooted in Islamic values, making it culturally relevant for Muslim students.*
Keywords: *Islamic Guidance and Counseling, Gratitude, Psychological Well-being, Students, Islamic Positive Psychology*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep syukur dalam bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur sistematis *(Systematic Literature Review)* dan analisis tematik. Pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar, ResearchGate*, portal Garuda, Sinta, serta repositori universitas Islam. Lebih dari 80 dokumen yang diidentifikasi awal, dilakukan skrining berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh 28 sumber utama yang dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa syukur berfungsi sebagai sumber daya spiritual dan psikologis yang membangun resiliensi, mengurangi stres dan kecemasan, mendorong emosi positif, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di tengah tantangan akademik, sosial, dan pascapandemi. Temuan ini berimplikasi pada perlunya integrasi intervensi berbasis syukur dalam layanan bimbingan dan konseling Islam di sekolah, seperti psikoedukasi kelompok, jurnal refleksi Islami, konseling individu, dan pengembangan budaya sekolah yang menguatkan praktik syukur. Integrasi tersebut selaras dengan psikologi positif sekaligus berakar pada nilai-nilai Islam, sehingga relevan secara budaya bagi siswa Muslim.
Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, Syukur, Kesejahteraan Psikologis, Siswa, Psikologi Positif Islam

PENDAHULUAN

Virus Corona (COVID-19) yang melanda dunia sejak akhir 2019 telah membawa dampak multidimensi, termasuk pada sektor pendidikan dan kesehatan mental siswa. Pembelajaran daring yang berlangsung dalam waktu lama, diikuti transisi kembali ke Pembelajaran Tatap Muka (PTM) secara bertahap, menyebabkan berbagai tantangan baru

Naskah Masuk: 04 November 2026; Revisi: 05 November 2026; Diterima: 06 November 2026; Terbit: 26 November 2026

bagi siswa. Banyak siswa mengalami peningkatan stres akademik, kecemasan, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan bahkan gejala depresi ringan hingga sedang (Pratiwi et al., 2023). Kondisi ini memperburuk kesejahteraan psikologis siswa, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja.

Kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* mencakup dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, makna hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 1989, dikutip dalam Wantini, 2023). Pada siswa Muslim, kesejahteraan psikologis tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual dan religius. Di sinilah peran Bimbingan Konseling Islam menjadi sangat strategis sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan prinsip-prinsip psikologi modern.

Salah satu konsep sentral dalam Islam yang berpotensi besar meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah syukur (*shukr*). Syukur tidak berhenti pada ucapan terima kasih, melainkan merupakan pengakuan atas nikmat Allah SWT yang terpadu dalam sikap hati, ucapan lisan, dan perbuatan. Pentingnya syukur ditegaskan dalam QS. Ibrahim [14]: 7, bahwa siapa yang bersyukur akan ditambah nikmatnya, sedangkan yang mengingkarinya akan menerima azab yang pedih (Kementerian Agama RI, 2022). Ayat ini menunjukkan bahwa syukur tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga bekerja sebagai mekanisme spiritual-psikologis yang mendatangkan tambahan nikmat, baik materi maupun nonmateri.

Makna tersebut diperkuat oleh kajian kebahasaan. Dalam *Maqayis al-Lughah*, akar kata *sy-k-r* mengandung empat makna dasar: (1) pujian atas kebaikan yang diterima; (2) kepenuhan atau kesuburan, yakni bertambahnya nikmat ketika dimanfaatkan untuk kebaikan (QS. Ibrahim [14]: 7); (3) ridha dan kepuasan batin atas nikmat, sedikit maupun banyak; dan (4) penampakan nikmat secara proporsional, bukan untuk pamer (QS. ad-Duha [93]: 11), sebagai lawan dari *kafara* (menutupi atau mengingkari). Dengan demikian, kepuasan atas nikmat yang terbatas setelah ikhtiar maksimal justru membuka peluang keberlimpahan, baik material maupun psikologis berupa kebahagiaan.

Secara operasional, syukur menuntut keterpaduan pengakuan hati, ucapan lisan, dan perwujudan melalui anggota tubuh, sehingga derajat *syakur* tergolong langka (QS. Saba [34]: 13). Syukur pun menjadi keniscayaan atas karunia-karunia fundamental seperti udara dan air, yang manfaatnya kembali kepada kemaslahatan diri sekaligus menjadi prasyarat bertambahnya nikmat.

Dalam perspektif psikologi Islam, syukur berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu mengelola emosi negatif, membangun resiliensi, dan menemukan makna di tengah kesulitan (Haekal, 2025). Bohlmeijer et al. (2021) menjelaskan bahwa pengembangan rasa syukur dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis untuk mendukung kesehatan mental. Sementara itu, Diniz et al. (2023) melalui kajian sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran memiliki manfaat terhadap sejumlah indikator kesejahteraan psikologis.

Berbeda dengan konsep gratitude dalam psikologi positif Barat yang lebih bersifat sekuler dan fokus pada aspek interpersonal, syukur dalam Islam bersifat teosentris segala nikmat dikembalikan kepada Allah SWT sebagai sumber utama. Hal ini memberikan fondasi yang lebih kuat bagi siswa Muslim untuk menghadapi tekanan akademik, masalah sosial media, bullying, kecemasan masa depan, dan dampak pasca pandemi.

Observasi awal di beberapa sekolah menunjukkan bahwa banyak siswa cenderung fokus pada kekurangan *(deficit-oriented)* daripada nikmat yang telah diterima.

Akibatnya, muncul sikap mudah mengeluh, rendah diri, mudah menyerah, dan penurunan prestasi akademik. Kondisi ini memperkuat urgensi pengembangan layanan bimbingan konseling yang berbasis syukur. Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan syukur diharapkan mampu menjadi intervensi preventif dan promotif yang efektif, sekaligus relevan secara kultural di Indonesia sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia.

Kajian-kajian terdahulu umumnya masih berfokus pada hubungan syukur dengan variabel psikologis tertentu, seperti resiliensi, motivasi belajar, kestabilan emosi, atau perilaku prososial siswa (Rahmi, 2023, Umriana, 2025, Saputra, 2025). Sementara itu, kajian mengenai syukur dalam perspektif psikologi Islam lebih menekankan pembahasan konseptual, dimensi teologis, maupun keterkaitannya dengan kesehatan mental secara umum (Wantini & Yakup, 2023, Ipaenin, 2023, Haekal, 2025). Dengan demikian, aspek yang belum banyak dikaji adalah integrasi konsep syukur dalam Al-Qur'an dan Hadis dengan teori kesejahteraan psikologis, khususnya dalam kerangka layanan bimbingan dan konseling Islam di sekolah.

Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung menguji pengaruh atau hubungan syukur dengan satu variabel psikologis secara terpisah, artikel ini menyusun sintesis konseptual yang menghubungkan dimensi syukur dalam Islam yaitu qalb, lisan, dan amal dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Pendekatan ini menjadikan syukur bukan hanya sebagai nilai religius, melainkan sebagai landasan pengembangan intervensi pada bimbingan dan konseling Islam yang preventif dan promotif bagi siswa.

Kontribusi konseptual artikel ini adalah menyediakan kerangka pemahaman mengenai peran syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Muslim serta merumuskan implikasi praktisnya bagi konselor sekolah, guru bimbingan, dan praktisi pendidikan Islam. Dengan demikian, artikel ini diharapkan memperkaya kajian psikologi positif Islam sekaligus memberikan alternatif pendekatan bimbingan yang relevan secara budaya dan religius dalam konteks pendidikan Indonesia. Untuk itulah peneliti menggunakan judul Konsep Syukur Dalam Bimbingan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa untuk dikaji dan dibahas.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur sistematis *(Systematic Literature Review)* dan analisis tematik. Pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar, ResearchGate,* portal Garuda, Sinta, serta repositori universitas Islam. Lebih dari 80 dokumen yang diidentifikasi awal, dilakukan skrining berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh 28 sumber utama yang dianalisis. Metode SLR dipilih karena mampu menggali, mensintesis, dan mengembangkan konsep secara mendalam, komprehensif, serta transparan sehingga menghasilkan kerangka teoritis yang kuat dan relevan dengan isu kesehatan mental siswa di era pasca-pandemi (Suhertina, 2025). Pendekatan ini juga sesuai untuk mengintegrasikan sumber-sumber primer keagamaan (Al-Qur'an dan Hadis) dengan literatur ilmiah kontemporer dalam bidang psikologi Islam dan bimbingan konseling (Ubaidah, 2025).

SUMBER DATA

Sumber data dalam penelitian ini bersifat primer dan sekunder. Data primer meliputi ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan langsung dengan konsep syukur *(shukr).* Sementara data sekunder mencakup jurnal ilmiah nasional

terindeks Sinta, jurnal internasional, buku referensi psikologi Islam, buku bimbingan dan konseling, serta laporan penelitian, tesis, dan disertasi yang diterbitkan dalam periode 2020–2026.

Total literatur yang diidentifikasi pada tahap awal pencarian mencapai lebih dari 80 dokumen. Setelah melalui proses skrining yang ketat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, peneliti memperoleh 28 sumber utama yang relevan, kredibel, dan berkualitas tinggi untuk dianalisis lebih lanjut. Pemilihan sumber ini bertujuan memastikan kedalaman kajian sekaligus relevansi dengan konteks pendidikan Islam di Indonesia.

KRITERIA INKLUSI DAN EKSKLUSI

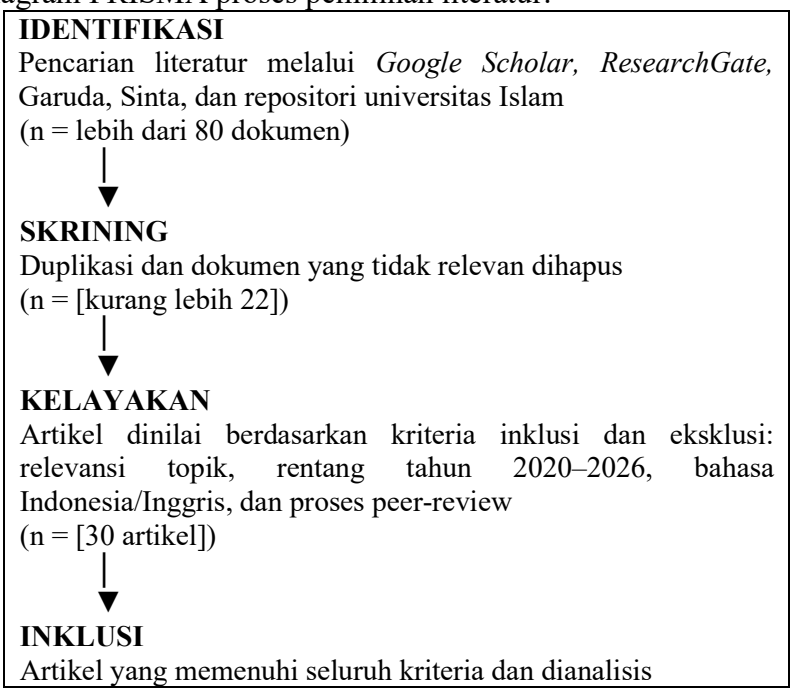
Pemilihan literatur dilakukan secara sistematis dengan menerapkan kriteria berikut:

a. Membahas konsep syukur (shukr/gratitude) dalam perspektif Islam Menghubungkan syukur dengan kesejahteraan psikologis, resiliensi, kesehatan mental, atau pengembangan siswa/remaja.
b. Publikasi tahun 2020–2026
c. Artikel berbahasa Indonesia atau Inggris yang telah melalui proses peer-review.

Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut dikeluarkan, antara lain publikasi sebelum tahun 2020, studi murni kuantitatif tanpa komponen konseptual yang kuat, artikel yang tidak relevan dengan konteks pendidikan atau konseling, serta sumber yang tidak kredibel. Proses skrining ini penting untuk menjaga fokus penelitian dan kualitas hasil sintesis.

Pencarian literatur dilakukan melalui berbagai platform akademik seperti *Google Scholar, ResearchGate,* portal Garuda, Sinta, dan repository universitas Islam terkemuka. Kombinasi kata kunci yang digunakan meliputi: syukur, shukr, gratitude, bimbingan konseling Islam, kesejahteraan psikologis siswa, *psychological well-being, dan Islamic counseling*. Proses pemilihan literatur disajikan menggunakan diagram PRISMA *(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).* Diagram tersebut memuat tahapan identifikasi, skrining, penilaian kelayakan, dan inklusi artikel. Proses ini bertujuan meningkatkan transparansi, ketelusuran, dan replikabilitas proses seleksi literatur dalam penelitian ini.

Berikut ini diagram PRISMA proses pemilihan literatur:



(n = 28 sumber utama)

Hasil pencarian awal adalah lebih dari **80 dokumen** , lalu **22 dokumen** dihapus karena duplikasi atau tidak relevan, dan **30 artikel** dieksklusi pada tahap kelayakan, maka diagramnya menjadi: **80 → 58 → 28**. Dimana untuk artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis untuk digunakan sebagai referensi berjumlah **28 artikel.**

TEKNIK PENGUMPULAN DAN ANALISIS DATA

Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi sistematis. Peneliti menyusun tabel ekstraksi data yang mencatat informasi bibliografi, abstrak, temuan utama, kutipan relevan, serta kesimpulan dari setiap sumber. Proses pengumpulan dilakukan secara berulang untuk meminimalkan bias dan memastikan kelengkapan data. Analisis data dilakukan dengan analisis tematik *(thematic analysis)* sebagaimana yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006).

Tahapan analisis mencakup: familiarisasi terhadap data, pembuatan kode awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta penyusunan laporan akhir. Melalui pendekatan ini, peneliti berhasil mengidentifikasi tema-tema utama meliputi definisi dan dimensi syukur dalam Islam, mekanisme syukur terhadap kesejahteraan psikologis siswa, serta implikasi praktis bagi layanan bimbingan konseling.

KEABSAHAN PENELITIAN

Untuk menjamin keabsahan *(trustworthiness)* hasil penelitian, peneliti menerapkan beberapa strategi kualitatif. Pertama, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan data dari Al-Qur'an, Hadis, dan berbagai literatur empiris. Kedua, peneliti melakukan dokumentasi lengkap proses penelitian *(audit trail)* agar dapat ditelusuri oleh pembaca atau peneliti lain. Ketiga, konsep-konsep yang dihasilkan juga divalidasi melalui diskusi dengan rekan sejawat di bidang psikologi Islam *(peer debriefing).* Dengan demikian, diharapkan kerangka konseptual yang dihasilkan bersifat kredibel, dapat dipertanggungjawabkan, dan bermanfaat bagi praktisi bimbingan konseling di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menggunakan sintesis literatur dilakukan terhadap 28 sumber utama yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Ringkasan karakteristik dan temuan utama dari sebagian literatur yang paling relevan. Tabel dibawah ini menunjukkan bahwa kajian mengenai syukur dalam bimbingan dan konseling Islam mencakup aspek konseptual, empiris, serta penerapan intervensi dalam konteks pendidikan.

Tabel 1. ringkasan karakteristik dan temuan utama

NNo.	Penulis (Tahun)	Jenis dan Metode Penelitian	Fokus Kajian	Temuan Utama
11	Wantini & Yakup (2023)	Kajian literatur	Konsep syukur dalam Al-Qur'an dan Hadis dari perspektif psikologi Islam	Syukur mencakup dimensi kognitif (*qalb*), afektif (*lisan*), dan perilaku (*amal*)

NNo.	Penulis (Tahun)	Jenis dan Metode Penelitian	Fokus Kajian	Temuan Utama
22	Ipaenin (2023)	Kajian konseptual	Syukur dalam perspektif psikologi Islam	Syukur bersifat teosentris karena seluruh nikmat dikembalikan kepada Allah SWT
33	Haekal (2025)	Tinjauan literatur	Konseling Islami berbasis psikologi positif	Syukur dan sabar berkontribusi terhadap pengelolaan emosi, resiliensi, dan kesehatan mental
44	Rahmi (2023)	Penelitian korelasional	Bimbingan konseling Islam dan kebersyukuran	Terdapat hubungan antara bimbingan konseling Islam dan kebersyukuran pada responden
45	Umriana et al. (2025)	Penelitian eksperimen	Model psikoedukasi kelompok berbasis syukur Islam	Intervensi berpotensi meningkatkan resiliensi siswa
66	Saputra et al. (2025)	Penelitian kualitatif/kuantitatif sesuai artikel asli	Bimbingan konseling Islam untuk menumbuhkan syukur siswa	Pendekatan berbasis syukur mendukung kestabilan emosi, pertumbuhan spiritual, dan perilaku

NNo.	Penulis (Tahun)	Jenis dan Metode Penelitian	Fokus Kajian	Temuan Utama
				prososial
77	Akbar (2025)	Kajian filosofis	Sabar dan syukur dalam konseling Islami	Syukur berperan dalam pengelolaan emosi dan pembentukan sikap psikologis yang adaptif
88	Mustakfibillah & Rouzi (2026)	Kajian konseptual	Syukur dan kesejahteraan psikologis dalam Islam	Syukur diposisikan sebagai pilar kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental
99	Ubaidah (2025)	Kajian integratif	Peran syukur dalam perkembangan remaja	Syukur berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja
10	Suhertina (2025)	*Systematic literature review*	Pendekatan konseling berbasis Islam untuk kesejahteraan mental siswa	Pendekatan konseling berbasis Islam berpotensi mendukung kesejahteraan mental siswa
11	Hidayah & Al Munir (2025)	Kajian kepustakaan; tafsir tematik (*maudhu'i*)	Integrasi nilai Al-Qur'an—*sabr*, *tawakkal*, *ikhlas*, dan *shukr*—dengan psikologi positif untuk	*Shukr* berkontribusi terhadap afek positif dan memperkuat kesejahteraan psikologis siswa.

NNo.	Penulis (Tahun)	Jenis dan Metode Penelitian	Fokus Kajian	Temuan Utama
			kesehatan mental siswa	

Sintesis literatur dilakukan terhadap 28 sumber utama yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Tabel 1 menyajikan ringkasan karakteristik dan temuan utama dari sebagian literatur yang paling relevan dengan fokus penelitian, khususnya kajian mengenai konsep syukur dalam Islam, hubungan syukur dengan kesejahteraan psikologis siswa, serta penerapannya dalam layanan bimbingan dan konseling Islam. Sementara itu, temuan dari sumber-sumber lain yang tidak ditampilkan secara rinci dalam tabel tetap dianalisis dan diintegrasikan ke dalam pembahasan hasil penelitian. Pendekatan ini dilakukan untuk menjaga keterbacaan artikel tanpa mengurangi kedalaman analisis terhadap keseluruhan literatur yang telah dikaji.

Syukur *(shukr)* merupakan salah satu konsep fundamental dalam ajaran Islam yang memiliki dimensi teologis, spiritual, dan psikologis yang sangat kaya. Menurut Wantini (2023), syukur dalam Islam mencakup tiga dimensi utama, yaitu qalb (hati atau dimensi kognitif), lisan (ucapan atau dimensi afektif), dan amal (perbuatan atau dimensi behavioral). Dimensi qalb mencerminkan kesadaran dan pengakuan hati atas segala nikmat Allah SWT, dimensi lisan terwujud dalam ungkapan pujian dan doa syukur, sedangkan dimensi amal terimplementasikan melalui penggunaan nikmat tersebut untuk beribadah dan berbuat kebaikan kepada sesama.

Syukur tidak berhenti pada rasa puas, melainkan mendorong tindakan konstruktif. Dalam psikologi positif, konsep ini berkaitan erat dengan *positive affect*, yaitu keadaan emosi positif yang meningkatkan fleksibilitas kognitif, optimisme, dan kualitas relasi sosial (Fredrickson, 2009). Secara empiris, Emmons dan McCullough (2003) membuktikan melalui eksperimen bahwa praktik gratitude secara signifikan menurunkan gejala depresi dan meningkatkan *subjective well-being*. Temuan ini sejalan dengan teori Broaden-and-Build dari (Fredrickson dalam Hidayah & Al Munir, 2025) , yang menjelaskan bahwa emosi positif, termasuk syukur, memperluas pola pikir (broadening) sekaligus membangun cadangan psikologis (building) berupa harapan, optimisme, dan resiliensi.

Al-Qur'an menyebutkan syukur secara berulang kali, salah satunya dalam QS. Ibrahim: 7: "Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". Hadis Nabi Muhammad SAW juga menegaskan bahwa "Barangsiapa yang tidak bersyukur kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah" (HR. Abu Dawud). Konsep ini menunjukkan bahwa syukur bukanlah sikap pasif, melainkan sikap aktif yang mendekatkan diri kepada Allah sekaligus membangun ketahanan mental *(mental resilience).*

Berbeda dengan konsep gratitude dalam psikologi positif Barat yang lebih bersifat sekuler dan berfokus pada aspek interpersonal serta emosi positif, syukur dalam Islam bersifat teosentris (Ipaenin, 2023). Segala nikmat dikembalikan kepada Allah SWT sebagai sumber utama, sehingga memberikan fondasi spiritual yang lebih kuat dan stabil ketika menghadapi kesulitan. Pendekatan teosentris ini membuat syukur menjadi ibadah sekaligus mekanisme perlindungan psikologis yang holistik.

Hubungan Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa

Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengoptimalkan potensi dirinya sehingga dapat berfungsi secara baik, baik dari segi fisik, emosional, maupun psikologis. Kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* menurut model Ryff (1989) mencakup enam dimensi penting: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, makna hidup, dan penerimaan diri. Sintesis literatur menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan positif yang kuat dengan keenam dimensi tersebut dalam konteks siswa Muslim (Mustakfibillah, 2026).

Pada siswa, khususnya di masa pasca-pandemi COVID-19, praktik syukur berperan sebagai mekanisme adaptif yang efektif. Syukur membantu siswa menggeser pola pikir dari orientasi kekurangan *(deficit-oriented)* menjadi orientasi nikmat *(blessing-oriented),* sehingga mengurangi tingkat stres akademik, kecemasan, gejala depresi, dan rasa rendah diri (Saputra, 2025). Selain itu, syukur juga meningkatkan optimisme, kepuasan hidup, dan kemampuan resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan belajar, masalah sosial media, serta tantangan identitas remaja.

Beberapa penelitian empiris mendukung hal tersebut. Umriana (2025) melalui model *Islamic Gratitude Psychoeducational Group* menemukan peningkatan resiliensi siswa yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian Saputra (2025) pada siswa Madrasah Aliyah juga menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan konseling Islam berbasis syukur mampu meningkatkan kestabilan emosi, pertumbuhan spiritual, dan perilaku prososial siswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Haekal (2025) yang menyatakan bahwa integrasi syukur dalam konseling Islami berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja Muslim.

Kesejahteraan psikologis siswa yang ditandai oleh rasa nyaman, keberfungsian efektif, pemahaman diri, dan pemaknaan hidup sangat bersinggungan dengan rasa syukur sebagai emosi positif atas kebaikan yang diterima dalam interaksi sosial. Dukungan sosial berupa perhatian, penghargaan, dan bantuan yang menghadirkan rasa nyaman secara fisik dan psikologis memperkuat kemampuan siswa mengatasi masalah, sehingga turut menunjang hubungan positif antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis siswa (Gustine, E., & Nurhadianti, R. D. D, 2021).

Nilai Tambah Syukur dibandingkan Pendekatan Psikologi Positif Umum

Pembahasan sebelumnya menunjukkan bahwa syukur berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis siswa. Namun, manfaat serupa juga dilaporkan pada intervensi *gratitude* dalam psikologi positif umum (Emmons & McCullough, 2003), sehingga kekhasan syukur dalam bimbingan konseling Islam perlu dijelaskan melalui mekanisme yang bekerja di dalamnya, bukan hanya melalui hasil akhirnya. Berdasarkan sintesis literatur, nilai tambah syukur terletak pada empat aspek yang saling terkait, yaitu mekanisme spiritual, hubungannya dengan tawakal, keterkaitannya dengan makna hidup, dan hubungannya dengan religiusitas.

Mekanisme spiritual

Dalam psikologi positif umum, *gratitude* bekerja terutama melalui jalur kognitif-afektif, yaitu pengalihan perhatian dari kekurangan kepada hal-hal baik yang diterima sehingga memunculkan emosi positif dan membangun sumber daya psikologis (Emmons & McCullough, 2003, Fredrickson dalam Hidayah & Al Munir, 2025). Syukur dalam Islam memuat jalur tersebut, tetapi menambahkan jalur transendental. Karena bersifat teosentris (Ipaenin, 2023), nikmat dipahami sebagai pemberian Allah SWT, sehingga rasa terima kasih memiliki tujuan yang tetap hadir meskipun dukungan sosial siswa sedang

lemah, misalnya ketika mengalami perundungan atau kurang diperhatikan. Jalur ini bekerja melalui tiga dimensi syukur (Wantini & Yakup, 2023): *qalb* menanamkan kesadaran bahwa nikmat bersumber dari Allah, *lisan* mengulang kesadaran itu melalui pujian dan doa, dan *amal* menyalurkannya menjadi perilaku konstruktif berupa penggunaan nikmat untuk kebaikan. Al-Qur'an juga mengaitkan syukur dengan mengingat Allah (QS. al-Baqarah [2]: 152) dan menyebut bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat-Nya (QS. ar-Ra'd [13]: 28) (Kementerian Agama RI, 2022). Selain itu, janji bertambahnya nikmat bagi orang yang bersyukur (QS. Ibrahim [14]: 7) memberi dasar keyakinan bahwa usaha siswa tidak sia-sia, sehingga memperkuat harapan dan optimisme.

Hubungan syukur dengan tawakal

Syukur dan tawakal bekerja pada dua arah waktu yang saling melengkapi. Syukur berorientasi pada nikmat yang telah diterima, sedangkan tawakal berorientasi pada hasil yang belum pasti setelah ikhtiar dilakukan. Hidayah dan Al Munir (2025) menempatkan *sabr*, *tawakkal*, *ikhlas*, dan *shukr* sebagai nilai Al-Qur'an yang saling terintegrasi dalam menjaga kesehatan mental siswa. Bagi siswa, kecemasan akademik sering muncul dari ketidakpastian hasil ujian, seleksi, atau masa depan. Tawakal membantu siswa melepaskan kendali atas hal-hal yang berada di luar jangkauannya (QS. at-Talaq [65]: 3), sementara syukur menjaga perhatian siswa agar tidak terpaku pada kekurangan atas capaian yang sedang dijalani. Keduanya membentuk urutan yang runtut, yakni ikhtiar maksimal, syukur atas proses dan hasil yang diperoleh, lalu tawakal terhadap hasil akhir. Urutan ini sejalan dengan makna syukur sebagai ridha atas nikmat setelah ikhtiar maksimal yang telah diuraikan pada bagian pendahuluan. Kerangka *gratitude* dalam psikologi positif umum umumnya tidak secara eksplisit memuat landasan penyerahan hasil semacam ini.

Hubungan syukur dengan makna hidup

Makna hidup merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis dalam model Ryff (1989). Syukur menyediakan sumber makna yang bersifat transendental, karena nikmat dipandang sebagai amanah yang digunakan untuk ibadah dan kebaikan (Wantini & Yakup, 2023). Dengan cara pandang ini, aktivitas harian siswa, termasuk belajar, dimaknai sebagai bentuk penggunaan nikmat akal, waktu, dan kesehatan, bukan semata pengejaran nilai. Syukur juga memungkinkan pemaknaan ulang atas kesulitan. Hadis riwayat Muslim menggambarkan bahwa seluruh urusan orang beriman bernilai baik: ketika memperoleh kebaikan ia bersyukur, dan ketika ditimpa kesulitan ia bersabar. Sejalan dengan itu, Akbar (2025) menunjukkan bahwa sabar dan syukur membantu klien mengubah persepsi negatif, menerima realitas, dan menemukan makna positif dalam setiap pengalaman. Dengan demikian, syukur tidak hanya meningkatkan afek positif sesaat, tetapi juga membantu siswa menyusun pengalamannya ke dalam makna yang koheren, yang berkaitan dengan dimensi makna hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan pribadi (Mustakfibillah & Rouzi, 2026).

Hubungan syukur dengan religiusitas

Pada siswa Muslim, religiusitas merupakan bagian dari identitas sekaligus sumber koping dalam menghadapi tekanan. Syukur berada pada posisi dua arah: ia menjadi ekspresi religiusitas melalui ibadah, dzikir, dan shalat syukur, sekaligus menjadi penguat religiusitas karena menumbuhkan kedekatan dengan Allah. Ubaidah (2025) mengintegrasikan perspektif psikologis dan Islam dalam menjelaskan peran syukur pada perkembangan remaja, dan Saputra et al. (2025) menemukan bahwa pendekatan bimbingan konseling Islam berbasis syukur mendukung pertumbuhan spiritual siswa.

Karena berakar pada keyakinan yang telah dimiliki siswa, intervensi syukur berpotensi dirasakan lebih bermakna dan lebih mudah dijalankan secara berkelanjutan melalui jurnal syukur, dzikir, dan budaya sekolah yang menguatkan praktik syukur (Akbar, 2025). Hal ini menegaskan relevansi kultural syukur sebagai landasan layanan bimbingan konseling di sekolah Muslim.

Tabel 2. Perbandingan *Gratitude* dalam Psikologi Positif Umum dan Syukur dalam Bimbingan Konseling Islam

Aspek	*Gratitude* dalam psikologi positif umum	Syukur dalam bimbingan konseling Islam
Objek rasa terima kasih	Pemberi kebaikan yang tampak (orang lain, keadaan, kehidupan)	Allah SWT sebagai sumber utama seluruh nikmat, termasuk melalui perantara manusia
Mekanisme utama	Kognitif-afektif: pengalihan perhatian dari kekurangan ke hal baik, memunculkan emosi positif	Kognitif-afektif ditambah spiritual-transendental: *qalb*, *lisan*, dan *amal* yang terhubung dengan dzikir dan kedekatan kepada Allah
Orientasi waktu	Umumnya pada kebaikan yang telah diterima	Kebaikan yang telah diterima (syukur) dipadukan dengan penyerahan hasil yang belum pasti (tawakal)
Sumber makna hidup	Makna dibangun dari refleksi dan relasi pribadi	Nikmat dipandang sebagai amanah; kesulitan dimaknai ulang bersama sabar
Kaitan dengan religiusitas	Tidak secara eksplisit terkait	Ekspresi sekaligus penguat religiusitas (ibadah, dzikir, pertumbuhan spiritual)

Sumber: sintesis penulis berdasarkan Emmons & McCullough (2003), Hidayah & Al Munir (2025), Ipaenin (2023), dan Wantini & Yakup (2023).

Secara keseluruhan, syukur tidak menggantikan *gratitude* dalam psikologi positif, melainkan memperluasnya dengan lapisan spiritual yang menghubungkan emosi positif dengan tawakal, makna hidup, dan religiusitas. Keunggulan ini perlu dibaca sebagai argumen konseptual. Literatur yang dikaji dalam artikel ini belum memuat perbandingan langsung antara intervensi syukur Islami dan intervensi *gratitude* sekuler pada siswa, sehingga penelitian lanjutan dengan desain komparatif diperlukan untuk menguji klaim tersebut secara empiris.

Implikasi untuk Bimbingan Konseling Islam

Hasil sintesis literatur ini memberikan implikasi praktis yang sangat relevan bagi praktik Bimbingan Konseling Islam di sekolah. Syukur dapat dijadikan sebagai pendekatan utama dalam layanan preventif, promotif, dan kuratif dengan beberapa strategi berikut:

a) Psikoedukasi kelompok berbasis syukur

Konselor dapat melaksanakan sesi kelompok secara rutin dengan materi Al-Qur'an dan Hadis tentang syukur, diikuti diskusi refleksi nikmat, latihan gratitude journaling Islami, serta dzikir syukur. Pendekatan ini terbukti efektif meningkatkan kesadaran siswa akan nikmat Allah dan mengurangi keluhan serta stres akademik (Umriana, 2025).

b) Teknik konseling individu

Dalam sesi konseling perorangan, konselor dapat menerapkan cognitive restructuring berbasis syukur untuk mengubah pikiran negatif menjadi perspektif

positif yang dihubungkan dengan kehendak dan rahmat Allah SWT. Teknik ini sangat bermanfaat untuk mengatasi kecemasan karir, rendah diri, dan masalah adaptasi pasca-pandemi.

c) Pengembangan aktivitas harian dan budaya sekolah

Sekolah dapat mengintegrasikan praktik syukur melalui program harian seperti diari syukur, shalat sunnah syukur, sharing nikmat antar siswa, dan penghargaan berbasis syukur. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga memperkuat ikatan sosial, identitas keislaman, dan iklim sekolah yang positif (Akbar, 2025).

Ketiga bentuk layanan tersebut dapat dipandang sebagai model berjenjang. Budaya sekolah menjadi lapisan universal yang menjangkau seluruh siswa, psikoedukasi kelompok menjadi lapisan terarah bagi siswa yang membutuhkan penguatan keterampilan bersyukur, dan konseling individu menjadi lapisan intensif bagi siswa dengan masalah yang lebih spesifik. Siswa yang teridentifikasi melalui layanan klasikal atau kelompok dapat dirujuk ke konseling individu, sehingga layanan saling melengkapi dan tidak berdiri sendiri.

Tabel 3. Model Layanan Bimbingan konseling islam berbasis syukur

Bentuk layanan	**Tujuan**	**Bentuk kegiatan**	**Sasaran**	**Indikator keberhasilan**
Psikoedukasi kelompok berbasis syukur (preventif dan promotif)	Meningkatkan kesadaran siswa akan nikmat Allah, menurunkan keluhan dan stres akademik, serta membangun resiliensi	Sesi kelompok rutin (misalnya 6–8 pertemuan): kajian ayat dan hadis tentang syukur, diskusi refleksi nikmat, latihan *gratitude journaling* Islami, dzikir syukur, dan refleksi urutan ikhtiar, syukur, tawakal	Siswa dalam kelompok kecil (8–12 siswa) atau kelas, terutama yang menghadapi tekanan akademik tinggi	Skor skala kebersyukuran dan resiliensi meningkat pada *posttest*; keluhan siswa menurun menurut observasi guru BK; jurnal syukur terisi konsisten; siswa mampu menyebutkan dan memaknai nikmat yang dimilikinya
Konseling individu berbasis syukur (kuratif dan preventif)	Mengubah pikiran negatif menjadi perspektif yang lebih seimbang, menurunkan kecemasan dan rendah diri, serta menumbuhkan penerimaan diri dan makna	Sesi perorangan: asesmen pola pikir berorientasi kekurangan, *cognitive restructuring* berbasis syukur, refleksi nikmat dan kehendak	Siswa dengan indikasi kecemasan, rendah diri, mudah menyerah, atau masalah adaptasi berdasarkan asesmen atau rujukan guru	Pola pikir bergeser dari *deficit-oriented* ke *blessing-oriented* (laporan siswa dan catatan konselor); skor kecemasan atau stres menurun; skor kesejahteraan

	hidup	Allah, penyusunan rencana tindakan syukur (*amal*), serta tindak lanjut		psikologis (penerimaan diri, makna hidup) meningkat; rencana tindakan syukur dijalankan
Budaya sekolah berbasis syukur (promotif)	Membangun iklim sekolah yang positif serta memperkuat ikatan sosial dan identitas keislaman siswa	Diari syukur, shalat sunnah syukur, *sharing* nikmat antarsiswa, penghargaan berbasis syukur, dan pembiasaan ucapan terima kasih, dengan koordinasi bersama wali kelas dan guru PAI	Seluruh warga sekolah (siswa, guru, wali kelas, dan guru PAI)	Program berjalan terjadwal dan diikuti mayoritas siswa; hubungan antarsiswa dan siswa dengan guru lebih positif (survei iklim sekolah atau observasi); keluhan dan konflik menurun

Sumber: pengembangan penulis berdasarkan Umriana (2025), Akbar (2025), dan sintesis literatur. Jumlah pertemuan dan indikator dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah.

Dalam pelaksanaannya, guru BK dapat memulai dengan asesmen awal untuk memetakan kebutuhan siswa, melaksanakan layanan sesuai tabel di atas, lalu mengevaluasi hasilnya melalui perbandingan sebelum dan sesudah layanan, observasi, dan jurnal syukur siswa. Indikator pada Tabel 3 bersifat usulan konseptual yang perlu diuji dan divalidasi dalam penelitian lapangan. Pendekatan syukur dalam Bimbingan Konseling Islam sangat sesuai dengan tantangan kontemporer siswa Indonesia, seperti tekanan sosial media, kecemasan masa depan, bullying daring, dan dampak jangka panjang pandemi. Integrasi ini selaras dengan prinsip psikologi positif Islam yang menekankan kekuatan karakter spiritual sebagai modal utama kesehatan mental siswa. Secara keseluruhan, pembahasan ini mempertegas bahwa syukur bukan hanya nilai agama semata, melainkan intervensi psikologis yang *powerful, culturally sensitive*, dan holistik. Syukur mampu menjadi pilar penting dalam membangun kesejahteraan psikologis siswa Muslim di tengah berbagai tantangan zaman.

Dengan demikian, internalisasi syukur dalam pendidikan tidak hanya memperdalam keimanan, tetapi juga memperkuat stabilitas emosi siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Nilai ini dapat diimplementasikan melalui refleksi harian, jurnal syukur, dan diskusi kelompok tentang nikmat yang patut disyukuri. Melalui praktik tersebut, siswa tidak sekadar belajar demi nilai, tetapi juga memelihara suasana batin yang positif, penuh penerimaan, dan rasa cukup, sehingga terhindar dari spiral kecemasan dan perasaan gagal yang berlebihan. Dengan demikian, syukur berperan sebagai afek positif sekaligus sumber kesejahteraan psikologis yang memelihara emosi positif, memperkuat kebahagiaan, dan meningkatkan kepuasan hidup.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa syukur dalam Islam merupakan pendekatan yang relevan dan berpotensi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Syukur bukan hanya nilai ibadah, melainkan juga mekanisme psikologis yang holistik, yang mencakup dimensi kognitif (*qalb*), afektif (*lisan*), dan perilaku (*amal*). Kontribusi konseptual artikel ini adalah menawarkan kerangka integrasi antara syukur Islam dan psikologi positif sebagai landasan layanan bimbingan dan konseling Islam. Kerangka tersebut menunjukkan bahwa syukur bekerja melalui dua jalur yang saling menguatkan. Jalur pertama adalah jalur psikologis, yang dijelaskan oleh *positive affect*, teori *Broaden-and-Build*, dan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff. Jalur kedua adalah jalur spiritual, yang bersumber dari orientasi teosentris syukur serta keterkaitannya dengan tawakal, makna hidup, dan religiusitas. Integrasi kedua jalur ini menjadikan syukur selaras dengan psikologi positif sekaligus relevan secara kultural bagi siswa Muslim di Indonesia, terutama di tengah tantangan pascapandemi, tekanan media sosial, dan tuntutan akademik.

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa praktik syukur berkaitan positif dengan peningkatan kesehatan mental siswa. Kerangka integratif tersebut diterjemahkan ke dalam model layanan berjenjang yang terdiri atas psikoedukasi kelompok, konseling individu, dan budaya sekolah, masing-masing dengan tujuan, bentuk kegiatan, sasaran, dan indikator keberhasilan (Tabel 3). Berdasarkan sumber yang dikaji, intervensi berbasis syukur berpotensi meningkatkan resiliensi, optimisme, dan kepuasan hidup siswa. Oleh karena itu, bimbingan konseling Islam berbasis syukur dapat dijadikan salah satu strategi utama dalam layanan bimbingan di sekolah, baik sebagai upaya preventif maupun promotif.

Berdasarkan pembahasan tersebut, disarankan agar konselor sekolah dan guru bimbingan lebih aktif mengintegrasikan nilai syukur ke dalam program bimbingan dengan memanfaatkan model layanan pada Tabel 3. Artikel ini berbasis kajian literatur sehingga kerangka dan indikator yang diusulkan masih bersifat konseptual. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji efektivitas model layanan melalui desain empiris yang lebih beragam pada konteks sekolah yang lebih luas, membandingkan secara langsung intervensi syukur Islami dengan intervensi *gratitude* sekuler, serta memvalidasi indikator keberhasilan yang diusulkan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis siswa diharapkan dapat terus ditingkatkan melalui pendekatan yang berakar pada nilai-nilai keislaman sekaligus selaras dengan perkembangan psikologi positif kontemporer.

DAFTAR RUJUKAN

Akbar, Z. A. (2025). Analisis Filosofis Konsep Sabar Dan Syukur Dalam Konseling Islami Untuk Pengelolaan Emosi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1). https://oj.mjukn.org/index.php/bki/article/view/4004

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Gustine, E., & Nurhadianti, R. D. D. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas Xii Ipa Sman 113 Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, *1*(1), 63-73. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/1435

Haekal, M. F. (2025). Konseling Islami Berbasis Psikologi Positif: Tinjauan Literatur Terhadap Konsep Syukur dan Sabar. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 156-166. https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/26469

Hidayah, N. (2025). *RESILIENCE EDUCATION RESILIENCE EDUCATION (PSYCHOSOCIAL) BASED ON INTERPRETATION: A STUDY OF THE INTERPRETATION OF VERSES ON PATIENCE, TRUST IN GOD, SINCERITY, AND GRATITUDE IN EDUCATION FOR STRENGTHENING STUDENTS'MENTAL HEALTH.* Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 12(2), 218-230. https://doi.org/10.32678/geneologipai.v12i2.11962

Ipaenin, T. F. (2023). Konsep syukur dalam perspektif psikologi Islam. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 1(5). https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/4973

Mustakfibillah, M., & Rouzi, K. S. (2026). Rahasia Kesehatan Mental Dalam Islam: Ketika Syukur Menjadi Pilar Kesejahteraan Psikologis. SciNusa: *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(01), 107-119. https://risetcendikia.com/index.php/jurnal-scinusa/article/view/251

Prof. Dr. Masri Mansoer (2020). Syakur" (Menjadi Manusia yang Bersyukur), artikel diakses pada 11 November 2026, link https://www.uinjkt.ac.id/index.php/id/222765-2 ,

Rahmi, Nur (2023) *Hubungan antara Bimbingan Konseling Islam dan Kebersyukuran pada Penghuni Lapas Kelas II A Parepare*. Undergraduate thesis, IAIN Parepare. https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/6663

Saputra, M. I. D., Naqiyah, N., Setiawati, D., Wiyono, B. D., Ilhamuddin, M. F., & Habsy, B. A. (2025). Islamic Guidance and Counseling to Foster Gratitude in Boarding High School Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(2). https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/1350

Suhertina, S. (2025). Islamic-based counseling approaches for student mental wellbeing: A systematic literature review. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(2), 94-103. https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/madania/article/download/37785/12560

Ubaidah, A. (2025). The 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://journals2.ums.ac.id/ajip/article/view/8247

Umriana, A., Sugiharto, D. Y. P., & Mahfud, A. (2025). Islamic Gratitude Psychoeducational Group Model to Increase Student Resilience. *At- Taqaddum,* 17(1), 22-34. https://journal.walisongo.ac.id/index.php/attaqaddum/article/download/28283/7007

Wantini, W., & Yakup, R. (2023). Konsep syukur dalam al-quran dan hadis perspektif psikologi islam. *Jurnal Studia Insania,* 11(1), 33-49. https://jurnal.uinantasari.ac.id/index.php/insania/article/view/8650