

## EFEKTIVITAS KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL: SEBUAH STUDI PUSTAKA

**Rifka Nur'aini Oktaviani, Qurotul Uyun**

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,  
Universitas Islam Indonesia, Jalan Kaliurang km 14,5, DIY, Indonesia  
e-mail: [2291506@students.uii.ac.id](mailto:2291506@students.uii.ac.id) / Rifka Nur'aini Oktaviani

### ABSTRACT

*In modern times, especially during the pandemic, many changes occur in life. These changes often make some people unable to adapt so they have problems with their mental health. Research conducted by the RI Balitbangkes in 2013, showed that there was a decline in mental health in people in several regions of Indonesia. Reliable suggests that religion can help reduce a person's stress so religion is one aspect that plays a role in managing stress and providing direction, guidance, support, and hope to individuals in life. One way to improve mental health is to use Islamic psychotherapy, including the values of gratitude. Gratitude is a moral impact that can encourage the behavior to be able to care about the welfare of the surrounding environment. This gratitude also fosters an optimistic nature so that it can improve the quality of life and form good interpersonal relationships. The method used in this research is a literature study with the aim of research to determine the effectiveness of gratitude in improving mental health.*

**Keywords:** *gratitude, literature review, mental health*

### ABSTRAK

Pada masa modern sekarang khususnya masa pandemi, banyak perubahan yang terjadi dalam suatu kehidupan. Perubahan yang ada ini tidak jarang membuat sebagian orang tidak mampu untuk beradaptasi sehingga memiliki gangguan terhadap kesehatan mentalnya. Riset yang dilakukan oleh Balitbangkes RI pada tahun 2013, menunjukkan terdapat penurunan kesehatan mental pada masyarakat di beberapa daerah yang ada di Indonesia. Handal mengemukakan bahwa agama dapat membantu menurunkan stres seseorang sehingga agama menjadi salah satu aspek yang berperan dalam mengelola stres dan melakukan pengarahan, bimbingan, dukungan dan harapan kepada individu dalam kehidupan. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental yaitu dengan menggunakan psikoterapi islam diantaranya yaitu nilai-nilai kebersyukuran. Kebersyukuran merupakan suatu dampak moral yang bisa mendorong perilaku untuk bisa peduli dengan kesejahteraan lingkungan sekitarnya. Rasa syukur ini juga menumbuhkan sifat optimis sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup serta membentuk hubungan interpersonal yang baik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan dengan tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas kebersyukuran dalam meningkatkan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** kebersyukuran, kesehatan mental, studi kepustakaan

### PENDAHULUAN

Pada masa modern sekarang khususnya masa pandemi, banyak perubahan yang

terjadi dalam suatu kehidupan. Perubahan-perubahan ini menjangkau hampir semua aspek dari aspek ekonomi,

pendidikan, dan sosial budaya. Perubahan yang ada ini tidak jarang membuat sebagian orang tidak mampu untuk beradaptasi sehingga memiliki gangguan terhadap kesehatan mentalnya (Reza, 2015). Riset yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes, 2013), menunjukkan terdapat penurunan kesehatan mental pada masyarakat di beberapa daerah yang ada di Indonesia.

Kesehatan mental merupakan salah satu variabel yang penting bagi kesehatan manusia. Menurut Kementerian Kesehatan (2018), kesehatan mental yang baik yaitu kondisi dimana batin individu dalam keadaan yang tenang dan tentram, sehingga individu tersebut dapat menikmati dan menghargai kehidupan dan lingkungannya. Melihat dari definisi tersebut, tentu saja kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting dan merupakan suatu pondasi dari kualitas hidup juga sebagai sumber daya utama kehidupan sehari-hari (Trimulyaningsih, 2019).

Pada tahun 1959, World Health Organization (WHO) tidak memasukkan aspek agama sebagai salah satu indikator kesehatan mental dan WHO baru memberikan perhatian terhadap agama pada tahun 1984. Menurut WHO, sehat tidak hanya dari aspek fisik, psikologis dan sosial namun juga dari aspek spiritual/agama yang telah dihipunkan dalam empat aspek sehat yaitu bio-psiko-sosio-spiritual (dalam Reza, 2015). Peran agama terhadap kesehatan mental diaplikasikan dalam ilmu-ilmu psikoterapi. Hal ini telah dilakukan oleh Ibnu Sina, Al Kindi dan Ibnu Qayyim dan

secara sistematis penelitian psikoterapi islam mulai dilakukan dari 20 tahun terakhir (Sham, 2015). Definisi dari psikoterapi islam itu sendiri yaitu suatu proses dengan tujuan untuk penyembuhan dari gangguan serta penyakit berdasar nilai islam yaitu Al-Quran dan hadist (Trimulyaningsih, 2019).

Handal mengemukakan bahwa agama dapat membantu menurunkan stres seseorang sehingga agama menjadi salah satu aspek yang berperan dalam mengelola stres dan melakukan pengarahan, bimbingan, dukungan dan harapan kepada individu dalam kehidupan (dalam Utami, 2012). Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental yaitu dengan menggunakan psikoterapi islam diantaranya yaitu nilai-nilai kebersyukuran.

Kebersyukuran yaitu suatu respon dalam penerimaan nikmat yang diwujudkan dalam bentuk rasa terima kasih dan bahagia (Rahmanita dkk., 2016). Kata syukur itu sendiri berasal dari bahasa arab yaitu *syakara*, *syukuran* dimana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), syukur yaitu rasa terima kasih kepada Allah dan suatu pernyataan lega, senang, dan sebagainya. Bersyukur itu sendiri terdiri dari tiga hal yaitu bersyukur menggunakan hati, bersyukur menggunakan lidah serta bersyukur menggunakan perbuatan (Hambali dkk., 2015).

Listiyandini dkk. (2015) mengatakan bahwa kebersyukuran merupakan suatu dampak moral yang bisa mendorong perilaku untuk bisa peduli dengan kesejahteraan lingkungan sekitarnya.

Rasa syukur ini juga menumbuhkan sifat optimis sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup serta membentuk hubungan interpersonal yang baik (Husna, 2014). Listiyandini dkk. (2015) juga mengungkapkan bahwa rasa syukur ini dapat menjadi hal yang bisa mencegah depresi dan kondisi patologis. Rasa kebersyukuran yang tinggi akan membuat suatu individu memiliki kendali yang lebih tinggi terhadap keadaan lingkungan, perkembangan personal serta memiliki tujuan hidup dan rasa penerimaan atas dirinya (Hardianti dkk., 2021).

Berdasarkan uraian fenomena tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan adanya penelitian untuk mengetahui mengenai efektivitas bersyukur dalam meningkatkan kesehatan mental. Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah "Kebersyukuran efektif dalam meningkatkan kesehatan mental".

## METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai kebersyukuran dengan kesehatan mental telah banyak dilakukan dan dipublikasikan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan mengenai efektivitas dari kebersyukuran dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Data yang didapatkan kemudian akan disusun, dianalisis dan disimpulkan sehingga didapatkan suatu kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pencarian literatur dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelusuran pada internet. Di antara sekian banyak penelitian terkait kebersyukuran dan kesehatan mental, didapatkan literatur yang dapat diolah sebanyak 6 jurnal. Rincian dari setiap jurnal penelitian tersebut dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Rincian Jurnal Studi Kepustakaan

No	Penulis	Judul	Variabel Tergantung	Bentuk Penelitian	Hasil Analisis	Hasil Pengujian Hipotesis
1.	(Rahmanita, Uyun, & Sulistyarini, 2016)	Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Hipertensi	Kesejahteraan Subjektif	Eksperimen dengan subjek 11 orang kelompok kontrol dan 12 orang kelompok eksperimen	Untuk kedua skala yaitu kepuasan hidup ( $t = 9,264$ ; $p = 0,000$ dan $t = 8,149$ ; $p = 0,000$ ) dan skala afek ( $t = 10,931$ ; $p = 0,000$ dan $t = 11,303$ ; $p = 0,000$ ) didapatkan hasil bahwa kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan	Terdapat <b>peningkatan</b> kesejahteraan subjektif dilihat dari nilai kepuasan hidup dan nilai afeksi pada penderita hipertensi yang mendapatkan intervensi pelatihan kebersyukuran dibandingkan dengan penderita

					dengan kelompok kontrol.	hipertensi yang tidak diberikan pelatihan kebersyukuran.
2.	(Aziz, Wahyuni, & Wargadinata, 2017)	Kontribusi Bersyukur dan Mem maafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja	Kesehatan Mental	Kuantitatif dengan subjek 167 orang	Hasil analisis regresi menunjukkan hasil $R=0,462$ dengan koefisien korelasi $0,204$ .	Syukur dan maaf <b>berpengaruh</b> terhadap kesehatan mental.
3.	(Mukhlis & Koentjoro, 2015)	Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA	Kecemasan	Kuasi eksperimen	Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $F = 15,587$ ; $p = 0,001$ ).	Pelatihan kebersyukuran dapat <b>menurunkan</b> kecemasan menghadapi UN pada siswa SMAN Y Sleman.
4.	(Mills dkk., 2015)	The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients	Spiritual Well-Being	Kuantitatif dengan subjek 186 orang	Hasil analisis antara kebersyukuran dengan dengan tidur yaitu $r = -0,25$ , suasana hati $r = -0,41$ , kelelahan $r = -0,46$ , efikasi diri $r = 0,42$ dan tingkat peradangan $r = -0,17$ .	Terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan spiritual well being.
5.	(Hardianti, Erika, & Nauli, 2021)	Hubungan antara Rasa Syukur terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru	Kesehatan Mental	Kuantitatif dengan subjek 81 orang	Hasil analisis didapatkan $p = 0,011$ sehingga menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja.	Terdapat <b>hubungan yang signifikan</b> antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja di SMA N 8

					Pekanbaru.	
6.	(Lestari, 2021)	Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim	Subjective Well-Being	Kuantitatif dengan subjek 300 remaja muslim di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau	Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar =0,551 dengan nilai p = 0,000 p ≤ 0,05.	Terdapat <b>hubungan yang signifikan</b> antara kebersyukuran dan subjective well-being pada remaja muslim.

Dari tabel 1 yang telah disajikan, didapatkan hasil dari semua jurnal yang ada bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kesehatan mental. Dari enam jurnal penelitian yang digunakan terdapat satu jurnal penelitian yang menggunakan variabel kesehatan mental negatif yaitu kecemasan dan sisanya menggunakan variabel kesehatan mental positif diantaranya yaitu kesejahteraan subjektif, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental itu sendiri.

Rahmanita dkk. (2016) melakukan penelitian eksperimen mengenai pelatihan kebersyukuran terhadap penderita hipertensi. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran memiliki pengaruh dalam peningkatan kesejahteraan subjektif penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kepuasan hidup serta skala afeksi. Lebih lanjut, dalam penelitian tersebut juga didapatkan data kualitatif dimana kemampuan subjek dalam peningkatan kesejahteraan subjektif berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pemaknaan serta proses

belajar subjek yang berbeda-beda. Mengingat penelitian ini dilakukan dalam bentuk kelompok, tentu saja kemampuan komunikasi dari tiap subjek juga dapat mempengaruhi efektivitas pelatihan yang dilakukan pada eksperimen ini. Oleh karena itu, akan lebih baik apabila dalam pelaksanaan pelatihan kebersyukuran ini subjek yang ada memiliki kemampuan komunikasi yang sama.

Penelitian yang dilakukan oleh Aziz dkk. (2017) juga mendapatkan hasil yang sejalan dimana bersyukur memiliki kontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental di dunia kerja. Pada penelitian ini, juga dilakukan penelitian mengenai kontribusi pemaafan dan didapatkan hasil bahwa bersyukur memiliki kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan kesehatan mental dibandingkan dengan pemaafan. Syukur dapat menjadi salah satu alasan dalam peningkatan kesehatan mental di dunia kerja dikarenakan syukur itu sendiri dapat meningkatkan adanya perasaan puas dalam bekerja dan mengurangi perasaan bosan yang bisa menjadi pemicu adanya stress (Lanham dkk., 2012). Syukur juga secara langsung menimbulkan munculnya emosi positif seperti perasaan

senang dan kagum sehingga lebih mudah dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologi (Aziz dkk., 2017).

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) didapatkan hasil yang sejalan juga dimana pelatihan kebersyukuran ini dapat menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. Variabel kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel kesehatan mental negatif, kecemasan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen namun tidak dituliskan jumlah partisipan dan deskripsi partisipan baik di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Tentu saja akan lebih baik, apabila informasi tersebut dapat dituliskan dalam jurnal penelitian sehingga pembaca dapat melihat kesesuaian dalam pengambilans sampel penelitian.

Mills dkk. (2015), juga melakukan penelitian mengenai peran kebersyukuran dalam kesejahteraan spiritual pada pasien gagal jantung tanpa gejala. Penelitian ini tidak langsung meneliti terkait rasa syukur terhadap kesejahteraan spiritual namun juga terkait rasa syukur terhadap tidur, suasana hati, kelelahan, efikasi diri dan tingkat peradangan. Hasil analisis yang ada mengatakan bahwa rasa syukur dikaitkan dengan tidur yang lebih baik, suasana hati yang tidak tertekan, kurangnya kelelahan, efikasi diri yang baik, serta tingkat peradangan yang lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Hardianti dkk. (2021) juga mendapatkan data yang sejalan dengan penelitian pendahulunya dimana terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja di

SMAN 8 Pekanbaru. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perasaan bersyukur itu sendiri dapat memunculkan adanya perasaan optimis serta memperbaiki kualitas hidup dan dapat menciptakan hubungan interpersonal yang lebih baik pula. Perasaan-perasaan positif ini dapat mendukung remaja untuk memiliki *coping* yang baik dalam menyelesaikan masalah yang ada dalam hidupnya sehingga akan berdampak pada kesehatan mental remaja tersebut (Hardianti dkk., 2021).

Lestari (2021) juga menambahkan pemahaman bahwa Kebersyukuran memiliki pengaruh yang positif dengan kesehatan mental khususnya kesehatan mental subjektif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesehatan mental subjektif pada remaja muslim. Lestari (2021) juga menambahkan bahwa perasaan bersyukur dapat memunculkan pemaknaan pengalaman hidup yang positif sehingga individu dapat lebih merasakan kepuasan hidup dengan maksimal.

Berdasarkan dari hasil pemaparan literatur- literatur yang ada, didapatkan hasil secara keseluruhan bahwa terapi kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental. Syukur secara langsung memunculkan emosi positif dalam individu sehingga dengan emosi positif tersebut maka akan lebih mudah untuk individu menciptakan kesejahteraan psikologis (Aziz dkk., 2017). Melalui terapi kebersyukuran ini pula, individu dapat memunculkan alternatif pikiran baru dan memberikan kepada mereka pilihan baru mengenai

bagaimana cara untuk merespons secara aktif saat kecemasan muncul, sehingga kecemasan yang dapat teratasi (Mukhlis & Koentjoro, 2015).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya yaitu minimnya literatur yang didapatkan oleh peneliti terkait efektivitas terapi kebersyukuran untuk meningkatkan kesehatan mental. Lebih lanjut, tidak adanya standar terkait terapi kebersyukuran ini juga menjadi salah satu keterbatasan dari penelitian ini. Dengan adanya standar dan prosedur yang berbeda-beda mengenai pelaksanaan terapi kebersyukuran menyebabkan selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak bisa membandingkan literatur yang ada dengan seimbang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari studi kepustakaan yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki efektivitas dalam meningkatkan kesehatan mental. Pada studi kepustakaan ini digunakan jurnal penelitian dengan menggunakan variabel kesehatan mental positif yaitu kesejahteraan subjektif, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental itu sendiri. Lebih lanjut, penelitian ini juga menggunakan jurnal dengan variabel kesehatan mental negatif yaitu kecemasan. Keduanya, baik kesehatan mental positif maupun negatif, menunjukkan adanya sumbangan dari terapi kebersyukuran dalam meningkatkan kesehatan mental itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Vol 2 No 1*, 33-43.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi Vol 02 No 01*, 94-101.
- Hardianti, R., Erika, & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara Rasa Syukur terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia Vol 11 No 2*, 215-227.
- Husna, & Nurihsan, J. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Kementerian Kesehatan. (2018, Juni 8). Pengertian Kesehatan Mental. From Kementrian Kesehatan: [promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental](http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental)
- Lanham, M., Rye, M., Rimsky, L., & Weill, S. (2012). How Gratitude Relates to Burnout and Job Satisfaction in Mental Health Professionals. *Journal of Mental Health Counseling Vol 34 No 04*, 341-354.
- Listiyandini, R., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat Vol 2 No 2*, 473-496.
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M.A., Chinch, K., Greenberg, B. H., . . . Chopra, D. (2015). The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients. *APA Spirituality in Clinical Practice Vol 2 No 1*, 5-17.
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk

Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology Vol 1 No 3*, 203-215.

Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2016). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi Vol 8 No 2*, 165-184.

Reza, I. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Psikis - Jurnal Psikologi Islam Vol 1 No 1*, 105-115.

Sham, F. M. (2015). Islamic Psychoterapy Approach in Managing Adolescent Hysteria in Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities in Children Vol 04 No 03*.

Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Islam Vol 6 No 1*, 43-56.

Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi Vol 39 No 01*, 46-66.