

Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Pekerja: Kajian Narasi Literatur

Nurul Islamiyah

Universitas Islam Indonesia

Corresponding email: nurulislamiyah301001@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 22-06-2025

Review: 12-07-2025

Revised: 19-07-2025

Accepted: 20-07-2025

Published: 07-10-2025

Kata kunci

Kesejahteraan Psikologi

Syukur

Psikologi Islam

Pekerja

Literature Review

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan dalam mengkaji hubungan antara rasa syukur (*gratitude*) dalam perspektif psikologi islam dan kesejahteraan psikologis pekerja. Menggunakan metode naratif *literature review*, sebanyak 11 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2025 dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan tematik komparatif. Hasil menunjukkan bahwa rasa syukur secara konsisten berkontribusi positif terhadap berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, seperti makna hidup, emosi positif, dan kualitas relasi sosial diberbagai konteks pekerjaan. Dalam pandangan islam, syukur diposisikan sebagai bentuk ibadah dan penguatan spiritual yang berfungsi sebagai mekanisme adaptif menghadapi tekanan kerja. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi nilai syukur dalam pendekatan psikologi islam bisa memperkaya intervensi kesejahteraan secara *holistic*. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan pelatihan syukur dan instrumen pengukuran berbasis nilai-nilai islam dalam mendukung kesejahteraan pekerja muslim secara berkelanjutan.

Pendahuluan

Psikologi islam merupakan cabang ilmu yang mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan nilai-nilai spiritual serta wahyu dari ajaran agama islam. Pendekatan ini tidak hanya membahas perilaku individu berdasarkan prinsip-prinsip empiris saja tetapi juga memepertimbangkan aspek spiritualitas, moralitas, dan akidah dalam membentuk kepribadian yang utuh dan sehat (Nashori dkk., 2016). Kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur melalui kebahagiaan semata, melainkan juga dari kepuasan hidup, kesadaran spiritual, dan kemampuan menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran islam (Keskin, 2021).

Pertumbuhan sektor ketenaga kerjaan indonesia dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir menunjukkan dinamika yang kompleks. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) angustus 2023 jumlah angka kerja mencapai 147,71 juta orang dengan penduduk yang

bekerja sebanyak 139,87 juta orang, ditengah angka yang besar ini masih terdapat tantangan yang dihadapi pada pekerja baik yang bekerja di sector formal maupun informal, dan tekanan tersebut meliputi beban kerja yang tinggi, ketidakpastian kerja, tekanan target, sehingga isu ketidakseimbangan kehidupan pekerja serta pribadi (BPS, 2023). Kondisi tersebut bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja kesejahteraan psikologis mencakup elemen yang penting seperti kepuasan kerja, rasa makna dalam pekerjaan, keterlibatan emosional, dan kesehatan mental secara umum (Keskin, 2021).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu merasa sejahtera secara emosional, memiliki makna hidup, dan mampu menghadapi tantangan yang baik (Elisadevi dkk., 2025). Rahayu & Selendu (2018) menuliskan tentang kesejahteraan psikologis ditempat kerja individu memiliki arah hidup sebagai tujuan yang hendak dicapai, memiliki keinginan dalam memperoleh masa depan yang lebih baik, adanya kemauan dalam membina dan mengatur orang lain dan ingin memperoleh kepegawaian tetap (PNS) (Millisani & Handayani, 2019). Setiap individu yang memperoleh gaji tinggi, hidupnya akan sejahtera jadi individu akan bekerja penuh semangat jika pekerjaan mampu menyejahterakan hidupnya (Farida dkk., 2023). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik ialah individu yang bisa merealisasikan kemampuan dirinya secara berkelanjutan, mandiri menyelesaikan tekanan yg dihadapi, membentuk hubungan baik dengan orang lain, menerima diri sendiri dengan baik, mampu mengotrol lingkungan eksternalnya, dan memiliki arti dalam hidup (Asmarani & Sugiasih, 2019). Harter, Schmid, dan Kayes (2003) juga mengatakan bahwa pekerja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi lebih kooperatif, tepat waktu, tingkat absensi rendah serta efisien, dan dapat bekerja lebih lama pada tempat kerjanya (Wafiah & Wustari L Mangundjaya, 2023). Individu pasti sudah mendapatkan kualitas hidupnya dan kualitas hidup dipengaruhi oleh rasa syukur karena rasa syukur didefinisikan sebagai perasaan menghargai dan penuh terima kasih sebagai bentuk dari penerimaan terhadap individu ataupun sesuatu (Maharti dkk., 2025).

Fuad Nashori dkk (2016) mengatakan dalam kerangka psikologi islam didasarkan pada pandangan islam fokus pada kondisi jiwa dan perilaku manusia (Nashori dkk., 2016). Psikologi islam pendekatan yang penting dalam menjaga stabilitas serta kesejahteraan psikologis dengan menumbuhkan rasa syukur. Tradisi psikologi positif konsep syukur ini atau biasa disebut (*gratitude*) salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, tidak hanya mencerminkan rasa terimakasih atas nikmat yang tuhan berikan tetapi juga menumbuhkan resiliensi, emosi positif, dan kepuasan hidup dalam menghadapi segala rintangan kehidupan (Jannah dkk., 2022).

Konsep utama psikologi islam berkaitan dengan kesejahteraan psikologis ialah konsep syukur dimana syukur merupakan ungkapan kesadaran dan penerimaan atas segala nikmat yang berikan oleh Allah SWT. Tidak hanya dinyatakan melalui ucapan tetapi syukur juga diwujudkan pada perasaan hati serta perbuatan yang nyata. Perspektif ini berakar kuat dalam nilai-nilai Al'Qur'an dan Hadist yang diperkuat dalam kajian psikologi indigenous islami Islam sebagai agama yang komprehensif menekankan syukur sebagai suatu pondasi

keimanan dan kebahagiaan hidup. Konsep syukur dalam islam memiliki dimensi yang kuat tidak hanya dilakukan ketika memperoleh keintiman tetapi juga dalam menghadapi ujian serta kesulitan.

Rasa syukur adalah pengingat manusia akan penciptanya, Allah swt yang memberikan segala bentuk nikmat serta karunia kepada hamba-Nya (Gumilar & Uyun, 1996). Pada konteks ini bersyukur menjadi instrumen psikologi serta spiritual yang sangat kuat untuk membentuk kepribadian yang resilien dimana individu ditengah tantangan hidup. McCullough, Emmons dan tsang (2002) mengatakan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap rasa syukur individu dikarenakan religiusitas menyadarkan individu bahwa yang terjadi dalam kehidupan merupakan satu hal yang dikaruniakan (Wafiah & Wustari L Mangundjaya, 2023). Fehr dkk (2017) mengatakan bahwa rasa syukur dalam organisasi dilihat dari emosi ketika terjadi sesuatu, kecenderungan umum individu dalam mengalami rasa syukur, dan karakteristik organisasi secara keseluruhan (Hernanda dkk., 2022). Allah menyebutkan di dalam Al-Qur'an "*sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu*" (QS Ibrahim:7). Jadi, Syukur dipahami sebagai kesadaran penuh nikmat yang diterima dari Allah SWT, tercermin melalui ucapan, perbuatan, dan hati dimana islam mengajarkan syukur tidak hanya memperkuat iman tetapi membentuk sikap positif kehidupan termasuk dalam konteks pekerjaan (Ali dkk., 2020). Syukur bukan hanya ekspresi lisan tetapi juga mencakup perasaan hati maupun tindakan nyata. Rasa syukur bagian dari berketuhanan dimana cara seseorang mampu berterimakasih kepada tuhan (Putri & Rachmawati, 2016).

Hubungan antara syukur dengan kesejahteraan psikologis dalam psikologi islam menjadi sangat erat. Syukur menjadi pondasi atau sarana dalam memperkuat iman, meningkatkan efek yang positif serta menumbuhkan sikap optimisme dalam menghadapi kesulitan hidup. Individu yang bersyukur bisa lebih mampu melihat sisi positif pada setiap peristiwa, menerima kenyataan dengan ikhlas serta tidak mudah terpuruk oleh kegagalan. Hal ini sangat relevan pada dunia kerja, dimana target, tekanan, dan tantangan seringkali menjadi pemicu kelelahan mental dan stress. Dengan memahami pentingnya syukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, maka dari itu pendekatan psikologi islam bisa menawarkan kontribusi besar untuk merancang program-program pengembangan diri, pelatihan ketahanan mental, serta budaya umat muslim. Karena itu sangat penting dalam mengintegrasikan konsep syukur sebagai aspek kehidupan kerja agar terciptanya individu yang sehat baik secara psikologis maupun spiritual. Maka pertanyaan penelitian ini ialah: "Bagaimana peran syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja berdasarkan perspektif psikologi islam?".

Metode

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode literature review (studi kepustakaan). Dengan tujuan mengidentifikasi serta mengevaluasi secara sistematis temuan-temuan terkait hubungan atau pengaruh antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis

pekerja dalam perspektif psikologi islam. Literature riview merupakan metode menelaah sumber-sumber ilmiah seperti arikel ilmiah, disertasi, buku, prosiding konferensi atau materi terbitan lainnya yang memiliki tujuan dalam memberikan bahan acuan, ringkasan, deskripsi, dan evaluasi permasalahan yang relevan dengan topic kajian (Nisa & Putra, 2021). Pencarian literature dilakukan melalui database akademik nasional dan internasional seperti Google Scholar, Scopus, Consensus, Sinta dan DOAJ. Kata kunci “syukur”, “kesejahteraan psikologi”, “psikologi islam”, “literature riview”, “Pekerja”. Kriteria inklusi mencakup:

1. Artikel empiris dari tahun 2018 sampai 2025
2. Fokus pada hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis
3. Relevan dengan konteks pekerja
4. Menggunakan pendekatan psikologi islam atau memasukkan dimensi spiritualitas

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan didapatkan sebanyak 40 artikel yang relevan, proses seleksi dilakukan dalam beberapa tahap: Pertama, penyaringan awal yang dilakukan berdasarkan judul dan abstrak. Sebanyak 20 artikel dieliminasi karena tidak membahas kesejahteraan psikologis secara spesifik atau tidak relevan dengan variabel yang diteliti. Kedua, evaluasi konten penuh dilakukan terhadap 20 artike dan sebanyak 9 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria metodologi atau konteks islam yang diinginkan. Terakhir, hasil akhir 11 artikel yang terpilih dan digunakan dalam analisis akhir. Penelitian ini menggunakan analisis teknik literature riview diantaranya mencari persamaan, perbedaan, melakukan perbandingan, memberikan pendapat, dan merangkum.

Hasil

Tabel 1. Sintesis Grid hasil penelitian

Study/Author	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode & Instrumen	Hasil Penelitian
Yulianti (2023)	18 guru honorer	Mengetahui hubungan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer MTs Negeri 2 Bandar Lampung.	Kuantitatif, skala rasa syukur (18 aitem), kesejahteraan psikologis (18 aitem), teknik representative sampling	Ada hubungan positif signifikan ($p = 0.000 < 0.01$)

Aisyah & Chisol (2018)	63 guru honorer SD	Menguji hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer sekolah dasar di UPT Didikpora kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara	Kuantitatif, incidental sampling, skala syukur (37 aitem), kesejahteraan psikologis (40 aitem)	Hubungan positif signifikan ($p = 0.000 < 0.01$)
Yudiani (2024)	452 dosen	Menguji peran self-compassion dan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis, dimoderasi gaya kepemimpinan	Kuantitatif korelasional, SEM, skala MLQ-5X, skala self-compassion, rasa syukur, kesejahteraan psikologis	Gaya kepemimpinan memoderasi pengaruh rasa syukur dan self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis.
Millisani & Handayani (2019)	60 guru honorer SD	Hubungan rasa syukur & dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis guru honorer sekolah dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Rembang.	Kuantitatif, sampel jenuh, skala syukur (31 aitem), kesejahteraan (41 aitem), regresi dua prediktor.	Hubungan signifikan antara rasa syukur, dukungan sosial dan kesejahteraan.
Hernanda dkk., (2022)	127 tenaga pengajar	Hubungan rasa syukur & work-life balance dengan kesejahteraan psikologis pada	Kuantitatif, GAWS, skala kesejahteraan psikologis,	Nilai $p 0,000 < 0,01$ Hubungan signifikan antara rasa syukur dan keseimbangan

		tenaga pengajar di SMKN 1 Surabaya.	skala work-life balance	kerja-hidup dengan kesejahteraan psikologis
Anjani dkk., (2020)	70 mahasiswa part-time	Mengetahui hubungan rasa syukur dan kesejahteraan psikologis	Kuantitatif, skala syukur (19 aitem), kesejahteraan (21 aitem)	Hubungan positif signifikan ($p = 0.00 < 0.01$)
Wafiah & Wustari L Mangundjaya, (2023)	130 responden	Meneliti rasa syukur sebagai prediktor kesejahteraan psikologis	Kuantitatif, regresi, non-probability sampling	Rasa syukur berpengaruh signifikan ($p = 0.001$) terhadap kesejahteraan psikologis.
Jannah dkk., (2022)	72 guru honorer TK	Mengetahui hubungan rasa syukur dan kesejahteraan psikologis	Kuantitatif, skala syukur (19 aitem), kesejahteraan (21 aitem)	Hubungan positif signifikan ($p = 0.00 < 0.01$) rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis
Adiya dkk., (2024)	164 respon mahasiswa perantau	Peran syukur terhadap kesejahteraan mahasiswa perantau di Karawang	Kuantitatif, GQ-6 & RPWB, regresi linear	Hubungan signifikan antara syukur dan kesejahteraan.
Elisadevi dkk., (2025)	96 tenaga kesehatan	Peran syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis selama pandemi	Kualitatif, studi literatur, analisis tematik	Syukur berkontribusi pada penerimaan diri, makna hidup, relasi.

Kistianingsih & Purwandari, (2020)	80 PNS purnajabatan	Peran syukur & dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.	Kuantitatif, uji regresi berganda	Hubungan positif antara syukur, dukungan sosial dan kesejahteraan
------------------------------------	---------------------	---	-----------------------------------	---

Hasil kajian literature, penelitian yang dianalisis secara konsisten menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis di berbagai populasi seperti guru, mahasiswa, dosen, pekerja, hingga tenaga kesehatan. Adapun kesamaan temuan dimana hamper seluruh studi menunjukkan signifikansi statistic ($p < 0.01$) yang menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis, seperti pada penelitian oleh Yulianti (2023), Aisyah & Chisol (2018), Anjani dkk. (2020), dan Jannah dkk. (2020). Wafiah & Mangundjaya (2023) menunjukkan bahwa rasa syukur bukan hanya berhubungan tetapi juga menjadi prediktor langsung kesejahteraan melalui pendekatan regresi.

Perbedaan desain dan populasi penelitian oleh Yudiani (2024) menggunakan pendekatan moderasi dengan gaya kepemimpinan dan skala SEM menyoroti interaksi variabel yang lebih kompleks dibandingkan penelitian yang lain. Penelitian Elisadevi dkk. (2025) menggunakan pendekatan kualitatif berbeda dengan mayoritas penelitian kuantitatif lainnya, dan menekankan dimensi makna hidup dan pertumbuhan pribadi. Sebagian besar populasi studi adalah pekerja sector pendidikan, namun terdapat variasi pada subjek seperti mahasiswa part-time (Anjani et al., 2020), pekerja purnajabatan (Kistianingsih & Purwandari, 2020), dan tenaga kesehatan (Elisadevi et al., 2025), menunjukkan bahwa syukur relevan di berbagai sector kerja. Peran variabel tambahan di beberapa penelitian seperti dukungan sosial (Millisani & Handayani, 2019; Kistianingsih & Purwandari, 2020), dan work life balance (Hernanda dkk., 2022) memperkuat bahwa rasa syukur bekerja secara sinergis dengan faktor sosial dan keseimbangan hidup. Secara umum 11 artikel mendukung rasa syukur merupakan variabel yang secara konsisten meningkatkan kesejahteraan psikologis, baik secara langsung maupun melalui interaksi dengan variabel lain seperti dukungan sosial dan gaya kepemimpinan. Perbedaan populasi, pendekatan, dan metodologi memperkaya pemahaman bahwa rasa syukur bersifat adaptif lintas konteks pekerjaan.

Pembahasan

Konteks psikologi islam rasa syukur tidak hanya diposisikan sebagai respon emosional pada peristiwa positif tetapi sebagai bentuk dari ketaatan kepada Allah SWT. Ajaran agama islam mengajarkan kita bahwa syukur yang sejati mencakup tiga aspek: pengungkapan dalam ucapan, pengakuan nikmat dalam hati, dan penerapan dalam tindakan. Ketiganya membentuk pondasi yang kuat didalam membangun kesejahteraan psikologis yang stabil dan lebih tahan lama.

Syukur pada psikologi islami memiliki makna *transcendental*, karena dikaitkan langsung dengan keimanan serta kepasrahan terhadap ilahi. Berbeda dengan psikologi barat yang cenderung saling mengaitkan syukur dengan regulasi emosi atau strategi coping. Pandangan ini, pekerjaan tidak hanya sebagai sumber penghasilan tetapi juga sebagai ibadah dan suatu amanah. Perspektif ini meningkatkan motivasi kerja, kedisiplinan, dan integritas moral pekerja muslim.

Syukur memiliki peran sebagai pelindung terhadap emosi negative yang selalu muncul dilingkungan kerja seperti kecewa, iri, dan frustrasi. Bersyukur membuat individu belajar untuk fokus dengan apa yang dimiliki bukan pada kekurangan dan perbandingan social yang kontraproduktif. Sejumlah penelitian dalam literature menunjukkan bahwa sikap syukur secara konsisten meningkatkan kepuasan kerja dan menurunkan tingkat stres, bahkan dalam konteks pekerjaan yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian.

Sudut pandang organisasi, penerapan nilai syukur bisa mendorong dan menciptakan budaya kerja yang lebih positif. Pekerja akan terbiasa mengucapkan terima kasih, menghargai kontribusi rekan kerja bisa membentuk iklim kerja yang sehat dan kolaboratif. Sejalan dengan prinsip psikologi positif dengan nilai-nilai *maqasid syariah islam* yaitu menekankan menjaga akal, jiwa, serta kehormatan manusia.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa rasa syukur bisa memperkuat aspek kesejahteraan psikologis, seperti makna hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi, dan otonomi. Dalam hal ini individu yang bersyukur menunjukkan kapasitas yang reflektif sangat tinggi, lebih bisa memaknai pengalamannya, dan lebih terbuka pada setiap proses pembelajaran dirinya. Hal ini menjadi krusial di era kerja modern yang menuntut adaptasi terhadap perubahan cepat dan ketidakpastian.

Nilai-nilai syukur dalam program pengembangan sumber daya manusia dapat dilakukan melalui pelatihan sesi reflektif, spiritual, atau integrasi nilai syukur kedalam budaya kerja institusional. Pendekatan ini berpotensi menghasilkan pekerja yang tidak hanya produktif, tetapi juga sejahtera secara batiniah, Sejalan dengan konsep insan kamil dalam islam dimana manusia yang berkembang secara utuh, meliputi akal, ruhani, dan jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan variable psikologis yang penting dalam membangun kesejahteraan psikologi individu di berbagai konteks pekerjaan. Seperti dosen, guru honorer, tenaga kesehatan, hingga mahasiswa pekerja. Syukur konsisten berkontribusi terhadap meningkatnya emosi positif, kepuasan hidup, hubungan sosial yang sehat, dan makna kerja yang lebih mendalam.

Dalam psikologi islam syukur diposisikan sebagai bentuk ketundukan serta kepasrahan kepada kehendak Allah SWT. Perspektif ini sangat relevan khususnya bagi pekerja di sector non-permanen seperti guru honorer atau mahasiswa yang bekerja paruh waktu, yang sering menghadapi tekanan tinggi dan konsisi yang tidak pasti. Dalam kondisi tersebut syukur membantu individu dalam bersikap optimis, menerima kenyataan hidup, dan focus pada hal-hal yang bisa dikendalikan.

Kelebihan dari rasa syukur ialah kemampuan dalam membangun efek psikologi positif yang sifatnya berkelanjutan. Efek ini tidak hanya memengaruhi motivasi intrinstik dan makna dalam pekerjaan, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal ditempat kerja. Jadi, sejumlah studi mengungkapkan syukur menurunkan tingkat stress dan kecemasan dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tekanan kerja. Ini menunjukkan bahwa syukur tidak hanya menghasilkan kebahagiaan sesaat, tetapi juga berperan dalam adaptasi jangka panjang terhadap tantangan pekerjaan.

Dengan demikian, pendekatan psikologi islam memandang syukur sebagai banteng dari kesejahteraan yang sejati. Dalam kerangka penelitian ini, kesejahteraan psikologis tidak cukup diukur hanya berdasarkan indikator-indikator sekuler seperti produktivitas dan kepuasan kerja tetapi menyangkut juga gubungan individu dengan Allah SWT, dan kemampuan dalam bersikap ikhlas serta menerima ujian hidup. Oleh karena itu, integrasi antara syukur dan kesejahteraan psikologis membuka ruang dalam membangun model kesejahteraan yang lebih utuh dan bersifat transendental.

Daris sisi yang praktis, hasil-hasil penelitian mendorong perlunya pengembangan intervensi psikologis berbasis nilai syukur terutama dalam lembaga pendidikan serta instansi kerja yang didominasi oleh populasi muslim. Pada program pelatihan seperti jurnal syukur, refleksi harian, ataupun aktivitas social terbukti bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pemimpin organisasi memiliki peran penting dalam menumbuhkan budaya kerja yang suportif dan inklusi sehingga nilai-nilai syukur bisa tumbuh dengan alami dalam iklim organisasi yang positif.

Kesimpulan

Hasil kajian literature dan pembahasan yang telah peneliti sampaikan, bisa disimpulkan bahwa rasa syukur merupakan salah satu dari variabel penting yang bisa membangun dan mempertahankan kesejahteraan psikologi para pekerja. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa sanya secara konsisten syukur tidak hanya berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologi tapi juga memiliki efek yang protektif dengan stres dan beban kerja individu. Dalam berbagai konteks pekerjaan seperti dosen, guru honorer, mahasiswa pekerja, pensuinan, hingga tenaga kesehatan terbukti mampu membantu individu mempertahankan emosi positifnya, membangun relasi, serta menemukan makna di dalam pekerjaan mereka. Pendekatan psikologi islam memebrikan dasar konseptual dan spiritual yang kuat terhadap nilai syukur, menjadikannya tidak hanya sebagai teknik psikologis, tetapi juga sebagai ibadah dan jalan mendekati diri kepada Allah SWT.

Dengan integrasi pendekatan psikologi islam, syukur bisa dipahami sebagai kekuatan psikospiritual yang mendukung kesejahteraan secara holistic meliputi aspek akal, jiwa, spiritualitas, relasi sosial, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan kerja. Meskipun tema ini belum dominan dalam literature arus utama, kajian ini menegaskan bahwa syukur layak menjadi focus pengembangan lebih lanjut dala penelitian serta praktik psikologi kerja.

Implikasi dalam makalah ini ialah perlunya pengembangan program penguatan nilai syukur pada lingkungan kerja serta pendidikan, baik melalui pelatihan yang formal, pendekatan spiritual, dan kampanye organisasi. Oleh karena itu penelitian selanjutnya bisa diarahkan dalam mengembangkan instrument pengukuran syukur berbasis nilai-nilai Islam dan menguji efektivitas program intervensi syukur pada jangka waktu panjang. Dengan mengembangkan dan mengangkat nilai syukur sebagai bagian integral dari strategi peningkatan kesejahteraan, organisasi bisa membentuk lingkungan kerja yang tidak hanya produktif saja tetapi juga bermakna dan manusiawi bagi seluruh anggota yang ada didalamnya.

Referensi

- Adiya, S., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2024). Peran Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Perantau yang Bekerja di Karawang. *Sang Pencerah Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 1185–1195. <https://doi.org/https://doi.org/10.35326/pencerah.v10i4.6373>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). RASA SYUKUR KAITANNYA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GURU HONORER SEKOLAH DASAR. *Proyeksi*, 13(2), 109–122. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/3953>
- Ali, S. A., Ahmed, M., Bhatti, O. K., & Farooq, W. (2020). Gratitude and Its Conceptualization : An Islamic Perspective. *Journal of Religion and Health*, August. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00850-6>
- Anjani, W., Rasyidin, Y., & Ulpa, E. P. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time. 3(2), 119–132.
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2019). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. 1(September), 45–58.
- BPS. (2023). Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,32 persen dan Rata-rata upah buruh sebesar 3,18 juta rupiah per bulan. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2023/11/06/2002/tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-32-persen-dan-rata-rata-upah-buruh-sebesar-3-18-juta-rupiah-per-bulan.html>
- Elisadevi, N., Sulastri, T. S., Dasi, I., & Utami, N. P. (2025). Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan di Masa Krisis. 4(April), 30–51.
- Farida, H., Lucia, A., Sugiarti, R., Erlangga, E., Psikologi, M., Psikologi, F., Semarang, U., Semarang, K., & Jawa, P. (2023). Rasa Syukur dan Kesejahteraan Bekerja Guru Inklusi. 1(2), 76–83.
- Gumilar, F. U., & Uyun, Q. (1996). Kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. 65–70.
- Hernanda, I., Sofiah, D., & Muslikah, E. D. (2022). Kesejahteraan psikologis pada tenaga

- pengajar : Menguji peranan rasa syukur dan keseimbangan kehidupan-kerja. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 221–231.
- Jannah, R., Dewi, C. D., & Nursanti, E. (2022). PERAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU HONORER TAMAN KANAK-KANAK DI JOMBANG. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 61–74.
- Keskin, Z. (2021). Inner Peace in Islam: General Discussion. In *Springer, Singapura*. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-981-16-4517-4_2
- Kistianingsih, K. A., & Purwandari, E. (2020). Rasa Syukur, Dukungan Sosial, dan Kesejahteraan Psikologis Purna Jabatan Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 133–151.
- Maharti, H. M., Granitha, V., & Puri, S. (2025). *Menjadi Relawan dan Rasa Syukur : Studi Korelasi antara Motivational Function to Volunteer dan Gratitude Volunteering and Gratitude : Study of the Correlation between Motivational Function to Volunteer and Gratitude*. 17(1), 1–16.
- Millisani, F., & Handayani, A. (2019). Hubungan antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorar Sekolah Dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula 2*, 045, 267–276.
- Nashori, F., Nurtjahjo, F. E., Nurendra, A. M., & Wijaya, H. E. (2016). *PSIKOLOGI ISLAM : DARI KONSEP HINGGA PENGUKURAN* (H. R. Jannah & S. Maulana (eds.)). Universitas Islam Indonesia.
- Nisa, K., & Putra, R. S. (2021). TINJAUAN PUSTAKA : HUBUNGAN BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PERAWAT LITERATUR REVIEW: RELATIONSHIP OF WORKLOAD WITH NURSE'S WORK STRESS. *Jurnal Ekonomi Dan Akuntansi*, 1(1), 13–24.
- Putri, D. A., & Rachmawati, M. A. (2016). *Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kualitas hidup guru sekolah inklusi*. 8(1), 21–40.
- Wafiah, W., & Wustari L Mangundjaya. (2023). Rasa Bersyukur Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Pekerja. *Ezra Science Bulletin*, 1(2), 141–152. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.21>
- Yudiani, E. (2024). *Self-compassion dan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis dosen Perguruan Tinggi Negeri : Gaya kepemimpinan sebagai moderator Self-compassion and gratitude with the psychological well-being of lecturers at State Universities : Leadership style as a*. 13(1), 112–134.
- Yulianti, I. (2023). HUBUNGAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU HONORER DI MTsN 2 BANDAR LAMPUNG. *Psikodidaktika*. <https://doi.org/https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3240>