

Peran Syukur dalam Psikoterapi Islam: Pendekatan Holistik untuk Mengatasi Kecemasan

Abd. Basith Arham^{1*}, Eka Nur Azizah²

Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

¹abdbasitharham@uit-lirboyo.ac.id *, ²ekanurazzz2@gmail.com

*Korespondensi

Article Information

Received : 04 - 03- 2025

Revised : 08 - 06 - 2025

Accepted : 11 - 06 - 2025

Published: 30 - 06 - 2025

Abstract

Anxiety has become a major psychological disorder that is increasingly widespread in modern society, with significant impacts for quality life and well-being of individuals. The anxiety treatment process often relies on conventional psychological therapy; however, there is potential to integrate spiritual elements into the healing process. One key element in Islam that can play a role in addressing anxiety is gratitude. In Islam, gratitude is not just an say of expression thanks; but is a way of life that involves full acceptance of circumstances, which can transform an individual's mindset and emotions. This research aims to explore gratitude in Islamic psychotherapy in a holistic approach to reducing anxiety. Through a literature review, this research identifies the benefits of gratitude reflected in improved psychological well-being and reduced anxiety, integrating the spiritual, emotional, and mental dimensions into therapy. Islamic psychotherapy, which combines the principles of religion and modern psychology, offers a more comprehensive solution compared to conventional therapy. The results of this research show that gratitude has significant potential to reducing the anxiety through more positive acceptance of fate and the application of spiritual principles in everyday life. This study also identifies gaps in the literature related to the application of gratitude in the context of Islamic psychotherapy and proposes integrating this concept into therapy practice to enhance mental and emotional resilience. Overall, this research provides an very important contribution to the development of Islamic religious-based psychotherapy for addressing anxiety disorders and paves the way for future research.

Keywords:

Gratitude, Islamic Psychotherapy, Anxiety, Holistic Approach, Literature Review

Abstrak

Copyright © 2025 The Author(s)

Published by Islamic Guidance and Counseling Department,

Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

Kecemasan telah menjadi gangguan psikologis utama yang semakin meluas di masyarakat modern, dengan dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Penanganan kecemasan sering kali mengandalkan terapi psikologis konvensional, namun terdapat potensi untuk mengintegrasikan elemen spiritual dalam proses penyembuhan. Salah satu elemen penting dalam agama Islam yang dapat berperan dalam mengatasi kecemasan adalah syukur. Dalam Islam, syukur lebih dari sekadar ucapan terima kasih, melainkan suatu sikap hidup yang melibatkan penerimaan penuh terhadap keadaan, yang dapat mengubah pola pikir dan emosi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran syukur dalam psikoterapi Islam sebagai pendekatan holistik untuk mengurangi kecemasan. Melalui literature review, penelitian ini mengidentifikasi manfaat syukur yang tercermin dalam peningkatan kesejahteraan psikologis dan pengurangan kecemasan, dengan mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan mental dalam terapi. Psikoterapi Islam, yang menggabungkan prinsip-prinsip agama dan psikologi modern, menawarkan solusi yang lebih menyeluruh dibandingkan terapi konvensional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa syukur memiliki potensi besar untuk mengurangi kecemasan melalui penerimaan takdir yang lebih positif dan penerapan prinsip-prinsip spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga mengidentifikasi gap dalam literatur terkait penerapan syukur dalam konteks psikoterapi Islam, dan mengusulkan integrasi konsep tersebut sebagai bagian dari praktik terapi untuk meningkatkan ketahanan mental dan emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan psikoterapi berbasis agama Islam untuk mengatasi gangguan kecemasan dan menciptakan peluang bagi penelitian lanjutan di masa depan.

Kata kunci:

Syukur, Psikoterapi Islam, Kecemasan, Pendekatan Holistik, Tinjauan Pustaka

PENDAHULUAN

Kecemasan telah menjadi salah satu masalah psikologis utama yang semakin meluas di kalangan masyarakat modern. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kecemasan kini menjadi masalah kesehatan mental yang sangat signifikan secara global, dengan prevalensi yang meningkat setiap tahunnya (Richard, 2022). Kecemasan yang tidak mendapat penanganan dengan tepat kemudian akan berkembang menjadi gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder - GAD), gangguan serangan panik, atau bahkan depresi berat (Hidalgo & Sheehan, 2012). Dampak dari

kecemasan ini sangat besar, mengganggu kualitas hidup, produktivitas, serta hubungan sosial individu (Muroff & Ross, 2011). Oleh karena itu, pencarian solusi yang efektif dan komprehensif dalam mengatasi kecemasan menjadi sangat penting.

Di Indonesia, faktor agama memiliki peran yang sangat kuat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat (Bauto, 2016). Dalam konteks Islam, salah satu konsep yang dapat berperan dalam mengatasi kecemasan adalah syukur. Syukur, dalam pemahaman agama Islam, bukan hanya sekadar ucapan atau ritual, tetapi merupakan cara hidup yang melibatkan penerimaan terhadap segala keadaan dengan rasa syukur yang mendalam dan hati yang ikhlas (Takdir, 2017). Syukur dapat membentuk pola pikir positif yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan ketenangan batin (Pasha-Zaidi et al., 2021). Dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa syukur berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Emmons & McCullough, 2003; Meyer & Stutts, 2023).

Psikoterapi Islam, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip agama Islam dengan teori-teori psikologi modern, menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam penanganan kecemasan. Pendekatan ini berfokus pada keseimbangan antara aspek mental, emosional, dan spiritual dalam penyembuhan (Yucel, 2021). Dalam psikoterapi Islam, syukur dipandang sebagai salah satu prinsip penting yang mendukung proses penyembuhan, karena dapat mengubah pola pikir, perasaan, dan perilaku individu dalam menghadapi kecemasan (Afandi et al., 2023). Oleh karena itu, mengintegrasikan prinsip syukur dalam psikoterapi Islam dapat menjadi solusi yang lebih komprehensif dalam mengatasi kecemasan.

Penelitian ini memiliki tujuan utama yakni mengeksplorasi manfaat syukur dalam psikoterapi Islam untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun model atau konsep yang mengintegrasikan praktik syukur dalam psikoterapi Islam, dengan fokus pada bagaimana prinsip tersebut dapat membantu individu dalam mengelola kecemasan. Penelitian ini, menggunakan pendekatan literature review untuk menyusun landasan teori yang kuat mengenai peran syukur dalam psikoterapi Islam, serta untuk menggali bukti-bukti empiris yang mendukung penerapan konsep ini dalam mengatasi kecemasan.

Penelitian ini difokuskan pada kajian mengenai psikoterapi Islam dan peran syukur dalam penanganan kecemasan. Ruang lingkup penelitian ini akan mencakup pembahasan tentang bagaimana syukur, yang merupakan bagian integral dari ajaran Islam, dapat diterapkan dalam praktik psikoterapi untuk mengurangi gejala kecemasan. Penelitian ini

juga akan membahas pendekatan holistik dalam psikoterapi Islam, yang mengintegrasikan dimensi mental, emosional, dan spiritual dalam mengatasi kecemasan. Syukur dalam konteks ini akan difokuskan sebagai sebuah sikap hidup yang dapat mengubah perspektif individu terhadap masalah dan ketidakpastian yang menyebabkan kecemasan, serta memperkuat rasa ketenangan dalam diri.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan pada bidang psikologi positif, khususnya dalam mengembangkan pemahaman tentang peran syukur dalam psikoterapi Islam. Dengan mengintegrasikan syukur sebagai salah satu prinsip penting dalam penanganan kecemasan, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap wawasan baru yang dapat diterapkan dalam praktik psikoterapi, baik bagi praktisi maupun klien. Selain itu, penelitian ini akan mengisi gap dalam literatur yang ada, khususnya mengenai penerapan syukur dalam konteks psikoterapi Islam yang masih jarang dibahas dalam berbagai penelitian sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai interaksi antara agama dan psikologi dalam mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan.

Pendekatan holistik dalam psikoterapi Islam dapat didefinisikan sebagai pendekatan yang mengedepankan keseimbangan antara aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual dalam proses penyembuhan. Dalam konteks ini, syukur menjadi salah satu komponen yang mendasari pendekatan ini, karena syukur mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan juga meningkatkan kedamaian batin, yang dapat membantu individu mengelola kecemasan (Cregg & Cheavens, 2021). Pendekatan ini berbeda dengan terapi psikologis konvensional yang lebih terfokus pada aspek kognitif dan perilaku saja. Dalam psikoterapi Islam, syukur sebagai bagian dari pendekatan holistik memberikan ruang bagi keseimbangan antara upaya lahiriah dan spiritual dalam menyelesaikan masalah kecemasan, menciptakan penyembuhan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

Sebagai perbandingan, terapi konvensional umumnya memfokuskan diri pada aspek rasional dan perilaku individu untuk meredakan kecemasan, sementara pendekatan holistik psikoterapi Islam menambahkan dimensi spiritual yang dapat memberikan kekuatan dalam jangka panjang (Abdullah et al., 2013; Koenig, 2012). Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya mengurangi kecemasan secara sementara, tetapi juga memperkuat ketahanan mental dan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

METODE

Metodologi yang digunakan pada penelitian ini, menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review. Pendekatan literature review dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menganalisis dan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian yang relevan mengenai peran syukur dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan. Literature review memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam berbagai teori, konsep, dan temuan penelitian yang berkaitan dengan topik yang diangkat (Shafik, 2022). Sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai peran syukur dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan dengan pendekatan yang holistik.

Metode kualitatif lebih tepat digunakan pada penelitian ini dibandingkan dengan metode kuantitatif karena fokus utamanya adalah pada pemahaman mendalam dan eksplorasi konsep-konsep yang bersifat kompleks dan abstrak (Razafsha et al., 2012). Dalam konteks ini, syukur dan psikoterapi Islam sebagai pendekatan spiritual untuk mengatasi kecemasan adalah fenomena yang memerlukan penggalian makna, konsep, dan pengalaman secara mendalam. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih holistik mengenai bagaimana syukur diterapkan dalam psikoterapi Islam untuk membantu individu mengelola kecemasan, yang tidak dapat dijelaskan dengan angka atau statistik semata.

Peneliti akan mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan, serta membangun teori dan konsep berdasarkan data yang ada (Niraula, 2019). Dalam penelitian ini, pemahaman tentang peran syukur dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan diharapkan dapat dikembangkan melalui analisis literatur yang ada, yang memberikan konteks yang kaya dan nuansa yang lebih dalam .

Proses pencarian literatur dilakukan dengan cara mengakses berbagai database akademik untuk mengumpulkan artikel jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Database yang akan digunakan antara lain Scopus, JSTOR, PubMed, serta database akademik lainnya yang menyediakan artikel peer-reviewed dan publikasi dari jurnal-jurnal terkemuka. Pencarian literatur akan difokuskan pada artikel yang memuat topik mengenai syukur dalam psikoterapi Islam, kecemasan, serta hubungan antara ketiga konsep tersebut. Kata kunci pencarian akan mencakup istilah seperti "syukur dalam psikoterapi Islam", "peran syukur dalam kecemasan", dan "psikoterapi Islam untuk gangguan kecemasan".

Kriteria pemilihan literatur mencakup artikel yang diterbitkan dalam 5-10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan pembaruan informasi (Evans & Kowanko, 2000). Setelah literatur dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis literatur untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari studi-studi yang ada

(Birmingham, 2002). Beberapa tema yang akan dianalisis antara lain konsep syukur dalam psikologi positif dan Islam, aplikasi psikoterapi Islam dalam penanganan kecemasan, serta hubungan antara syukur dan kecemasan. Literatur yang relevan akan dikelompokkan berdasarkan tema-tema tersebut untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai topik penelitian (“Return to Work Literature: Counts, Themes, and Gaps,” 2022). Selain itu, analisis juga akan mencakup identifikasi gap dalam penelitian yang ada, misalnya mengenai kurangnya studi yang secara khusus membahas penerapan syukur dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan.

Sumber utama data dalam penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah, jurnal, buku, dan dokumen relevan lainnya yang merupakan sumber sekunder. Literatur yang digunakan akan berasal dari studi-studi terbaru yang memadai untuk dijadikan referensi dalam membahas syukur, psikoterapi Islam, dan kecemasan. Sumber sekunder ini meliputi penelitian kualitatif dan kuantitatif yang relevan, serta literatur teori psikoterapi Islam, artikel penelitian tentang syukur, dan artikel terkait kecemasan.

Untuk memastikan validitas data, hanya literatur yang diterbitkan dalam jurnal terindeks yang terakreditasi atau oleh penerbit bereputasi yang akan digunakan (Emanuelson & Egenvall, 2014). Semua sumber yang digunakan akan diverifikasi untuk memastikan bahwa mereka berasal dari sumber yang sah dan dapat dipercaya (Cowburn & Buchanan, 2006).

Reliabilitas penelitian ini dijaga dengan memilih literatur yang memiliki bukti kuat dan metodologi yang jelas (Houston et al., 2007). Setiap literatur yang digunakan akan dianalisis secara kritis untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari penelitian yang valid dan metodologi yang dapat dipertanggungjawabkan (Merchant & Otley, 2006). Dengan demikian reliabilitas data penelitian ini akan terjaga, memberikan landasan yang kuat untuk menarik kesimpulan yang relevan dan bermanfaat dalam konteks psikoterapi Islam dan pengaruhnya terhadap syukur serta kecemasan..

Penelitian ini memiliki batasan tertentu, Penelitian ini hanya akan mencakup studi-studi yang dilakukan dalam konteks psikoterapi Islam dan syukur dalam konteks kecemasan. Penelitian ini bersifat deskriptif dan eksploratif, tanpa eksperimen langsung, karena tujuan utama adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis literatur yang ada. Penelitian ini tidak mencakup penelitian eksperimental atau kuantitatif yang berfokus pada pengujian hipotesis. Pembatasan pada penelitian ini bertujuan untuk memastikan fokus yang jelas dan mendalam terhadap topik yang diangkat (Abholz et al., 2018).

HASIL

Syukur memiliki peran dalam mengurangi kecemasan, bahkan dalam upaya preventive. Penelitian menunjukkan bahwa praktik syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan dengan cara yang lebih positif (Jans-Beken et al., 2018; Leclerc, 2017). Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik syukur memiliki dampak positif terhadap pengurangan kecemasan. Syukur sering kali berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Emmons & McCullough, 2003; Klibert et al., 2019; Meyer & Stutts, 2023). Syukur membantu individu untuk berfokus pada hal-hal positif dalam kehidupan mereka, yang dapat mengurangi kecenderungan untuk berpikir negatif atau terjebak dalam ruminasi, yang sering kali menjadi pemicu kecemasan (Pasha-Zaidi et al., 2021; Shah, 2021). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa praktik syukur juga dapat meningkatkan hubungan sosial dan memperkuat dukungan emosional, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan (Deichert et al., 2021; Komase et al., 2021).

Psikoterapi Islam sebagai pendekatan untuk mengatasi kecemasan menggabungkan ajaran agama Islam dengan prinsip-prinsip psikologi modern (Rassool & Khan, 2023; Yucel, 2021). Dalam psikoterapi Islam, konsep tawakal (berserah diri kepada Allah), ikhtiar (usaha maksimal), dan syukur diajarkan untuk membantu individu mengatasi kecemasan (Henry, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan pengobatan yang lebih holistik, dengan menyeimbangkan aspek mental, emosional, dan spiritual, yang berkontribusi pada pengurangan gejala kecemasan.

Temuan-temuan ini mengonfirmasi penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa syukur dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi kecemasan (Emmons & McCullough, 2003). Namun, penelitian mengenai integrasi syukur dalam psikoterapi Islam masih terbatas, dan penelitian ini mengisi gap tersebut dengan menunjukkan bagaimana syukur dapat diterapkan dalam praktik psikoterapi berbasis agama untuk membantu mengatasi kecemasan.

PEMBAHASAN

Dari temuan yang ada, dapat disimpulkan bahwa syukur berperan penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan. Syukur, sebagai bagian dari psikoterapi Islam, memberikan dimensi tambahan yang tidak ditemukan dalam pendekatan terapi konvensional seperti CBT atau terapi berbasis mindfulness. Dengan mengajarkan individu

untuk menerima keadaan mereka dengan penuh rasa syukur, mereka dapat mengurangi stres dan kecemasan yang berlebihan, serta meningkatkan rasa ketenangan batin (Cregg & Cheavens, 2021; Emmons & Mishra, 2010; Petrocchi & Couyoumdjian, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa syukur dapat mempengaruhi keadaan emosional dan mental, yang berkaitan langsung dengan pengurangan kecemasan dalam psikoterapi Islam.

Keterkaitan antara syukur dan kecemasan adalah syukur berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam mengatasi kecemasan, dengan cara mengurangi ruminasi dan pikiran negatif yang sering menjadi pemicu kecemasan (Klibert et al., 2019). Dalam psikoterapi Islam, mengadopsi sikap syukur membantu individu untuk melihat masalah dalam hidup mereka dari perspektif yang lebih positif dan optimis, yang dapat mengurangi kecemasan dan stres. Selain itu, syukur juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dengan mengarahkan perhatian pada hal-hal yang patut disyukuri, bukan pada hal-hal yang membuat cemas (Deichert et al., 2021; Emmons & McCullough, 2003).

Integrasi syukur dalam praktik psikoterapi Islam dapat berwujud berbagai teknik yang dapat diterapkan untuk mengintegrasikan syukur dalam proses terapi. Salah satu metode yang umum digunakan yakni latihan syukur harian, di mana individu diminta untuk mencatat atau merenungkan hal-hal positif dalam hidup mereka setiap hari (Takdir, 2017). Selain itu, terapis dapat mengajarkan pasien untuk mengadopsi sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari, bahkan ketika menghadapi tantangan atau kesulitan (Takdir, 2017). Dengan demikian, syukur menjadi bagian dari strategi terapi yang lebih luas untuk membantu individu mengelola kecemasan dan memperkuat ketahanan emosional mereka.

Perbandingan dengan pendekatan konvensional syukur yaitu dalam psikoterapi Islam berbeda dengan pendekatan terapi konvensional, seperti CBT atau terapi berbasis mindfulness. Terapi konvensional berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku melalui teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku (Ahmed & Ahmad, 2023; Erfantinni et al., 2016), sementara psikoterapi Islam menambahkan dimensi spiritual dengan mengajarkan individu untuk berserah diri kepada Allah dan menerima takdir mereka dengan rasa syukur (Carle, 2019). Salah satu kelebihan dari mengintegrasikan syukur dalam terapi berbasis agama adalah bahwa syukur memberikan kedamaian batin yang lebih dalam dan dapat memperkuat ketahanan psikologis dalam jangka panjang. Namun, tantangan utama adalah bagaimana menggabungkan pendekatan ini dengan teknik terapi lain yang berbasis ilmiah, seperti CBT, tanpa mengurangi efektivitas terapi tersebut.

Salah satu gap yang ditemukan dalam literatur adalah terbatasnya penelitian yang

secara eksplisit membahas integrasi syukur dalam psikoterapi Islam, khususnya dalam konteks penanganan kecemasan. Meskipun ada penelitian yang menunjukkan manfaat syukur dalam mengurangi kecemasan dalam psikologi positif (Emmons & Mishra, 2010), penelitian mengenai bagaimana syukur diintegrasikan dalam terapi berbasis agama, seperti psikoterapi Islam, masih sangat terbatas. Penelitian ini berusaha untuk mengisi gap tersebut dengan menggali lebih dalam tentang bagaimana syukur dapat diterapkan dalam praktik psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan.

Salah satu kontradiksi yang ditemukan adalah adanya penelitian yang menunjukkan bahwa syukur tidak memiliki dampak signifikan pada kecemasan. Beberapa studi menemukan bahwa meskipun syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum, dampaknya terhadap kecemasan tidak selalu konsisten (Watkins, 2014). Hal ini bisa disebabkan oleh bermacam-macam faktor, seperti perbedaan pada metode pengukuran kecemasan, konteks budaya yang berbeda, atau cara syukur diterapkan dalam terapi. Meskipun demikian, temuan ini dapat diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa pengaruh syukur terhadap kecemasan mungkin bersifat kontekstual dan bergantung pada faktor-faktor lain, seperti jenis terapi yang digunakan dan kesiapan individu untuk menerima konsep syukur dalam hidup mereka.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam praktik psikoterapi Islam. Temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan modul terapi berbasis syukur yang dapat diterapkan untuk pengobatan kecemasan. Dengan mengintegrasikan syukur dalam sesi terapi, terapis dapat membantu pasien untuk meredakan kecemasan mereka dengan cara yang lebih holistik, yang mencakup dimensi mental, emosional, dan spiritual. Hal ini dapat memperkaya pendekatan terapi yang ada dengan memberikan strategi tambahan yang dapat membantu individu mengelola kecemasan lebih efektif.

Secara teoritis, temuan ini membuka kemungkinan untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara syukur, psikoterapi Islam, dan kecemasan. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana konsep spiritual seperti syukur dapat diintegrasikan dalam psikologi untuk memberikan solusi yang lebih holistik bagi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga membuka ruang untuk mengembangkan teori-teori psikologi positif yang lebih berfokus pada dimensi spiritual dalam terapi.

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan. Salah satunya diantaranya adalah keterbatasan dalam literatur yang tersedia, karena hanya mencakup penelitian yang

diterbitkan dalam bahasa Inggris dan terbatas pada literatur yang tersedia dalam database akademik yang terakreditasi. Selain itu, meskipun banyak penelitian yang mendukung manfaat syukur dalam mengurangi kecemasan, tidak semua literatur yang relevan ditemukan, terutama yang terkait dengan praktik psikoterapi Islam secara spesifik. Oleh karenanya, penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk lebih mengeksplorasi topik ini secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review yang dilakukan, temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa syukur memainkan peran penting dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan. Syukur, dalam konteks psikologi Islam, berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dengan mengurangi ruminasi dan pikiran negatif yang sering memicu kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa dengan mengadopsi sikap syukur, individu dapat mengalihkan fokus mereka dari masalah dan ketidakpastian hidup, menuju penerimaan yang lebih tenang dan damai. Hal ini meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi gejala kecemasan, karena syukur membantu individu untuk lebih menghargai kondisi mereka dan menerima takdir hidup dengan lapang dada.

REFERENSI

- Abdullah, C. H., Abidin, Z. B. Z., Hissan, W. S. M., Kechil, R., Razali, W. N., & Zin, M. Z. M. (2013). The Effectiveness of Generalized Anxiety Disorder Intervention through Islamic Psychotherapy: The Preliminary Study. *Asian Social Science*, 9(13), 157. <https://doi.org/10.5539/ASS.V9N13P157>
- Abholz, H.-H., Egidi, G., Kochen, M. M., & Popert, U. (2018). Limitations of the Study. *Deutsches Arzteblatt International*, 115(8), 133. <https://doi.org/10.3238/ARZTEBL.2018.0133A>
- Afandi, N. K., Wiguna, A., Tajab, M., & Setiawan, W. (2023). Gratitude: Basic Character in Islamic Education. *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 234-252. <https://doi.org/10.24269/ijpi.v7i2.5909>
- Ahmed, B. A., & Ahmad, W. (2023). Unlocking Minds: The Promising Horizon of Cognitive Behavior Therapy in Pakistan. *Journal of Gandhara Medical and Dental Sciences*, 10(3), 1-2. <https://doi.org/10.37762/jgmds.10-3.476>
- Bauto, L. M. (2016). PERSPEKTIF AGAMA DAN KEBUDAYAAN DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT INDONESIA (Suatu Tinjauan Sosiologi Agama). *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 23(2), 11-25. <https://doi.org/10.17509/JPIS.V23I2.1616>
- Birmingham, P. (2002). *Reviewing the literature* (pp. 41-44). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203185124-11/reviewing-literature-peter-birmingham>
- Carle, R. (2019). Islamically Integrated Psychotherapy. *Journal of Religion & Health*, 58(1), 358-360. <https://doi.org/10.1007/S10943-018-0724-X>

- Cowburn, R. P., & Buchanan, J. D. R. (2006). *Verification of authenticity*. <https://patents.google.com/patent/US8078875>
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 1-33. <https://doi.org/10.1007/S10902-020-00236-6>
- Deichert, N. T., Fekete, E. M., & Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 168-177. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689425>
- Emanuelson, U., & Egenval, A. (2014). The data - sources and validation. *Preventive Veterinary Medicine*, 113(3), 298-303. <https://doi.org/10.1016/J.PREVETMED.2013.10.002>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2010). *Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know*. Oxford University Press. https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/2011_2-16_Sheldon_Chapter-16-11.pdf
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling kelompok cognitive-behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119-125.
- Evans, D., & Kowanko, I. (2000). Literature reviews: evolution of a research methodology. *The Australian Journal of Advanced Nursing : A Quarterly Publication of the Royal Australian Nursing Federation*, 18(2), 33-38. <https://europepmc.org/article/MED/11878498>
- Henry, H. M. (2015). Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy. *Journal of Religion & Health*, 54(2), 387-398. <https://doi.org/10.1007/S10943-013-9780-4>
- Hidalgo, R. B., & Sheehan, D. V. (2012). Generalized anxiety disorder. In *Handb Clin Neurol* (Vol. 106, pp. 343-362). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22608630/>
- Houston, M. A., Apsche, J. A., & Bass, C. K. (2007). A Comprehensive Literature Review of Mode Deactivation Therapy. *The International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 3(2), 271-309. <https://doi.org/10.1037/H0100804>
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Lataster, J., Peels, D. A., Lechner, L., Jacobs, N., & Jacobs, N. (2018). Gratitude, Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1673-1689. <https://doi.org/10.1007/S10902-017-9893-7>
- Klibert, J., Rochani, H., Samawi, H. M., LeLeux-LaBarge, K., & Ryan, R. G. (2019). *The Impact of an Integrated Gratitude Intervention on Positive Affect and Coping Resources*. 3(1), 23-41. <https://doi.org/10.1007/S41042-019-00015-6>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Komase, Y., Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1). <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Leclerc, M. F. (2017). The Effects of Gratitude on Cortisol Reactivity. *Horizons*, 2(1), 18. <https://kahualike.manoa.hawaii.edu/horizons/vol2/iss1/18/>
- Merchant, K. A., & Otley, D. (2006). *A Review of the Literature on Control and Accountability* (Vol. 2, pp. 785-802). Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S175132430602013X>

- Meyer, H. H., & Stutts, L. A. (2023). The impact of single-session gratitude interventions on stress and affect. *The Journal of Positive Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170823>
- Muroff, J., & Ross, A. M. (2011). *Social Disability and Impairment in Childhood Anxiety* (pp. 457–478). Springer, New York, NY. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4419-7784-7_31
- Niraula, S. R. (2019). A review of research process, data collection and analysis. 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.29328/JOURNAL.IBM.1001014>
- Pasha-Zaidi, N., Al-Seheel, A., Bridges-Lyman, K., & Dasti, R. (2021). *Gratitude and Wellbeing: Cultivating Islamically-Integrated Pathways to Health and Wellness* (pp. 207–234). Springer, Cham. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-72606-5_10
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Rassool, G. H., & Khan, W. (2023). Hope in Islamic psychotherapy. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2207751>
- Razafsha, M., Behforuzi, H., Azari, H., Zhang, Z., Wang, K. K. W., Kobeissy, F., & Gold, M. S. (2012). *Qualitative versus quantitative methods in psychiatric research*. (Vol. 829, pp. 49–62). Humana Press. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22231806/>
- Return to Work Literature: Counts, Themes, and Gaps. (2022). *Journal of Management Policy and Practice*, 23(1). <https://doi.org/10.33423/jmpp.v23i1.5049>
- Richard, D. (2022). Trends in the incidence and DALYs of anxiety disorders at the global, regional, and national levels: Estimates from the Global Burden of Disease Study 2019. *Journal of Affective Disorders*, 297, 83–93. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.022>
- Shafik, V. (2022). *Literature Review* (pp. 17–74).
- Shah, S. (2021). *Gratitude: being thankful is proven to be good for you* (pp. 103–110). Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128215739000084>
- Takdir, M. (2017). *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*. 5(2), 175–198. <https://doi.org/10.18592/JSI.V5I2.1493>
- Watkins, P. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*.
- Yucel, S. (2021). An Islamic therapy : A fear reducing holistic approach (FERHA). *Journal of Religion & Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/S10943-021-01286-7>