

KONSELING ISLAMI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF: TINJAUAN LITERATUR TERHADAP KONSEP SYUKUR DAN SABAR

Muhammad Fikri Haekal
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: fikri.haekal@uin-antasari.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji literatur terkait konseling islami berbasis psikologi positif dengan berfokus pada konsep syukur dan sabar. Dalam kehidupan manusia kesehatan mental merupakan aspek penting yang tidak hanya ditopang oleh pendekatan psikologis tetapi juga spiritual. Konsep syukur dan sabar menjadi pondasi penting dalam penguatan kesehatan mental individu. Metode penelitian ini menggunakan metode kepustakaan atau *library research* yang bersifat kualitatif. Temuan penelitian ini berupa sinergi antara syukur dan sabar dapat digunakan sebagai strategi intervensi yang efektif untuk membantu konseli mengubah persepsi negatif, meningkatkan daya tahan psikologis, serta menemukan makna positif dalam setiap pengalaman hidup. Dengan demikian, konseling Islami berbasis psikologi positif tidak hanya berfokus pada pemulihan dari masalah, tetapi juga pada pemberdayaan potensi spiritual dan psikologis individu, sehingga mampu mengantarkan konseli menuju kehidupan yang bermakna, seimbang, dan diridhai Allah.

Kata Kunci: Konseling, Psikologi Positif, Syukur, Sabar

How To Cite : .(2025). *Konseling Islami Berbasis Psikologi Positif: Tinjauan Literatur Terhadap Konsep Syukur dan Sabar* . *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8 (3), 156-166



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang terbaik jika kita bandingkan dengan makhluk lainnya. Berbagai macam potensi yang dimiliki oleh manusia menjadikannya lebih unggul daripada makhluk-makhluk lain. Kelebihan dan keunggulan inilah yang menjadikan manusia layak diberi amanah sebagai khalifah di muka bumi ini. (Lubis, 2016) Dalam menjalankan fungsinya sebagai khalifah, terkadang manusia ditimpa oleh berbagai masalah yang selalu membuatnya terpuruk. Hal ini disebabkan karena manusia merupakan makhluk sosial yang selalu ingin bergaul dengan siapa saja. Manusia memiliki sifat dan kepribadian yang berbeda-beda sehingga banyak permasalahan yang akan mempengaruhi kehidupannya termasuk juga kesehatan mental. (Rozikan, 2017)

Kesehatan mental merupakan faktor krusial dalam kehidupan manusia, terutama bagi yang dalam masa pertumbuhan fisik dan psikologis. Kondisi Kesehatan mental yang baik terbukti mampu meningkatkan kualitas kehidupan seseorang dan mendukung pencapaian prestasi yang optimal. (Organization, 2022) Namun permasalahan Kesehatan mental ini sering diabaikan atau tidak dianggap serius oleh masyarakat, sehingga diperlukan perhatian yang lebih untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islam. (Khairani dkk.,

2025) Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang juga berfokus pada penguatan potensi dan nilai positif pada individu, dan tidak hanya berfokus pada penanganan masalah.

Kesehatan mental dalam bimbingan dan konseling melibatkan pendekatan psikologis dan spiritual serta fokus pada kekuatan individu, kebahagiaan, dan kesejahteraan, tidak hanya mengatasi masalah dan gejala psikologis negatif. pendekatan spiritual juga memiliki peran penting dalam kesejahteraan mental dan bimbingan konseling islam. Dalam konteks islam, bimbingan konseling selalu melibatkan pembinaan akhlak termasuk nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, dan Ikhlas. Selain itu, pendekatan spiritual juga dapat membantu individu dalam menemukan makna dan tujuan hidupnya. Sehingga mampu mengatasi kekosongan dan kebingungan. (Carles dkk., 2023; Rubini, 2018)

Psikologi positif pada perkembangannya dalam ilmu psikologi kontemporer, memfokuskan pada upaya menggali serta mengembangkan karakter yang adalah sisi kekuatan manusia. Demi mencapai kebahagiaan yang murni dan juga kemampuan dalam berfungsi dengan optimal di kehidupannya, baik sebagai individu, anggota dalam keluarga, anggota dalam masyarakat, maupun anggota dari negara, maka individu harus mengembangkan diri mereka sendiri. Dengan adanya sifat-sifat individual yang penuh dengan kekuatan inilah yang akan mewujudkan pemberdayaan individu dalam pembangunan suatu bangsa. (Yudhawati, 2018)

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji literatur terkait konseling islami berbasis psikologi positif dengan berfokus pada konsep syukur dan sabar agar memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor islami dalam merancang program intervensi yang relevan dengan nilai-nilai keislaman, sehingga dapat memperkuat karakter dan membimbing individu kepada kehidupan yang bermakna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi literatur yang menggunakan berbagai sumber seperti buku dan literatur. Menurut Zed yang dikutip oleh Efendi dan Sesmiarni, studi literatur adalah rangkaian kegiatan yang mencakup pengumpulan data literatur, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian. (Efendi & Sesmiarni, 2022) Penelitian ini menggunakan data dari dokumen, buku teks, jurnal ilmiah, dan sumberlain yang relevan. Analisis kritis dilakukan setelah data dikumpulkan dan disajikan secara dekriptif untuk mendapatkan kesimpulan yang tepat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Islami

Konseling islami menurut Fahyuni adalah upaya membantu individu dalam mengatasi kesalahan perkembangan fitrah agamanya, sehingga mereka menyadari perannya sebagai khalifah dan dapat menyembah/mengabdikan kepada Allah swt sehingga mereka dapat membangun kembali hubungan yang baik dengan Allah, manusia, dan alam semesta.(Fahyuni, 2018) Sedangkan konseling islami menurut Bastomi merupakan proses memberikan bantuan kepada seseorang untuk menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang harus mengikuti aturan dan petunjuk Allah demi mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. (Bastomi, 2017)

Dalam tulisan Fatimatuzzahroh dan Muhid, Edison mendefinisikan konseling Islami sebagai proses memberikan bantuan secara terus-menerus kepada kelompok orang yang mengalami masalah secara fisik dan mental untuk membantu mereka memahami diri mereka sendiri dan menemukan solusi untuk masalah mereka, sehingga mereka dapat hidup secara harmonis dengan Allah. (Fatimatuzzahroh & Muhid, 2022) Lubis mengatakan dalam tulisan

Tajiri bahwa konseling islam membantu konseli menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, dengan kekuatan dan kelemahan, seperti yang ditetapkan oleh Allah. (Tajiri, 2012)

Dari beberapa definisi yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa konseling Islami adalah layanan bantuan yang diberikan kepada konseli untuk memahami keadaannya baik situasi maupun kondisi yang dihadapinya saat ini. Dalam hal ini konseli dibantu untuk merumuskan masalah yang dihadapinya sekaligus mendiagnosis masalah tersebut, kemudian membantu konseli untuk menemukan solusi dari masalahnya tersebut.

Secara umum, tujuan dari konseling Islami adalah untuk membantu klien memahami posisi mereka sendiri dan memiliki keberanian untuk mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang dianggap baik, benar, dan bermanfaat bagi mereka baik di dunia maupun akhirat. Menurut Achmad Mubarak, tujuan konseling islam adalah sebagai berikut: Pertama, membantu klien agar tidak menghadapi masalah. Kedua, jika seseorang terlanjur bermasalah, konseling dilakukan untuk membantu mereka mengatasi masalah tersebut. Ketiga, setelah klien disembuhkan, konseling islam bertujuan untuk membantu klien mempertahankan kesegaran jiwanya dan mengembangkan potensi dirinya sehingga mereka tidak menjadi sumber masalah bagi orang lain. (Basit, 2017)

Psikologi Positif

Martin Saligman dalam tulisan Nihayah dkk mengungkapkan bahwa psikologi positif merupakan kajian ilmiah mengenai kekuatan dan kebajikan yang memungkinkan individu-individu dan komunitas-komunitas untuk berkembang dengan cepat. (Nihayah dkk., 2021) Psikologi positif merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari kekuatan dan kebajikan yang memungkinkan individu dan komunitas untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Bidang ini bertumpu pada keyakinan bahwa setiap manusia memiliki dorongan untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan, mengembangkan potensi terbaik dalam dirinya, serta memperkaya pengalaman mereka dalam aspek-aspek penting kehidupan seperti cinta, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. (Arif, 2016)

Terdapat banyak kritik yang mengatakan psikologi positif merupakan semacam *wishful thinking* yang hanya memberikan janji manis, harapan palsu, serta pemikiran yang menyenangkan dan menentramkan, akan tetapi tidak berdasar. Mereka juga mengatakan bahwa psikologi positif sama dengan buku atau seminar tentang kemajuan, pencapaian, dan kebahagiaan, memberikan kecanduan dalam harapan palsu ditengah keputusan menghadapi realitas. Oleh karena itu, psikologi positif benar-benar berkomitmen pada studi ilmiah dengan standar yang tinggi. Semua yang dikembangkan dan disampaikan oleh disiplin ini didasarkan pada studi ilmiah yang kuat. Ini adalah salah satu karakteristik utama dari psikologi positif. (Arif, 2016)

Psikologi positif terdiri dari tiga pilar utama. Yang pertama adalah tentang pengalaman hidup yang positif bagi seseorang dengan melihat emosi mereka. Yang kedua adalah tentang properti fisik seseorang, yang menunjukkan kualitas kepribadian yang positif, bakat, dan kekuatan mereka. Yang terakhir adalah tentang masyarakat yang positif, yang menunjukkan institusi sosial yang positif, seperti demokrasi, keluarga yang kuat, dan pendidikan, yang mendorong perkembangan yang positif. (Yudhawati, 2018)

Syukur

Syukur adalah pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah, disertai dengan penyerahan diri kepada-Nya dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. (Zaman & Bahari, 2023) Emmons menjelaskan bahwa istilah *gratia*, yang berarti menyukai atau gratis yang berarti menyenangkan adalah asal dari konsep syukur. Menurut Park Peterson dan Seligman, syukur dapat digambarkan sebagai keadaan seseorang yang sadar diri dan bersyukur atas segala hal baik yang terjadi padanya. Kajian lain mendefinisikan sebagai rasa terima kasih dari perasaan yang dialami seseorang ketika mereka menerima

suatu kebaikan atau keuntungan dari seorang penderma. (Haryanto & Kertamuda, 2016) Menurut Mohammad Takdir, syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual yang bisa memberikan energi dahsyat bagi manusia dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian. Energi yang terdapat dalam zona syukur bisa membuat manusia tegar dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan. (Takdir, 2017)

Dalam Alquran kata syukur identik dengan makna *hamdalah*, sebuah ucapan terima kasih yang dimanifestasikan dalam bentuk ucapan dan perbuatan sebagai bentuk ketaatan seorang hamba kepada sang pencipta. Para ulama seringkali menyandingkan keduanya sebagai sinonim, karena orang arab menggunakan keduanya dalam satu ungkapan sekaligus, yakni segala puji bagi Allah sebagai ungkapan rasa syukur. Namun pendapat itu dibantah oleh imam Al-Qurtubi yang menganggap keduanya memiliki pemaknaan yang berbeda. Kata *hamdalah* berarti memuji pihak yang dipuji karena sifat-sifatnya tanpa diawali dengan adanya kebaikan kepada si pemuji. Sementara syukur berarti memuji pihak yang dipuji karena adanya kebaikan yang pernah diberika kepada si pemuji. (Takdir, 2019)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat kita simpulkan bahwa syukur merupakan bentuk pengakuan dan kesadaran atas nikmat yang diberikan oleh Allah, yang diwujudkan melalui ketundukan, ucapan, dan perbuatan sesuai dengan kehendak-Nya. Syukur tidak hanya mencakup aspek spiritual dalam Islam, tetapi juga mendapat perhatian dalam kajian psikologi modern sebagai bentuk rasa terima kasih atas kebaikan yang diterima. Dalam pandangan Islam, syukur merupakan bagian dari kecerdasan spiritual yang dapat memperkuat mental dan memberikan ketenangan jiwa. Syukur juga berbeda dengan *hamdalah*, *hamdalah* merupakan pujian atas sifat-sifat baik yang dipuji meskipun tidak ada kebaikan langsung yang diterima, sedangkan syukur lebih spesifik sebagai pujian atas nikmat yang telah dirasakan secara langsung oleh penerimanya. Dengan demikian, syukur mencerminkan sikap aktif dan sadar dalam merespons kebaikan yang diterima dari Allah maupun sesama.

Dalam perwujudannya, syukur dibagi menjadi tiga yaitu: Pertama, syukur dengan hati, yaitu mengakui bahwa segala nikmat itu berasal dari Allah sebagai karunia dan kebaikan yang diberikan kepada hamba-Nya. Jika seseorang bersyukur dengan tulus, maka dia akan merasakan kenikmatan tersebut pada dirinya sehingga dia tidak akan lupa kepada pemberinya yaitu Allah. Ketahuilah bahwa kesempurnaan tauhid seorang hamba adalah dengan menyadari bahwa semua nikmat yang diberikan kepadanya baik secara lahir maupun batin berasal dari Allah, kemudian hendaknya dia menggunakan nikmat tersebut untuk mengabdikan dan taat kepada-Nya. Kedua, syukur dengan ucapan. Yaitu dengan memuji dan menjunjung Allah atas nikmat yang diberikan kepadanya dan menganggap nikmat tersebut sebagai pengakuan atas karunia yang diberikan oleh Allah. Ketiga, syukur dengan anggota badan. Bersyukur dengan anggota badan artinya menggunakannya untuk beribadah kepada Allah, karena setiap anggota tubuh memiliki tanggung jawab untuk beribadah kepada-Nya. (Sartika, 2019)

Sehingga dapat kita ketahui bahwa mewujudkan syukur harus dilakukan dengan hati, lisan dan perbuatan. Bersyukur dengan hati melalui ingat dengan nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Bersyukur dengan lisan dengan selalu berterimakasih melalui zikir maupun doa atas karunia yang telah diberikan oleh Allah. Dan bersyukur dengan anggota badan yaitu dengan selalu taat dalam beribadah kepada Allah.

Bersyukur memiliki empat manfaat seperti yang dikemukakan oleh Sayyid Quthb yang dikutip oleh Enik Sartika. Pertama, bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, karena membuat orang menjadi dekat dan menjauhkan dari sifat yang buruk seperti sombong atas apa yang dia miliki. Kedua bersyukur dapat memotivasi jiwa untuk melakukan amal saleh. Amal saleh harus menjadi cara untuk menunjukkan rasa syukur serta mendorong seseorang untuk terus

memanfaatkan apa yang mereka miliki untuk berbagai jenis kebaikan. Maka semakin banyak kenikmatan yang dia rasakan, semakin banyak juga amal saleh yang dilakukan. Bersyukur dapat membuat orang lain ridha kepadanya. Jika seseorang bersyukur atas apa yang mereka miliki kemudian memanfaatkannya untuk membantu orang lain, maka akan membuat orang lain menjadi ridha kepadanya, karena kenikmatan itu harus dirasakan oleh orang lain juga, sehingga hubungan dengan orang lain menjadi lebih baik. Keempat bersyukur dapat memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial. Hubungan sosial yang baik dan lancar sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Hanya bagi mereka yang bersyukur yang bisa memperbaiki dan memperlancar hubungan sosial karena mereka tidak ingin menikmati sendiri apa yang mereka miliki. (Sartika, 2019)

Alquran menerangkan bahwa bersyukur memiliki banyak manfaat, terutama menjadikan lebih banyak nikmat yang akan Allah berikan serta Allah juga akan memberikan pahala di akhirat, meridhoi, dan tidak menyiksa orang-orang yang bersyukur. Oleh karena itu, mereka yang bersyukur sangat beruntung baik di dunia maupun di akhirat. Alquran juga menunjukkan bahwa keadaan orang yang beriman itu sungguh menakjubkan, mereka bersabar atas musibah dan bersyukur atas nikmat. Bahkan Allah akan memberikan pahala kepada mereka yang bersyukur atas ujian yang diberikan oleh Allah melebihi pahala dari amalan yang biasa mereka lakukan ketika belum diberikan ujian. (Hidayat dkk., 2019)

Sabar

Sabar dalam islam adalah kemampuan untuk mengontrol omosi dan menahan diri. Orang yang paling sabar juga paling cerdas secara emosional. Dia biasanya tetap teguh dalam menghadapi tantangan. Orang-orang ini biasanya sangat tekun saat belajar. Dia biasanya dapat mengatasi berbagai gangguan dan juga mengendalikan emosinya. Kesabaran dalam menghadapi hal-hal yang sulit, berat, pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Sabar, menurut al-Jauziyyah berarti menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan amarah, kemudian menahan lidah dari berkeluh kesah, dan menahan anggota tubuh dari ketidakteraturan. Sabar menurut Mubarak adalah tabah hati dalam menghadapi godaan dan hambatan selama periode waktu tertentu demi mencapai tujuan. (Najamuddin, 2018)

Ulya Ali Ubaid menyatakan bahwa sabar secara bahasa berarti menahan diri dari berkeluh kesah, menahan lisan dari mengeluh, dan menahan anggota tubuh dari menampar pipi, menyobek baju, dan hal-hal lainnya. (Ubaid, 2022) Menurut Dzunnun al-Misri yang dikutip oleh Kirana dkk, sabar berarti menghindari larangan Allah, tetap tenang saat menghadapi cobaan, dan menunjukkan sikap tidak butuh meskipun dalam kondisi tidak memiliki apa-apa. Ia juga menyatakan bahwa sabar adalah bentuk upaya untuk menghindari larangan Allah, dan sikap untuk tetap tenang saat menghadapi semua masalah hidup. Ia dengan jelas menunjukkan bahwa sabar berarti menerima dengan tenang dan tabah segala cobaan yang dihadapinya. (Kirana, 2021) Selain itu imam al-Ghazali memberikan penjelasan dan analisis arti sabar yaitu sifat unik yang hanya dimiliki oleh manusia, sesuatu yang tidak dimiliki oleh binatang dan dianggap sempurna oleh malaikat. (Ramli, 2024)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa sabar adalah kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri dari keluh kesah, amarah, serta perbuatan yang tidak terpuji, dengan tetap tabah, tenang, dan bertanggung jawab dalam menghadapi kesulitan, cobaan, maupun godaan hidup. Sikap ini mencakup keteguhan hati untuk berpegang pada ketaatan, menjauhi larangan Allah, serta menerima segala ketentuannya dengan ikhlas demi mencapai tujuan yang diridhai-Nya.

Sabar dapat dibagi menjadi tiga jenis berdasarkan situasinya. Yang pertama adalah sabar dalam ketaatan. Kesabaran jenis ini dipraktekkan secara konsisten atau terus-menerus (istiqomah) dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, termasuk mencapai tujuan yang mendekatkan diri kepada Allah dan membantu sesama manusia. Yang kedua sabar dalam

menghindari maksiat. Kesabaran seperti ini dicapai melalui mujahadah dan perjuangan keras melawan nafsu. Yang ketiga sabar dalam menghadapi musibah. Kesabaran jenis ini ditunjukkan saat menghadapi musibah atau kecelakaan. Selain itu, sabar juga diklasifikasikan menjadi beberapa kategori berdasarkan subjeknya. Pertama, kesabaran anggota badan secara sukarela, seperti sabar dalam melakukan puasa, sholat, haji, dan hal-hal lainnya. Kedua, kesabaran anggota tubuh secara terpaksa, seperti sabar saat mengalami sakit, musibah, kepanasan, kedinginan, dan yang lainnya. Ketiga, kesabaran jiwa secara sukarela, seperti kesabaran dalam mencintai sesuatu yang diberikan oleh Allah meskipun pada awalnya tidak menyukainya. Keempat kesabaran jiwa secara terpaksa, seperti ketika seseorang dipaksa untuk berpisah dengan orang yang paling dekat dengannya. (Kirana, 2021)

Perlu kita ketahui bahwa sabar merupakan salah satu ciri khusus manusia. Sifat sabar tidak dijumpai pada hewan karena kekurangannya dan dominasi syahwat tanpa adanya penyeimbang. Sifat sabar juga tidak terdapat pada malaikat karena kesempurnaannya. Perhatian Alquran sangat besar terhadap sifat sabar, hal ini disebabkan karena sifat sabar memiliki nilai penting agama dan moralitas. Sabar bukanlah kebutuhan sekunder atau pelengkap, tetapi merupakan kebutuhan pokok manusia untuk meningkat secara materi dan spiritual serta bahagia secara individual dan sosial. Karena tidak ada kesuksesan dunia dan keberuntungan akhirat tanda adanya kesabaran. (Ubaid, 2022)

Sabar merupakan tanda kesempurnaan iman seseorang dan pertanda baiknya keislaman dalam dirinya. Bagi mereka yang mampu melakukannya, sifat sabar memiliki banyak keuntungan seperti menanamkan rasa cinta kepada Allah dan cinta manusia kepadanya, menanamkan hidayah dalam hati, dan merupakan amalan yang diganjar oleh Allah dengan surga-Nya, dan menciptakan rasa aman dari huru hara pada hari kiamat kelak. Selain itu sabar juga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia seperti merdam api yang bergejolak dalam hati karena masalah, sehingga kesabaran adalah kunci untuk menggapai cita-cita kita karena tidak akan mungkin untuk melewati setiap tangga menuju kesuksesan tanpa adanya kesabaran. Bagi mereka yang mengalami kegagalan hidup, bersabar juga dapat membantu agar tetap optimis dalam menjalani hidup mereka. (Tempo, 2024)

Relevansi Syukur Dan Sabar Dalam Konseling Islami

Syukur dan sabar merupakan dua nilai utama dalam Islam yang memiliki relevansi mendalam dalam praktik konseling Islami. Keduanya tidak hanya berfungsi sebagai ajaran moral, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan dalam proses penyembuhan, penguatan diri, serta pengembangan karakter konseli. Dalam konteks psikologi positif, syukur berfungsi sebagai bentuk apresiasi terhadap nikmat Allah yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, sedangkan sabar menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam konseling islami, syukur bisa dijadikan sebagai menghargai keberkahan dalam hidup, sehingga mampu menggantikan pola pikir negatif dengan sikap optimis. Penanaman nilai ini dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional. (Sholihah & Novitasari, 2025) Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual yang bisa memberikan energi dahsyat bagi manusia dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian. Energi yang terdapat dalam zona syukur bisa membuat manusia tegar dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan. Seseorang yang menyadari dan memanfaatkan pola kecerdasan ini, akan mampu menjadikan kegagalan sebagai modal meraih kesuksesan, musibah sebagai ujian, kecemasan menjadi ketenangan, marah menjadi senyuman, dan kekayaan menjadi ladang memperbanyak amal. (Aminullah dkk., 2022) Hal ini selaras dengan definisi syukur yang diungkapkan oleh Mohammad Takdir.

Sementara itu sabar memiliki relevansi besar dalam membangun ketahanan mental seseorang. Melalui sikap sabar seseorang dilatih untuk memiliki sikap lapang dada dan berani menghadapi kesulitan-kesulitan. Dengan sabar, kita akan mencapai kematangan dan dengan sabar kita mempunyai daya tahan terhadap penderitaan tanpa berkeluh kesah. Dengan sabar, kita mencapai esensi dari keimanan dan dengan sabar kita menunjukkan kualitas kemanusiaan yang mampu menjinakkan kemarahan dan nafsu. Thorne yang dikutip Suhendra berpendapat bahwa kesabaran seharusnya dianggap sebagai kondisi inti dalam konseling. (Suhendra, 2016) Secara psikologis, sabar dapat mengurangi tingkat stres serta meningkatkan kontrol diri,

Keterpaduan antara syukur dan sabar menjadikan keduanya sebagai fondasi penting dalam konseling Islami. Syukur menumbuhkan rasa bahagia dan optimis, sedangkan sabar memberikan kekuatan untuk bertahan dalam kesulitan. Keduanya sekaligus membentuk keseimbangan psikologis konseli dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dengan demikian, konselor Islami dapat menggunakan nilai syukur dan sabar sebagai teknik penguatan spiritual sekaligus intervensi psikologis yang mampu memperbaiki kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup konseli secara menyeluruh.

Kedua konsep ini dalam konseling dapat membantu klien mengubah persepsi negatif, menerima kenyataan, dan menemukan nilai positif dalam setiap pengalaman. Pembahasan menekankan bahwa sabar dan syukur memungkinkan seseorang untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan putus asa, serta menumbuhkan emosi positif seperti harapan dan ketenangan batin. (Akbar, 2025)

KESIMPULAN

Konseling Islami berbasis psikologi positif menekankan pentingnya penguatan nilai-nilai spiritual yang dapat mendukung kesehatan mental individu, khususnya melalui penerapan konsep syukur dan sabar. Kedua nilai tersebut bukan hanya sekadar ajaran moral, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang signifikan. Syukur mampu menumbuhkan rasa bahagia, optimisme, dan ketenangan batin dengan menjadikan individu lebih mampu menerima nikmat Allah dan memanfaatkannya untuk kebaikan. Sementara itu, sabar melatih individu untuk mengendalikan emosi, bertahan menghadapi kesulitan, serta menumbuhkan keteguhan hati dalam ketaatan kepada Allah. Dalam praktik konseling Islami, sinergi antara syukur dan sabar dapat digunakan sebagai strategi intervensi yang efektif untuk membantu konseli mengubah persepsi negatif, meningkatkan daya tahan psikologis, serta menemukan makna positif dalam setiap pengalaman hidup. Dengan demikian, konseling Islami berbasis psikologi positif tidak hanya berfokus pada pemulihan dari masalah, tetapi juga pada pemberdayaan potensi spiritual dan psikologis individu, sehingga mampu mengantarkan konseli menuju kehidupan yang bermakna, seimbang, dan diridhai Allah swt.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan rasa syukur kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya penelitian ini. Penulis juga mengungkapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan, bantuan, arahan, dan dukungan selama proses penulisan artikel ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Penulis menyatakan bahwa seluruh proses penelitian mulai dilaksanakan dengan mandiri oleh penulis. Seluruh ide, gagasan, serta hasil penelitian merupakan hasil kerja keras penulis dengan tetap berpedoman dengan prinsip-prinsip ilmiah. Setiap referensi yang

digunakan telah dicantumkan dengan benar sesuai dengan kaidah akademik sebagai bentuk penghargaan terhadap karya ilmiah pihak lain.

Dengan pernyataan ini penulis menegaskan bahwa penelitian ini merupakan karya orisinal yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Aminullah, A., Maulana, P., & A'yun, K. (2022). Konseling Realitas Mewujudkan Keluarga Sakinah Melalui Konseling Realitas Dan Relevansinya Terhadap Konsep Syukur Perspektif Imam Alghazālī Dalam Kitab Iḥyā'u 'Ulūmi Ad-Dīn. *Journal of Education Counseling*, 2(1), 52–65. <https://doi.org/10.62097/jec.v2i1.1572>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Basit, A. (2017). *Konseling Islam*. Prenada Media.
- Bastomi, H. (2017). Menuju Bimbingan Konseling Islami. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 1(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>
- Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. S. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273>
- Efendi, I., & Sesmiarni, Z. (2022). Pentingnya Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 1(2), Article 2.
<https://doi.org/10.31004/jpion.v1i2.22>
- Fahyuni, E. F. (2018). Bimbingan Dan Konseling Islami Di Sekolah. *Umsida Press*, 1–117.
<https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-16-4>



-
- Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). *Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Proses Belajar: Literature Review* (No. 2). 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.117>
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Hidayat, T., Rahmat, M., & Supriadi, U. (2019). Makna Syukur Berdasarkan Kajian Tematik Digital Al-Quran Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Akhlak Di Sekolah Dasar. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 94–110. <https://doi.org/10.23969/jp.v4i1.1791>
- Khairani, A., Sinaga, R. N. A., & Sitorus, H. A. (2025). Pendampingan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja di Era Digital di Desa Sugarang Bayu, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. *PEMA*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.56832/pema.v5i1.860>
- Kirana, D. L. (2021). Penanganan Kasus Homesickness Melalui Cognitive Behaviour Terapi Dengan Teknik Restruktursasi Kognitif Dan Terapi Sabar Di Yayasan Peduli Anak. *QAWWAM : Journal for Gender Mainstreaming*, 15(1), 69–88. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i1.3437>
- Lubis, A. M. (2016). Konseling Islami Dan Problem Solving. *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 1(02), Article 02.
- Najamuddin, N. (2018). Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 10(1), 241–272. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v10i1.72>
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>



Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.

World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/356119>

Ramli, R. (2024). Sabar dan Optimisme Menurut Hadits. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah*

Keagamaan Dan Kemasyarakatan, 18(6), 4576–4584.

<https://doi.org/10.35931/aq.v18i6.4177>

Rozikan, M. (2017). Transformasi Dakwah Melalui Konseling Islami. *INJECT*

(Interdisciplinary Journal of Communication), 2(1), Article 1.

<https://doi.org/10.18326/inject.v2i1.77-98>

Rubini. (2018). Pendidikan Moral Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Komunikasi dan*

Pendidikan Islam, 8(1), 225–271.

Sartika, E. (2019). Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Rasa Syukur Dalam

Meningkatkan Motivasi Belajar. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan*

Bimbingan Masyarakat Islam, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i1.570>

Sholihah, N., & Novitasari, P. D. (2025). Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Berbasis

Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Mengatasi Masalah Emosional Pada Anak. *Menulis: Jurnal*

Penelitian Nusantara, 1(7), Article 7. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i7.509>

Suhendra, M. (2016). Kepribadian Konselor dalam Perspektif Islam. *Jurnal Al-Taujih :*

Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami, 2(1), 91–105.

<https://doi.org/10.15548/atj.v2i1.942>

Tajiri, H. (2012). Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan. *Ilmu Dakwah:*

Academic Journal for Homiletic Studies, 6(2), Article 2.

<https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.363>

Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis:

Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 175–

198. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>



-
- Takdir, M. (2019). *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Elex Media komputindo.
- Tempo, R. B. B. (2024). Keterkaitan Sifat Sabar dan Optimisme dalam Hadis Nabi: Tinjauan Tekstual dan Kontekstual serta Relevansinya dengan Terapi Self Talk Positif: The Relationship Between Patience and Optimism in the Prophet's Hadith: A Textual and Contextual Review and Its Relevance to Positive Self-Talk Therapy. *JAWAMI'UL KALIM: Jurnal Kajian Hadis*, 2(2), 151–173.
<https://doi.org/10.36701/jawamiulkalim.v2i2.1743>
- Ubaid, U. Al. (2022). *Sabar dan Syukur (Cetakan Pertama)*. Amzah.
- Yudhawati, D. (2018). Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa. *Psycho Idea*, 16(2), 111–118.
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v16i2.3363>
- Zaman, K., & Bahari, L. A. (2023). Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Komparasi Tafsir Ibn Katsir Dan Tafsir Al Ibriz. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 4(2), 293–308. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.1090>