

Konsep Syukur dan Sabar sebagai Modalitas Konseling untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*

Nisa Aulia Rahma¹, Hamzanwadi²

STID Mustafa Ibrahim Al-Islahuddiny^{1 2}

nisaauliarahma275@gmail.com¹

Cite this article:

Nisa Aulia Rahma, Hamzanwadi. "Konsep Syukur dan Sabar sebagai Modalitas Konseling untuk Meningkatkan Psychological Well-Being." *Al-Ihsan: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2025): 101-108

Received: 15 Desember 2025

Revised: 30 Desember 2025

Published: 01 Maret 2026

Abstract

Syukur dan sabar merupakan konsep yang mengakar dalam psikologi positif dan spiritualitas Islam, yang secara empiris terbukti meningkatkan *psychological well-being* (PWB). Namun, integrasi sistematis keduanya sebagai landasan suatu modalitas konseling yang koheren masih terbatas. Penelitian telaah pustaka naratif ini bertujuan mensintesis kedua perspektif tersebut dan merumuskan kerangka konseling integratif. Hasil sintesis menghasilkan proposisi bahwa syukur berperan sebagai mekanisme konstruktif dan sabar sebagai mekanisme protektif bagi PWB, yang kemudian dikristalisasi dalam kerangka GISSA (*Gratitude and Sabr Integrated Counseling Approach*). Kerangka ini menawarkan pendekatan dialektis dalam konseling untuk mengelola pengalaman positif dan negatif klien secara holistik. Disimpulkan bahwa integrasi sains dan spiritualitas ini membuka jalan bagi praktik konseling yang lebih kontekstual dan bermakna, terutama dalam masyarakat religius. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji dan mengembangkan kerangka GISSA.

Keywords: Syukur; Sabar; Konseling Integratif; *Psychological Well-Being*

PENDAHULUAN

Dalam panorama konseling kontemporer, terdapat tarikan antara pendekatan berbasis bukti yang dominan dari tradisi Barat dan kebutuhan akan praktik yang kontekstual serta menyeluruh, khususnya di masyarakat dengan landasan spiritual yang kuat seperti Indonesia. *Psychological well-being* (PWB) sebagai tujuan akhir praktik konseling sering kali diupayakan melalui intervensi yang berfokus pada patologi atau modifikasi kognitif-perilaku semata. Namun, pendekatan-pendekatan ini dapat mengabaikan sumber daya psikologis dan kerangka makna yang telah tertanam dalam budaya dan kepercayaan klien, seperti nilai-nilai syukur dan sabar. Kecemasan akademis muncul dari potensi dikotomi ini, di mana konseling berisiko menjadi tidak resonan dengan cara klien memaknai ketahanan dan kebahagiaan hidup. Oleh karena itu,

diperlukan upaya untuk menjembatani khazanah pengetahuan universal psikologi positif dengan kearifan lokal-spiritual guna membentuk paradigma konseling yang lebih menyeluruh.¹

Penelitian mutakhir menunjukkan konvergensi minat terhadap konsep syukur dan sabar. Dalam psikologi positif, syukur telah dikukuhkan sebagai prediktor utama kebahagiaan dan kesejahteraan melalui berbagai penelitian eksperimental dan longitudinal. Sebuah kajian komprehensif oleh Jans-Beken dan rekan (2020) menegaskan hubungan kausal antara praktik syukur dengan peningkatan afek positif dan penurunan gejala depresi.² Di sisi lain, konstruk sabar, meski kurang banyak dieksplorasi, mulai mendapat perhatian dalam riset tentang regulasi emosi dan resilience. Davis dkk. (2000) mengkonseptualisasi sabar sebagai sebuah kebajikan yang terdiri dari dimensi interpersonal dan intrapersonal, yang berkontribusi pada ketahanan psikologis.³

Secara paralel, wacana akademis dalam psikologi Islam mengalami perkembangan pesat. Nasrin dkk (2025) secara sistematis menempatkan sabar (sabr) dan syukur (shukr) bukan sekadar sebagai nilai moral pasif, melainkan sebagai disiplin psiko-spiritual aktif yang membentuk ketahanan dan kepuasan hidup.⁴ Studi-studi terapan, seperti yang dilakukan oleh Muhsinin dkk (2024), mulai menguji efektivitas integrasi nilai-nilai ini dalam intervensi konseling di pesantren, menunjukkan hasil yang positif dalam membangun resilience santri.⁵ Demikian pula, penelitian oleh Septi dkk (2022) mengaplikasikan pendekatan konseling Islami berbasis syukur dan sabar untuk meningkatkan PWB ibu rumah tangga di masa pandemi.⁶

Meskipun riset di kedua domain psikologi positif dan psikologi Islam tumbuh subur, mereka sering berjalan dalam jalur yang paralel namun terpisah. Kesenjangan utama terletak pada belum adanya upaya naratif yang menyatukan temuan-temuan empiris dari psikologi positif dengan kedalaman filosofis dan kerangka makna dari psikologi Islam ke dalam suatu proposal modalitas konseling yang utuh dan koheren. Literatur yang ada cenderung terfragmentasi: membahas syukur secara terisolasi, mengkaji sabar dalam konteks yang terbatas, atau menerapkan nilai-nilai Islam tanpa secara mendalam terhubung dengan kerangka teoretis psikologi kontemporer. Oleh karena itu, kebaruan dari artikel ini adalah upayanya untuk melakukan sintesis naratif yang integratif. Melalui telaah pustaka naratif, artikel ini bertujuan merajut benang merah dari berbagai sumber tersebut untuk membangun sebuah narasi konseptual yang kuat, yang tidak hanya mendeskripsikan tetapi juga memproposisikan “GISSA” sebagai sebuah kerangka kerja konseling yang praktis, berbasis pada sinergi ilmiah dan spiritual.

¹ Lalu Pradipta Jaya Bahari, “Analisis Teori Psikologi Serta Implementasinya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja,” *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora* 13, no. 2 (2022): 614.

² Lilian Jans-Beken et al., “Gratitude and Health: An Updated Review,” *The Journal of Positive Psychology* 15, no. 6 (2020): 743–82, <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.

³ Viswanath Venkatesh and Fred D. Davis, “A Theoretical Extension of the Technology Acceptance Model: Four Longitudinal Field Studies,” *Management Science* 46, no. 2 (2000): 186–204.

⁴ Muhammadu Ibrahim Nasrin, “The Influence of Islamic Spiritual Values on Students’ Mental Health: A Special Focus on Tawakkul (توكل), Sabr (صبر) and Shukr (شكر),” *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies* 4, no. 2 (2025): 260–72, <https://doi.org/10.58355/lectures.v4i2.150>.

⁵ Muhsinin Muhsinin et al., “The Role of Islamic Boarding Schools in Building Resilience of Students in the Middle of Consumptive Culture (Study at Syaichona Moh. Cholil Islamic Boarding School Bangkalan),” *Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics (IJJSE)* 7, no. 2 (2024): 3641–63, <https://doi.org/10.31538/ijse.v7i2.4974>.

⁶ Septi Gumindari et al., “Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic,” *Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam*, November 1, 2022, 313–48, <https://doi.org/10.22452/afkar.sp2022no1.10>.

Artikel ini berpijak pada proposisi naratif bahwa integrasi konseptual yang mendalam antara perspektif psikologi positif dan Islam mengenai syukur dan sabar akan menghasilkan suatu kerangka modalitas konseling (GISSA) yang secara teoretis lebih kaya, secara kultural lebih relevan, dan secara praktis lebih efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* klien dibandingkan pendekatan yang mengabaikan dimensi spiritual atau yang hanya mengadopsi satu perspektif saja. Untuk menjawab kesenjangan dan menguji proposisi naratif tersebut, artikel ini menggunakan metode telaah pustaka naratif (*narrative review*). Berbeda dengan tinjauan sistematis yang ketat dalam protokol seleksi, telaah naratif dipilih untuk memungkinkan eksplorasi, interpretasi, dan sintesis literatur yang lebih luas dan mendalam dari berbagai disiplin (psikologi, konseling, studi Islam). Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk membangun argumen, mengidentifikasi tema yang muncul, dan menghubungkan ide-ide dari sumber yang beragam untuk menciptakan suatu narasi teoretis yang koheren dan persuasif tentang potensi syukur dan sabar sebagai inti dari suatu modalitas konseling.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan artikel ini adalah untuk: Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan sintesis konseptual yang komprehensif mengenai syukur dan sabar dengan mengintegrasikan perspektif psikologi positif dan ajaran Islam secara sistematis dan argumentatif. Dalam kerangka psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman, syukur dipahami sebagai kekuatan karakter yang berkontribusi terhadap peningkatan emosi positif, kepuasan hidup, dan relasi interpersonal yang sehat, sementara kesabaran berkaitan dengan regulasi emosi, ketahanan (*resilience*), serta kemampuan menunda gratifikasi demi tujuan jangka panjang. Di sisi lain, dalam tradisi intelektual Islam sebagaimana dirumuskan oleh Al-Ghazali, syukur tidak hanya bermakna pengakuan atas nikmat, tetapi juga aktualisasi ketaatan, sedangkan sabar diposisikan sebagai kapasitas spiritual dalam menghadapi ujian, mengendalikan hawa nafsu, dan menjaga konsistensi moral. Sintesis kedua perspektif ini memungkinkan lahirnya pemahaman multidimensional yang menempatkan syukur dan sabar sebagai konstruksi psikospiritual yang memiliki landasan empiris sekaligus normatif.⁷

Selanjutnya, kajian ini menganalisis secara kritis bagaimana syukur dan sabar berfungsi secara komplementer dalam membangun berbagai dimensi *psychological well-being*, mencakup aspek afektif, kognitif, sosial, dan spiritual. Syukur memperluas spektrum emosi positif dan memperkuat makna hidup, sedangkan sabar berperan sebagai mekanisme stabilisasi ketika individu menghadapi tekanan, frustrasi, dan kehilangan. Dalam kerangka eudaimonic *well-being*, keduanya bekerja secara dialektis: syukur mengokohkan orientasi apresiatif terhadap realitas, sementara sabar menjaga keberlanjutan komitmen nilai dalam situasi adversitas. Sinergi ini membentuk keseimbangan antara ekspansi dan ketahanan psikologis, sehingga individu tidak hanya mengalami kebahagiaan sesaat, tetapi juga pertumbuhan personal yang berkelanjutan.⁸

Berdasarkan analisis tersebut, penelitian ini memproposisikan sebuah kerangka konseptual awal berupa *Gratitude and Islamic Sabr-based Supportive Approach* (GISSA) sebagai modalitas konseling integratif yang memadukan intervensi berbasis syukur dan sabar. Kerangka ini dirancang untuk mengintegrasikan teknik refleksi apresiatif, restrukturisasi kognitif bernuansa spiritual, latihan regulasi emosi, serta internalisasi nilai-nilai transendental dalam proses konseling. GISSA diposisikan sebagai kontribusi teoretis yang memperluas praktik

⁷ Martin E. P. Seligman et al., "Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions," *Oxford Review of Education* 35, no. 3 (2009): 293–311, <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>.

⁸ Abū-Ḥāmid Muḥammad Ibn-Muḥammad al-Gazzālī et al., *The Marvels of the Heart: Book 21 of the "Iḥyā' 'ulūm al-Dīn" The Revival of the Religious Sciences = Kitāb Sharḥ 'ajā'ib al-Qalb* (Fons Vitae, 2010).

konseling holistik dengan menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual secara koheren. Secara metodologis, model ini membuka ruang bagi penelitian empiris lanjutan untuk menguji validitas konstruk, efektivitas intervensi, serta implikasinya terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dalam konteks masyarakat Muslim kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan telaah pustaka naratif (*narrative review*) untuk mensintesis konsep syukur dan sabar dari perspektif psikologi positif dan Islam ke dalam suatu kerangka konseling yang integratif. Pengumpulan data dilakukan melalui eksplorasi literatur tematik dengan kata kunci terkait di database akademik, mengutamakan sumber-sumber yang memberikan wawasan konseptual dan praktis. Data dianalisis melalui analisis tematik interpretatif, di mana temuan dari berbagai disiplin dikodekan, dikelompokkan menjadi tema, dan dirangkai menjadi suatu narasi teoretis yang koheren. Proses sintesis ini berujung pada perumusan proposisi kerangka konseling GISSA (*Gratitude and Sabr Integrated Counseling Approach*) sebagai kontribusi konseptual utama penelitian.⁹

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peran Syukur dalam Konseling dan Kesejahteraan

Psikologis Syukur yang dalam psikologi positif dipahami sebagai respons afektif yang positif atas kebaikan atau manfaat yang diterima, berfungsi sebagai katalisator emosi positif dan kesejahteraan menyeluruh. Dalam praktik konseling integratif, di mana berbagai pendekatan dan dimensi klien (termasuk spiritual dan budaya) disatukan, syukur dapat dioperasionalkan melalui berbagai teknik. Salah satunya adalah gratitude intervention, yang membantu klien mengalihkan fokus dari pola pikir defisit kepada apresiasi atas aset dan keberkahan dalam hidupnya. Secara neurologis, praktik syukur yang konsisten dapat menginduksi neuroplastisitas, memperkuat jalur saraf yang terkait dengan persepsi positif dan regulasi emosi.¹⁰ Hal ini sejalan dengan model *psychological well-being* Ryff, di mana syukur secara langsung mendukung dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan tujuan hidup (*purpose in life*) dengan cara memperkaya perspektif hidup dan meningkatkan mood serta kepuasan hidup.¹¹

Peran Sabar dalam Konseling dan Kesejahteraan Psikologis

Sabar didefinisikan sebagai kapasitas untuk menahan diri, mengelola emosi, dan bertahan secara konstruktif dalam menghadapi tekanan, penundaan, atau penderitaan. Dalam konseling integratif, sabar difungsikan sebagai alat regulasi emosi dan ketahanan. Konselor dapat membimbing klien untuk melakukan *cognitive restructuring*, yaitu mereframing tantangan hidup sebagai peluang untuk belajar (*stress-related growth*) dan mengembangkan respons yang lebih adaptif, tenang, dan terkendali, sehingga membangun mental toughness. Dari perspektif kesejahteraan psikologis, sabar berkontribusi pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Individu yang sabar

⁹ Sariaman Siringo Ringo, "Systematic Literature Review Dengan Metode Prisma: Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Pendidikan Dasar," *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (2025): 209–26, <https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1760>.

¹⁰ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* (US) 57, no. 6 (1989): 1069–81, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

¹¹ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–89, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.

menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola tuntutan kehidupan, mengurangi kadar stres kronis, dan mempertahankan keseimbangan psikologis, yang pada gilirannya mendukung kesehatan fisik dan mental jangka panjang.¹²

Sinergi antara Syukur dan Sabar

Dalam paradigma konseling integratif, syukur dan sabar tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk suatu sinergi yang saling memperkuat. Sabar memberikan kerangka ketahanan (*resilience framework*) untuk menavigasi masa-masa sulit, sementara syukur menyediakan lensa apresiasi (*appreciative lens*) untuk mengenali dan menghargai sumber daya dan anugerah yang tetap ada di tengah kesulitan tersebut. Keseimbangan dinamis antara kedua sikap ini memfasilitasi pencapaian ketenangan batin, kebahagiaan yang autentik, dan kehidupan yang penuh makna. Integrasi ini merepresentasikan pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala (*deficit-based*) tetapi lebih pada penguatan kapasitas dan potensi klien (*strength-based*).

Hasil utama dari telaah naratif ini adalah konstruksi sebuah sintesis yang koheren antara temuan empiris psikologi positif dan kerangka filosofis-spiritual Islam mengenai syukur dan sabar. Narasi yang terbangun menunjukkan bahwa kedua tradisi pengetahuan ini tidak bertentangan, melainkan saling mengisi dan memperkaya. Psikologi positif, melalui riset seperti Emmons & McCullough (2003) dan Schnitker (2012), memberikan peta operasional tentang bagaimana syukur meningkatkan afek positif dan bagaimana sabar dapat dipecah menjadi dimensi-dimensi terukur seperti interpersonal dan life hardship patience. Sementara itu, perspektif Islam, sebagaimana dirangkai oleh Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, memberikan fondasi ontologis dan mengapa yang mendalam. Dalam kerangka ini, syukur (*shukr*) merupakan pengakuan total atas segala nikmat yang bersumber transendental, dan sabar (*sabr*) adalah keteguhan aktif yang terwujud dalam tiga medan: dalam ketaatan, menghindari maksiat, dan menghadapi musibah. Sintesis ini melampaui sekadar penjajaran konsep; ia menghasilkan sebuah paradigma psiko-spiritual yang melihat syukur dan sabar sebagai disposisi fundamental yang membentuk cara manusia berelasi dengan realitas baik dalam kelimpahan maupun kekurangan. Bagi praktik konseling, paradigma ini menawarkan pendekatan yang tidak hanya efektif secara teknis (berbasis bukti) tetapi juga resonant dan bermakna secara eksistensial bagi klien yang hidup dalam kerangka nilai-nilai spiritual.

Dari narasi sintesis tersebut, munculah sebuah proposisi teoretis inti: syukur dan sabar berkontribusi terhadap *psychological well-being* (PWB) melalui mekanisme ganda yang bersifat komplementer. Pertama, syukur berfungsi sebagai mekanisme konstruktif (*constructive mechanism*). Ia membangun fondasi PWB dengan cara memperluas lingkaran perhatian kognitif untuk mengidentifikasi dan mengapresiasi sumber kebaikan, memperkuat ikatan sosial melalui ekspresi terima kasih, dan membantu mengkonstruksi narasi hidup yang penuh makna dan tujuan. Dengan kata lain, syukur adalah *engine* untuk *flourishing*. Kedua, sabar beroperasi sebagai mekanisme protektif (*protective mechanism*). Syukur sendiri melindungi integritas PWB dengan cara meregulasi respons emosional yang impulsif terhadap tekanan, meningkatkan toleransi terhadap distress, dan memfasilitasi proses integrasi pengalaman-pengalaman sulit ke dalam narasi hidup yang koheren. Sabar adalah shock absorber yang mencegah keruntuhan makna di tengah badai kehidupan. Proposisi ini memperkaya model PWB konvensional (seperti Ryff, 1989) dengan menekankan bahwa kesejahteraan yang optimal dan berkelanjutan memerlukan

¹² Sarah A. Schnitker, "An Examination of Patience and Well-Being," *The Journal of Positive Psychology* 7, no. 4 (2012): 263–80, <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>.

kapasitas ganda: kemampuan untuk terus membangun (*construct*) melalui syukur dan kemampuan untuk menjaga (*protect*) melalui sabar. Tanpa mekanisme protektif dari sabar, bangunan positif dari syukur menjadi rentan.

GISSA: Aplikasi Praktis dari Sintesis Teoretis

Sebagai kristalisasi dari sintesis naratif dan proposisi teoretis, penelitian ini melahirkan sebuah kerangka aplikatif yang disebut GISSA (*Gratitude and Sabr Integrated Counseling Approach*). Inti dari GISSA adalah penerapan pendekatan dialektis dalam konseling, yang secara sadar mengakomodasi dan memanfaatkan dinamika antara kutub positif (kelimpahan) dan kutub negatif (kesulitan) dalam pengalaman klien. Kerangka ini dirancang fleksibel agar dapat diintegrasikan ke dalam berbagai orientasi teoretis (seperti CBT, *person-centered*, atau konseling Islam) dan terdiri dari empat prinsip operasional:

1. Asesmen Kontekstual: Mengeksplorasi pemahaman, pengalaman, dan ekspresi unik klien terhadap syukur dan sabar dalam kehidupannya.
2. Psikoedukasi yang Memerdekakan: Memperkenalkan syukur dan sabar sebagai seperangkat keterampilan psikologis yang dapat dipelajari, yang didukung oleh bukti ilmiah sekaligus diperkaya oleh dimensi spiritual.
3. Eksperimen Perilaku Berpasangan: Merancang latihan yang secara bersamaan melatih kedua "otot psikologis", misalnya menggabungkan "Jurnal Syukur" (untuk konstruksi) dengan "Latihan Jeda Sabar" (*mindful pausing* sebelum bereaksi, untuk proteksi).
4. Navigasi Makna: Mendampingi klien untuk menghubungkan kemajuan, tantangan, dan wawasan yang diperoleh selama konseling dengan sistem nilai, keyakinan, dan tujuan hidupnya yang lebih dalam.

Dengan prinsip-prinsip ini, GISSA merupakan perwujudan dari praktik konseling yang responsif budaya dan berbasis kekuatan, yang secara khusus relevan dalam masyarakat seperti Indonesia di mana nilai-nilai spiritual menempati posisi sentral.

Sintesis naratif ini membawa implikasi penting bagi teori, praktik, dan riset konseling. Secara teoretis, ia memperkuat gerakan menuju konseling yang lebih integratif dan holistik. Secara praktis, GISSA menawarkan peta jalan bagi konselor untuk bekerja dengan lebih resonant. Namun, sebagai sebuah kerangka yang lahir dari telaah naratif, GISSA memerlukan pengujian dan pengembangan lebih lanjut. Agenda riset ke depan perlu diarahkan pada penelitian desain campuran (*mixed-methods*) yang dapat menguji validitas proposisi mekanisme ganda secara kuantitatif sekaligus menggali kedalaman pengalaman makna klien secara kualitatif. Selain itu, adaptasi kreatif prinsip-prinsip GISSA ke dalam konteks budaya dan sistem nilai lain di luar Islam merupakan lahan eksplorasi yang menjanjikan. Dengan demikian, telaah ini tidak hanya menyajikan sebuah kesimpulan, tetapi lebih membuka sebuah percakapan akademik dan praktis baru tentang bagaimana konseling dapat secara lebih autentik menjembatani ilmu pengetahuan dan kearifan lokal-spiritual untuk kesejahteraan manusia yang utuh.

KESIMPULAN

Telaah ini menyimpulkan bahwa integrasi konseptual syukur (sebagai mekanisme konstruktif) dan sabar (sebagai mekanisme protektif) dari perspektif psikologi positif dan Islam membentuk paradigma psiko-spiritual yang komprehensif untuk meningkatkan *psychological well-being*. Sintesis ini melahirkan kerangka konseling GISSA yang menerapkan pendekatan dialektis untuk menangani pengalaman positif dan negatif klien secara holistik. Temuan ini menyerukan transformasi praktik konseling ke arah yang lebih integratif dan kontekstual,

khususnya dalam masyarakat religius. Validasi dan pengembangan kerangka GISSA melalui penelitian desain campuran menjadi agenda penting ke depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahari, Lalu Pradipta Jaya. "Analisis Teori Psikologi Serta Implementasinya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja." *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora* 13, no. 2 (2022): 614.
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- Ġazzālī, Abū-Ḥāmid Muḥammad Ibn-Muḥammad al-, Walter James Skellie, and Tim Winter. *The Marvels of the Heart: Book 21 of the "Ṭḥyā' ulūm al-Dīn" The Revival of the Religious Sciences = Kitāb Sharḥ 'ajā'ib al-Qalb*. Fons Vitae, 2010.
- Gumiandari, Septi, Abd Madjid, Ilman Nafi'a, Safii Safii, and Abas Hidayat. "Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic." *Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam*, November 1, 2022, 313–48. <https://doi.org/10.22452/afkar.sp2022no1.10>.
- Jans-Beken, Lilian, Nele Jacobs, Mayke Janssens, et al. "Gratitude and Health: An Updated Review." *The Journal of Positive Psychology* 15, no. 6 (2020): 743–82. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.
- Muhsinin, Muhsinin, Abdul Wadud Nafis, and Ahmadiono Ahmadiono. "The Role of Islamic Boarding Schools in Building Resilience of Students in the Middle of Consumptive Culture (Study at Syaichona Moh. Cholil Islamic Boarding School Bangkalan)." *Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics (IIJSE)* 7, no. 2 (2024): 3641–63. <https://doi.org/10.31538/ijse.v7i2.4974>.
- Nasrin, Muhammadu Ibrahim. "The Influence of Islamic Spiritual Values on Students' Mental Health: A Special Focus on Tawakkul (توكل), Sabr (صبر) and Shukr (شكر)." *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies* 4, no. 2 (2025): 260–72. <https://doi.org/10.58355/lectures.v4i2.150>.
- Ringo, Sariaman Siringo. "Systematic Literature Review Dengan Metode Prisma: Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Pendidikan Dasar." *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (2025): 209–26. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1760>.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* (US) 57, no. 6 (1989): 1069–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Schnitker, Sarah A. "An Examination of Patience and Well-Being." *The Journal of Positive Psychology* 7, no. 4 (2012): 263–80. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>.
- Seligman, Martin E. P., Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich, and Mark Linkins. "Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions." *Oxford Review of Education* 35, no. 3 (2009): 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>.
- Venkatesh, Viswanath, and Fred D. Davis. "A Theoretical Extension of the Technology Acceptance Model: Four Longitudinal Field Studies." *Management Science* 46, no. 2 (2000): 186–204.