

Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: *A Systematic Review*

Prystia Riana Putri¹, Artika Nurrahima², Megah Andriany³

¹ Institut Medika drg. Suherman, Cikarang.

Email: prystiarputri@gmail.com

^{2,3} Universitas Diponegoro, Semarang

Abstrak. Intervensi syukur memberikan berbagai efek pada kesehatan mental. Namun, review yang membahas *outcome* secara sistematis belum tersedia sehingga sistematik review ini akan mengidentifikasi secara sistematis efek syukur terhadap variabel-variabel kesehatan mental. Penelitian dengan sistematik review ini menggunakan artikel yang bersumber dari *sciencedirect* dan PubMed dengan menerapkan kata kunci *gratitude intervention* dan *mental health*, terbit tahun 2015- 2019, *full text*, berbahasa inggris, dan menggunakan metode *randomized controlled trial* (RCT). Artikel dipilih melalui proses penentuan pertanyaan penelitian, pencarian literatur, analisis referensi, dan merumuskan hasil. Didapatkan 6 artikel *eligible* dengan hasil analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa syukur memiliki pengaruh terhadap penurunan emosi negatif (stres dan depresi) dan meningkatkan emosi positif (mampu meningkatkan kepuasan hidup, hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang positif). Intervensi syukur memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental sehingga intervensi ini dapat diintegrasikan perawat ke dalam proses penyusunan tindakan keperawatan.

Kata kunci: *Gratitude, Intervensi keperawatan; Mental health; Sistematik review; Terapi.*

Gratitude Effects on Mental Health: A Systematic Review

Abstract. *Gratitude is one of the complementary therapies that nurses can provide in order to maintain mental health. The aim of the current study was to conduct a systematic review to identify the effects of gratitude on mental health variable. Articles used are from Scindedirect and PubMed by applying gratitude and mental health as keywords, articles published in 2015-2019, full text, in English, and using a randomized controlled trial method. There were 54,427 articles obtained from search results on electronic database sources, while articles to be used after the analysis were carried out were as many as 6 eligible articles. The results of further analysis revealed that the effects of gratitude have an influence on decreasing negative emotions such as stress and depression, being able to increase life satisfaction, happiness, social relations, and create a positive environment. Gratitude intervention had a positive influence on mental health so that this intervention can be integrated nurses into the process of preparing nursing implementation.*

Keywords: *Gratitude; Mental health; Nursing intervention, Systematic Review; Therapy.*

Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi fokus masalah kesehatan dunia yang memerlukan penanganan efektif. Data dunia mencatat angka kejadian depresi sebanyak 350 juta orang yang tersebar diberbagai belahan dunia, hal tersebut diiringi dengan angka bunuh diri sebanyak 800.000 orang disetiap tahunnya, dan diperkirakan sekitar 1,5 juta orang akan mati karena bunuh diri pada tahun 2020.(WHO, 2014) Gangguan kesehatan mental umumnya terjadi karena ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi setiap tekanan hidup yang dialami hingga akhirnya menurunkan

produktifitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari.(WHO, 2003; Dunn, 2016)

Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan perawat dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental adalah pemberian intervensi spiritual yang berfokus pada pikiran, tubuh, dan jiwa yakni intervensi syukur.(Snyder and Lindquist, 2010) Intervensi syukur akan mendorong seseorang untuk menyadari dan mengakui bahwa segala hal yang terjadi di dalam kehidupan adalah rahmat yang didatangkan oleh Allah.(König and Glück, 2013; Algoe and Zhaoyang, 2017) Peningkatan kesadaran spiritual akan membantu

seseorang dalam menjaga perasaan dan pemikiran yang positif dalam menjalani kehidupan.(Karim, 1993; Sansone and Sansone, 2010; Kelly, 2016) Wood, Maltby dkk,(Wood *et al.*, 2008) menyebutkan bahwa jiwa yang positif mampu melindungi seseorang dari gangguan mental, sehingga intervensi yang menghasilkan emosi positif menjadi penting untuk diberikan.

Efek syukur telah dibahas dalam berbagai penelitian. Wood, Maltby dkk,(Wood *et al.*, 2008); Lambert, Fincham dan Stillman,(Lambert, Fincham and Stillman, 2011); McCanlies, dkk,(Mccanlies *et al.*, 2019) menyebutkan bahwa individu yang bersyukur mampu melihat sisi positif dari setiap situasi dan kondisi yang dihadapi sehingga menjauhkan dari rasa cemas, stres, hingga depresi. Wood, Joseph dkk,(Wood *et al.*, 2009) mengungkapkan bahwa syukur memberikan efek pada terjaganya kualitas tidur seseorang. Penelitian yang dilakukan

Armenta, Fritz dan Lyubomirsky,(Armenta, Fritz and Lyubomirsky, 2016a) menyebutkan bahwa seseorang yang bersyukur mampu menciptakan hubungan sosial yang baik. Sunding,(Sunding, 2018); Xiang, Chao, Ye,(Xiang, Chao and Ye, 2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa syukur memberikan dampak positif berupa kesejahteraan hidup, kepuasan, dan dalam menjalin hubungan sosial.

Intervensi syukur memberikan manfaat positif dalam kaitannya untuk meningkatkan kesehatan mental pada individu. Namun, sebuah review yang membahas mengenai *outcome* yang dihasilkan dari penerapan intervensi syukur secara lebih sistematis belum tersedia. Oleh karena itu, sistematik review ini bertujuan untuk menganalisis efek syukur terhadap kesehatan mental yang didapat oleh penelitian sebelumnya secara lebih sistematis berdasarkan RCT yang tersedia.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review*. Analisis data dilakukan pada artikel yang didapatkan melalui sumber database *sciencedirect* dan PubMed. Kata kunci yang digunakan peneliti dalam pencarian adalah *gratitude intervention* dan *mental health*, berdasarkan tahun terbit 2015- 2019, berbahasa inggris, *full text*,

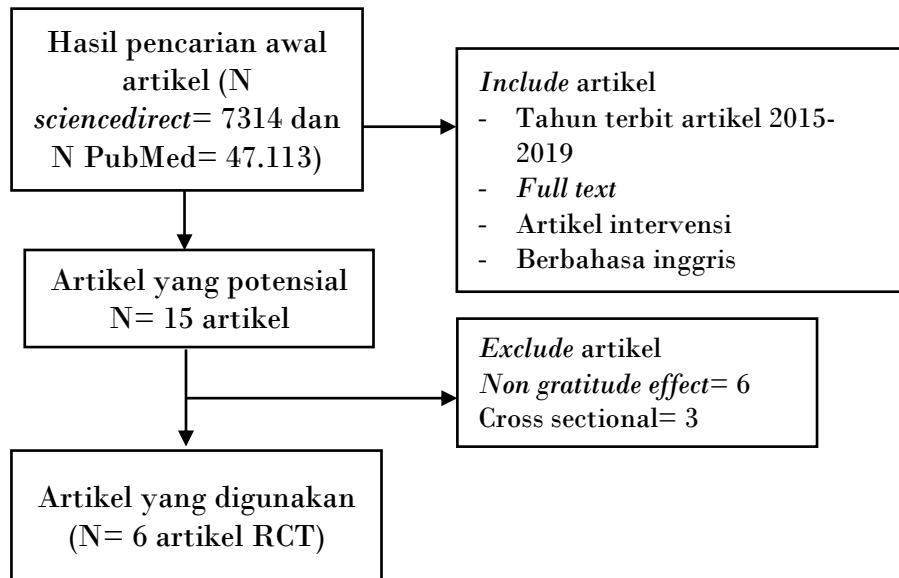
Hasil Penelitian

Hasil pencarian awal artikel terkait dari database *sciencedirect* berjumlah 7.314, sedangkan PubMed berjumlah 47.113. Artikel selanjutnya disaring menggunakan kriteria yang ditentukan dalam metode

menggunakan desain RCT. Artikel yang didapatkan selanjutnya dikritisi menggunakan metode *critical appraisal skills programe* (CASP) khusus desain RCT untuk melihat kualitas dari artikel tersebut.

review, sehingga didapatkan sejumlah 9 artikel untuk *sciencedirect* dan 4 artikel untuk PubMed. Total 15 artikel dianalisis lebih lanjut, dan didapatkan bahwa terdapat 6 artikel dengan desain RCT, 3 artikel cross sectional, dan 6 artikel tidak termasuk dalam pengaruh intervensi syukur.

Gambar 1. Hasil Pencarian Artikel



Ekstrak Data

Tabel. Ekstrak data

No	Title (Author, year)	Method	Intervention	Outcomes
1	<p><i>Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention</i></p> <p>Sheung-Tak Cheng and Pui Ki Tsui and John H. M. Lam, 2015.(St, Pk and Jh, 2015)</p>	<p><i>A double blind randomized controlled trial, was conducted in 5 public hospitals with follow-up to 3 months post treatment. There 102 practitioners were randomly assigned into 3 conditions: gratitude, hassle, and nil-treatment.</i></p>	<p><i>Participants in the gratitude and hassle group wrote work-related gratitude and hassle diaries respectively twice a week for 4 consecutive weeks. A no-diary group served as control.</i></p>	<p><i>Taking stock of thankful events is an effective approach to reduce stress and depressive symptoms among health care practitioners.</i></p>
2	<p><i>A randomized trial exploring mindfulness and gratitude exercises as eHealth-based micro-interventions for improving body satisfaction</i></p> <p>Matthew Fuller-Tyszkiewicz, Ben Richardson, etc, 2019.(Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019)</p>	<p><i>Randomized controlled trial and reports data from 247 participants (100 control, 147 intervention) who met the following inclusion criteria.</i></p>	<p><i>The treatment group received access to an eHealth platform containing a series of brief video activities (e.g., gratitude tasks, breathing, and relaxation)</i></p>	<p><i>There are increasing of life satisfaction with the body image for intervention group who using eHealth application.</i></p>
3	<p><i>Effects of a brief grateful thinking intervention on college students mental health</i></p> <p>Tyler L. Renshaw, Dana K. Rock, 2018.(Renshaw and Rock, 2018)</p>	<p><i>This study used randomized controlled trial and used N=97 participants.</i></p>	<p><i>Participants in the gratitude based intervention condition (N=54) were instructed to spend five minutes each day thinking about something they were grateful for, while participants in the activity-matched control condition (n = 43) were instructed to spend the same amount of time thinking about something they had learned recently.</i></p>	<p><i>The grateful thinking-only exercise had greater therapeutic effects on happiness, life satisfaction, depression, stress, and negative affect.</i></p>

<p>4</p>	<p><i>Effects of a novel positive psychological intervention on prenatal stress and well-being: A pilot randomised controlled trial</i></p> <p>Karen Matvienko-Sikar, Samantha Dockray, 2017.(Matvienko-Sikar and Dockray, 2017)</p>	<p><i>A pilot randomized controlled trial was conducted with 46 pregnant women.</i></p>	<p><i>Participants used an online mindfulness and gratitude intervention 4 times a week for 3 weeks. Measures of prenatal stress, salivary cortisol, gratitude, mindfulness, and satisfaction with life were completed at baseline, 1.5 weeks later, and 3 weeks later</i></p>	<p><i>A brief mindfulness and gratitude based intervention has the potential to reduce stress in pregnancy.</i></p>
<p>5</p>	<p><i>Expressing gratitude via instant communication technology: A randomized controlled trial targeting college students mental health</i></p> <p>Tyler L. Renshaw, Margaret L. Hindman, 2017. (Renshaw and Hindman, 2017)</p>	<p><i>Randomized controlled trial with used college students (N=115) mental health as participants.</i></p>	<p><i>The gratitude-based intervention condition was tested in comparison to two active control conditions, one using instant communication technology to send notes to others regarding something they learned recently and another that privately journaled about something they learned recently. Participants in all conditions were instructed to engage in the exercise three times a day for two weeks.</i></p>	<p><i>The gratitude-based intervention had greater positive effects on optimism, school connectedness and showed positive effects across several subjective wellbeing and psychological distress indicators</i></p>
<p>6</p>	<p><i>Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial.</i></p> <p>Y. Joel Wong, dkk, 2016.(Wong et al., 2018)</p>	<p><i>Participants were 293 adults seeking university-based psychotherapy services.</i></p>	<p><i>Participants in the gratitude condition wrote letters expressing gratitude to others, whereas those in the expressive writing condition wrote about their deepest thoughts and feelings about stressful experiences.</i></p>	<p><i>Participants in the gratitude condition reported significantly better mental health than those in the expressive and control conditions</i></p>

Pembahasan

Analisis artikel yang dilakukan menyebutkan bahwa syukur berpengaruh terhadap penurunan emosi negatif seperti stres dan depresi, mampu meningkatkan kepuasan hidup, kebahagiaan, hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang positif. Penjelasan mengenai efek yang diberikan dari penerapan terapi syukur berdasarkan hasil analisis adalah sebagai berikut:

1. Menurunkan emosi negatif

Emosi negatif yang tidak mampu dikendalikan menjadi awal dari gejala stres dan depresi. Emosi negatif yang terus dipertahankan memberikan dampak buruk pada semua aspek kehidupan seperti kesehatan fisik, psikologis, bahkan hubungan sosial, dan lingkungan. (Matvienko-Sikar and Dockray, 2017)

Syukur dapat meredakan emosi negatif. Rasa syukur yang diterapkan akan menumbuhkan kesadaran terhadap campur tangan Allah disetiap perjalanan hidup (Putri, Nurrahima and Andriany, 2020). Individu yang bersyukur akan memahami bahwa kebaikan akan selalu bersama selama iman dan keyakinan kepada Allah tetap terjaga (Karim, 1993). Keyakinan tersebut akhirnya menghasilkan energi dan pemikiran positif, sehingga individu yang bersyukur cenderung memiliki mekanisme koping adaptif dalam menghadapi setiap permasalahan. (Armenta, Fritz and Lyubomirsky, 2016b; Kelly, 2016)

2. Meningkatkan kepuasan hidup

Syukur adalah sebuah pengakuan yang diungkapkan dan dibanggakan keberadaannya. (Mahfud, 2014) Kepuasan hidup bagi orang yang bersyukur hadir karena adanya rasa cukup dan kepuasan terhadap setiap hal yang telah dimiliki.

Syukur mendorong setiap individu mampu lebih menghargai setiap kesempatan yang dimiliki dan memanfaatkan kesempatan tersebut dengan sebaik-baiknya sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah. (Sherif, 1975; WHOQOL, 2014) Kepuasan hidup yang dihasilkan dari rasa syukur juga akan menciptakan rasa rendah hati yakni keadaan dimana seseorang menyadari bahwa setiap kebaikan yang diterima adalah atas kuasa Allah, sehingga menurunkan keangkuhan di dalam menjalani kehidupan. (Emmons and McCullough, 2004)

3. Hubungan sosial

Pemikiran positif yang tertanam pada diri individu dapat membantu membangun hubungan sosial yang lebih baik. Hati dengan emosi positif memiliki ruang penerimaan yang lebih luas dan pemikiran yang lebih tenang, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya perselisihan. (Layous *et al.*, 2017) Rasa syukur mendorong tumbuhnya keinginan individu untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi sesama. (Bartlett *et al.*, 2012)

4. Menciptakan lingkungan positif

Individu dengan rasa syukur sejatinya memberikan pengaruh baik bagi lingkungan tinggalnya. (Armenta, Fritz and Lyubomirsky, 2016a) Emosi positif yang dibangun oleh rasa syukur mampu menciptakan lingkungan yang mampu membuat orang lain yang berada disekitar merasa nyaman dan senang berada didekat individu tersebut. Individu dengan rasa syukur akan selalu berusaha memberikan yang terbaik dan meyakini bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. (Cunha, Pellanda and Reppold, 2019)

Kesimpulan

Analisis artikel menyebutkan bahwa intervensi syukur dapat meningkatkan emosi positif, memberikan kepuasan hidup, memperbaiki hubungan sosial, dan

akhirnya mampu menciptakan lingkungan yang positif, oleh karena itu intervensi syukur dapat diintegrasikan kedalam asuhan keperawatan.

Daftar Pustaka

- Algoe, S. B. and Zhaoyang, R. (2017) 'Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in on going relationship depend on perceptions of enactor responsiveness', *Journal Posit Psychol*, 11(4), pp. 399–415. doi: 10.1080/17439760.2015.1117131. Positive.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M. and Lyubomirsky, S. (2016a) 'Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change', pp. 1–8. doi: 10.1177/1754073916669596.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M. and Lyubomirsky, S. (2016b) 'Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change', *Emotion Review*, (July). doi: 10.1177/1754073916669596.
- Bartlett, M. Y. *et al.* (2012) 'Gratitude: Prompting behaviours that build relationships', *Psychology Press*, 26(1), pp. 2–13. doi: 10.1080/02699931.2011.561297.
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C. and Reppold, C. T. (2019) 'Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial', *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), pp. 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00584.
- Dunn, K. (2016) *Understanding mental health problems*. London: Mind. doi: 10.1136/bmj.322.7289.789.
- Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (2004) *The psychology of gratitude*. Edited by R. J. Davidson, P. Ekman, and K. Schere. New York: Oxford University Press.
- Fuller-Tyszkiewicz, M. *et al.* (2019) 'A randomized trial exploring mindfulness and gratitude exercises as eHealth-based micro-interventions for improving body satisfaction', *Computers in Human Behavior*. Elsevier, 95(January), pp. 58–65. doi: 10.1016/j.chb.2019.01.028.
- Karim, F.-U. (1993) *Revival of Religious Learnings Imam Ghazzali's: Ihya Ulum-i-din*. Pakistan: Darul-Ishaat.
- Kelly, J. D. (2016) 'Your best life: Breaking the cycle: the power of gratitude', *Clinical Orthopaedics and Related Research®*. Springer US. doi: 10.1007/s11999-016-5100-0.
- König, S. and Glück, J. (2013) 'Gratitude is with me all the time: How gratitude relates to wisdom', *Journals of Gerontology*, 69, pp. 655–666. doi: 10.1093/geronb/gbt123.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D. and Stillman, T. F. (2011) 'Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion', *Journal Psychology Press*, 00(00), pp. 1–19. doi: 10.1080/02699931.2011.595393.
- Layous, K. *et al.* (2017) 'The proximal experience of gratitude', pp. 1–26.
- Mahfud, C. (2014) 'The power of syukur: Tafsir kontekstual konsep syukur dalam al-Qur'an', *Episteme*, 9 No. 2, pp. 377–400.
- Matvienko-Sikar, K. and Dockray, S. (2017) 'Effects of a novel positive psychological intervention on prenatal

- stress and well-being: A pilot randomised controlled trial', *Women and Birth*. Australian College of Midwives, 30(2), pp. e111–e118. doi: 10.1016/j.wombi.2016.10.003.
- Mccanlies, E. C. *et al.* (2019) 'The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina', *Journal Social Psychiatry*, 64(1), pp. 63–72. doi: 10.1177/0020764017746197.The.
- Putri, P. R., Nurrahima, A. and Andriany, M. (2020) 'Kesehatan Mental Warga Binaan Pemasyarakatan Berdasarkan Tingkat Kualitas Hidup : an overview Mental Health Prisoners Based On Quality Of Life : An Overview', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XIII(1), pp. 16–20.
- Renshaw, T. L. and Hindman, M. L. (2017) 'Expressing gratitude via instant communication technology: A randomized controlled trial targeting college students' mental health', *Mental Health and Prevention*. Elsevier GmbH, 7(July), pp. 37–44. doi: 10.1016/j.mhp.2017.08.001.
- Renshaw, T. L. and Rock, D. K. (2018) 'Effects of a brief grateful thinking intervention on college students' mental health', *Mental Health and Prevention*. Elsevier GmbH, 9(July 2017), pp. 19–24. doi: 10.1016/j.mhp.2017.11.003.
- Sansone, R. A. and Sansone, L. A. (2010) 'Gratitude and well Being: The benefits of appreciation gratitude and well being', *Psychiatry*, 7(11).
- Sherif, M. A. (1975) *Ghazali's theory of virtue*. First Edit. Washington Avenue, Albany: State University of New York Press.
- Snyder, M. and Lindquist, R. (2010) *Complementary and alternative therapies in nursing*. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- St, C., Pk, T. and Jh, L. (2015) 'Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention', *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(1), pp. 177–186. doi: 10.1037/a0037895.
- Sunding, B. A. (2018) 'Gratitude in long term care', *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 2(4). doi: 10.15406/jpcpy.2015.02.00084.
- WHO (2003) 'Investing in mental health', in. Geneva: Departement of Mental Health and Substance Dependence, Noncommunicable Diseases and Mental Health, pp. 3–49. doi: 10.1093/heapro/dar059.
- WHO (2014) 'Preventing suicide: A global imperative'. Available at: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/exe_summary_english.pdf?ua=1.
- WHOQOL (2014) 'Development of the WHOQOL: Rationale and current status', *International Journal of Mental Health*, 23(3), pp. 24–56. doi: 10.1080/00207411.1994.11449286.
- Wong, Y. J. *et al.* (2018) 'Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial', *Psychotherapy Research*, 28(2), pp. 192–202. doi: 10.1080/10503307.2016.1169332.
- Wood, A. M. *et al.* (2008) 'The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies', *Journal of Research in Personality*, 42, pp. 854–871. doi: 10.1016/j.jrp.2007.11.003.
- Wood, A. M. *et al.* (2009) 'Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions', *Journal of Psychosomatic Research*. Elsevier Inc., 66(1), pp. 43–48. doi:

10.1016/j.jpsychores.2008.09.002.

Xiang, Y., Chao, X. and Ye, Y. (2018)
'Effect of gratitude on benign and

malicious envy: The mediating role of
social support', 9(May), pp. 1–7. doi:
10.3389/fpsy.2018.00139.