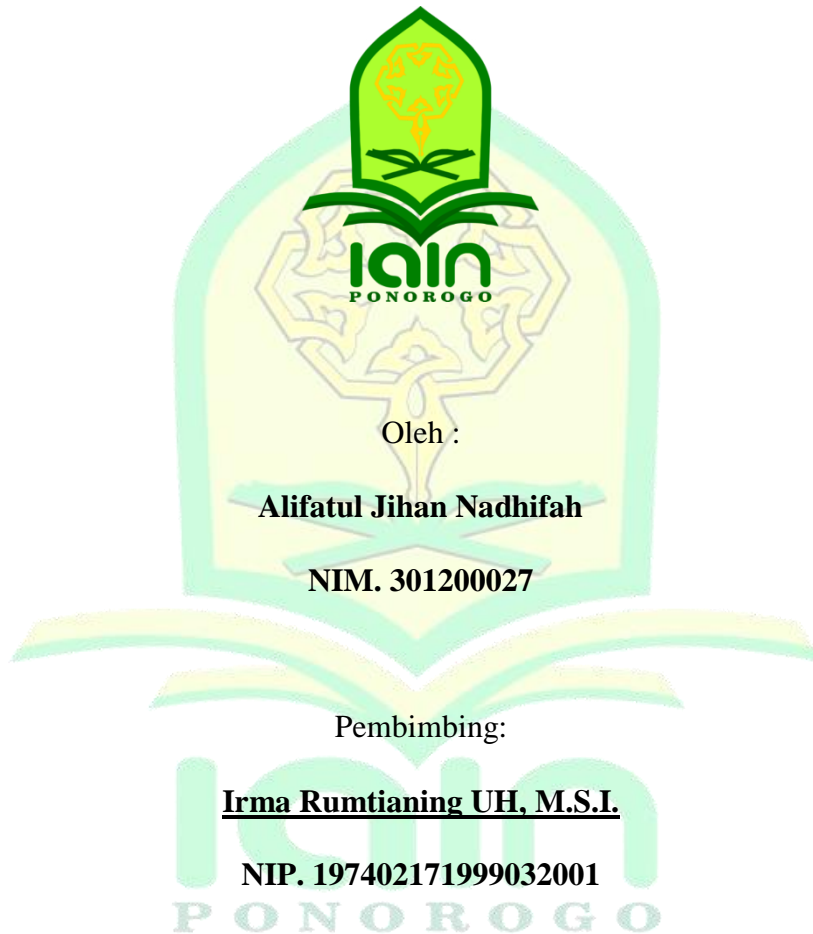


**KONSEP *HUSNUZAN* DALAM PERSPEKTIF AL-QU'RAN DAN
HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI



**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

2024

ABSTRAK

Nadhifah, Alifatul Jihan. 2024. Konsep *Husnuzan* dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental: **Skripsi.** Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo
Pembimbing Irma Rumtianing UH, M.S.I.

Kata Kunci: *Husnuzan*, Al-Qur'an, Kesehatan Mental.

Pola pikir memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Pola pikir positif dapat meningkatkan ketahanan dan mengurangi stres. Sebaliknya, pola pikir negatif dapat memicu kecemasan dan depresi. Pola pikir juga memengaruhi cara seseorang menghadapi tantangan. Oleh karena itu, pandangan Al-Quran tentang *husnuzan* yang dikemas dalam kajian tematik perlu dibahas dan dikembangkan untuk menciptakan pola pikir yang sehat dan positif sehingga bisa berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik.

Jenis penelitian ini adalah *library research* atau penelitian pustaka. Data yang digunakan adalah pustaka primer dan sekunder. Sumber primer penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an tentang *husnuzan*. Untuk memudahkan pelacakan ayat-ayat Al-Quran yang diperlukan dalam membahas topik-topik tertentu, maka dibantu dengan *al-Mu'jam al-Muhfaros li alfaz Al-Qur'an al-Karim*. Selain dengan kitab *Mu'jam* peneliti juga menggunakan beberapa kitab-kitab tafsir dan buku-buku, di antaranya yaitu *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab.

Hasil analisis penulis menemukan bahwa, prinsip *husnuzan* dalam Al-Qur'an berfungsi untuk membangun sikap yang positif dan menjaga hubungan sosial yang harmonis, baik dalam konteks hubungan dengan Allah maupun sesama manusia. Praktik *husnuzan* dalam kehidupan sehari-hari memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental. Di antaranya yaitu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, memperbaiki citra diri, membangun resiliensi, dan meningkatkan kepuasan hidup. Dari situlah *husnuzan* membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan psikologis yang lebih baik.





KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan oleh Alifatul Jihan Nadhifah (301200027) pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Kamis



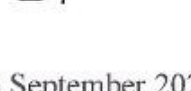
Tanggal : 24 Oktober 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S.Ag):

Hari : Jum'at

Tanggal : 29 November 2024

Tim penguji:

1. Ketua Sidang : Dr. Faiq Ainurrofiq, M.A. ()
2. Penguji 1 : Moh. Alwy Amru Ghozali, M.S.I. ()
3. Penguji 2 : Irma Runtianing UH, M.S.I. ()

Ponorogo, 25 September 2024

Mengesahkan,



Dr. Ahmad Munir, M. Ag

NIP. 196806161998031002

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alifatul Jihan Nadhifah

NIM : 301200027

Judul : Konsep *Husnuzan* dalam Perspektif Al-Qu'ran dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 5 Desember 2024
Penulis,



Alifatul Jihan Nadhifah
NIM. 301200027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alifatul Jihan Nadhifah

NIM : 301200027

Jurusan : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Judul : Konsep *Husnuzon* Dalam Perspektif Al-Qu'ran dan Hubungannya
Bagi Kesehatan Mental

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil penelitian saya sendiri, bukan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain (plagiasi). Saya akui sebagai hasil tulisan penelitian atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 25 September 2024

Yang membuat pernyataan,



Alifatul Jihan Nadhifah

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola pikir seseorang akan mempengaruhi berbagai macam ekspresi perasaan yang keluar dari diri seseorang. Perasaan negatif seperti sedih, marah, kecewa, takut, dan lain-lain maupun perasaan positif seperti rasa bahagia, dicintai, berharga, dan lain-lain muncul dari setting pikiran masing-masing individu. Ini berarti bahwa kecemasan dan kebahagiaan seseorang dimainkan oleh proses kognitifnya. Selain itu, keberhasilan seseorang dan perilakunya sangat berkaitan dengan proses berpikir seseorang. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa banyak dampak buruk yang disebabkan oleh pola pikir negatif. Kehilangan harapan hidup (*hopelessness*) adalah salah satu akibat dari pola pikir negatif yang biasanya berakhir pada bunuh diri untuk mengakhiri hidup. Terbukti dengan maraknya percobaan bunuh diri di Indonesia akhir-akhir ini yang kebanyakan berasal dari golongan mahasiswa. Mereka menganggap apa yang dialaminya sudah tidak memiliki jalan keluar. Salah satu kejadian menceritakan bahwa korban depresi karena merasa telah mengecewakan orangtuanya.¹ Padahal hal ini bisa diatasi dengan bangkit kembali dengan gigih sehingga bisa membanggakan orangtuanya.

Di antara aspek kesehatan mental yang banyak dihasilkan dari pola pikir positif adalah aspek kepuasan hidup. Kepuasan hidup akan dirasakan oleh

¹ Kompasiana.com, “Kasus Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa yang Disebabkan oleh Depresi,” KOMPASIANA, November 14, 2023, <https://www.kompasiana.com/zileihatalithatifara5324/65535c96edff7653212dc454/kasus-bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa-yang-disebabkan-oleh-depresi>.

orang yang sehat mentalnya. Pola pikir negatif akan sangat berperan dalam bertambahnya variasi unik pada stres, depresi, kecemasan, kurang bahagia, dan kurangnya kepuasan hidup. Begitu juga sebaliknya, pola pikir positif secara signifikan bisa menambah variasi unik pada kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang.

Makna kepuasan hidup adalah tentang cara seseorang menghormati kualitas hidupnya. Pola kepuasan hidup adalah subjektif dimana seseorang yang mempunyai kepuasan hidup baik, maka akan bisa merasakan penerimaan pada lingkungan sekitarnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gilbert, dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai pola pikir positif akan lebih banyak merasakan rileks dan lebih bisa mengontrol tingkat stres dengan baik. Jika seseorang bisa mengurangi pola pikir negatifnya, maka hal ini bisa menjadi penangkal depresi bagi yang mempunyai stres atau kecemasan lainnya.²

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa pola pikir negatif ternyata masih memiliki dampak yang baik. Greenberg mengemukakan bahwa pola pikir negatif bisa digunakan pada psikoterapi yaitu sebagai metode anti-ekspektasi. Seperti halnya yang telah diungkapkan oleh Scheier dan rekannya, bahwa pola pikir negatif tidak selalu buruk dan sebaliknya bahwa pola pikir positif tidak selalu berakibat baik. Tapi menurut beberapa ilmuan, hal ini hanya berlangsung pada kondisi tertentu dalam dunia psikoterapi, seperti

² Sousa, L. & Lyubomirsky, S. (2001). *Life satisfaction. encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. San Diego: Academic Press.

persoalan harapan berlebih pada klien. Dan dalam agama Islam pun memang ada beberapa persepsi pola pikir negatif (*su'uzan*) yang dibolehkan.³

Individu yang berpikir secara positif (*husnuzan*) akan lebih bisa menjalani hidup dengan optimis dan beraktivitas dengan baik. Sedangkan pikiran negatif akan selalu mendorong pada kepesimisan yang akhirnya berefek pada penerimaan beban stres dan bisa mengundang munculnya berbagai penyakit. Banyak orang sakit disebabkan karena setting pikiran yang buruk terhadap dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Individu yang optimistik dan pesimistik akan berbeda dalam menghadapi penyakit. Orang yang pesimistik cenderung lebih pasif dalam melawan penyakit, sedangkan orang yang optimistik akan lebih aktif dalam menghadapi penyakitnya. Begitu juga pada segi interaksi sosial, *su'uzan* banyak mengakibatkan masalah dan kerusakan pada suatu hubungan. Sebuah prasangka tercipta dari perbedaan yang kontradiktif sehingga dibutuhkan sikap saling memahami untuk menjauhinya dan bukan dengan menganggap negatif suatu ras, suku, atau bangsa. Ini seperti halnya dijelaskan dalam Al-Qur'an surat al-Hujurat ayat 13 berikut.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.”

³ Ahmad Rusydi, “*Husn Al-Zhann: The Concept Of Positive Thinking In Islamic Psychology Perspective And Its Benefit On Mental Health*,” *Proyeksi* 7, No. 1 (April 15, 2012): 1, <https://doi.org/10.30659/P.7.1.1-31>.

Salah satu cara agar terhindar dari pola pikir negatif adalah dengan memiliki pemahaman agama yang mendalam (*intrinsic religious orientation*). Dengan ini toleransi akan muncul sehingga masyarakat akan lebih akur dan damai. Selain itu, norma sosial juga dibutuhkan dalam menciptakan pola pikir positif sehingga masyarakat cenderung terbuka, menambah kepercayaan, kerja sama, serta empati. Dalam Islam, *husnuzan* akan menambah keimanan seseorang bahwa semua yang terjadi atas kehendak Allah SWT yang diiringi dengan ikhtiar. Ikhtiar merupakan jalan yang baik menuju jalan yang benar. Semua amal perbuatan akan dipertanggungjawabkan kehadirat Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis ingin meninjau deskripsi *husnuzan* perspektif Al-Qur'an. Serta mengetahui hubungan, khususnya manfaatnya bagi kesehatan mental. Oleh sebab itu, penulis ingin menganalisis ayat-ayat *husnuzan* yang kemudian dikaitkan dengan *mental health*, sehingga penulis menyimpulkan sebuah judul untuk diteliti, yaitu konsep *husnuzan* dalam perspektif al-Qur'an dan hubungannya dengan kesehatan mental.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana terminologi *husnuzan* dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana hakikat *husnuzan* dalam Al-Qur'an?
3. Bagaimana hubungan *husnuzan* dengan kesehatan mental?

C. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua aspek yang berbeda yaitu aspek teoritis dan aspek praktis:

1. Aspek Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai sumbangsih ilmu dalam mengkaji tafsir Al-Qur'an yang membahas tentang definisi *husnuzan* serta relevansinya dengan kesehatan mental.

2. Aspek Praktis

Secara praktis penelitian ini berguna bagi siapa saja yang membaca supaya bisa mengendalikan prasangkanya dengan baik. Selain itu juga untuk menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya mengenai makna *husnuzan* serta hubungannya dengan kesehatan mental.

D. Telaah Pustaka

Dalam menentukan penelitian ini, penulis menemukan beberapa kajian terdahulu yang membahas terkait dengan konsep *husnuzan* dan kesehatan mental. Penelitian terdahulu penting adanya untuk menjadi perbandingan dan pembuktian bahwa tidak ada kesamaan dan belum ada yang meneliti. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu namun dengan objek fenomena dan teknik pengumpulan yang berbeda.

Pertama, Buku yang ditulis oleh Dr. Ibrahim Elfiky Maesto dengan judul “*Terapi Berpikir Positif: biarkan mukjizat dalam diri Anda melesat agar hidup lebih sukses dan lebih bahagia*”. Buku ini diterjemahkan oleh Quwwat al-Tafkir dan dicetak pertama kali pada tahun 2009 oleh Penerbit Zaman. Buku ini membahas tentang bagaimana cara mengenal kekuatan pikiran, cara kerjanya dan cara mengaktifkannya dengan mudah, murah dan efektif. Selain itu buku ini juga menjelaskan cara agar potensi diri terbebas dari belenggu

pikiran negative sehingga diri menjadi lebih semangat, percaya diri, dan optimis.⁴

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Farah Hannan Binti Hasanuddin mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Agama Islam Negeri Ar-Raniry dengan judul "*Konsep Al-Zan Dalam Al-Qur'an*" tahun 2017. Skripsi ini membahas deskripsi al-Qur'an terhadap kata *al-zan*. Kemudian juga membahas maksud lafal *al-zan* dalam al-Qur'an yang beragam beserta bentuk dan maknanya.⁵

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Sayyadi, mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel dengan judul "*Prasangka Dalam Alquran Perspektif Sayyid Quthb*" tahun 2019. Skripsi ini membahas makna *zhan* (prasangka) dalam Alquran perspektif Sayyid Quthb, analisis penafsiran Sayyid Qutb terhadap makna *zhan*, prasangka yang sering terjadi di masyarakat, serta kontekstualisasi prasangka dalam Alquran perspektif Sayyid Qutb.⁶

Keempat, Skripsi yang ditulis oleh Nur Heni, mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga dengan judul "*Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*" tahun 2017. Skripsi ini membahas tentang kesehatan mental perspektif Zakiah Daradjat sebagai sosok ilmuwan perempuan yang

⁴ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009).

⁵ Farah Hannan, Skripsi: "*Konsep Al-Zan Dalam Al-Qur'an*" (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2017).

⁶ Sayyadi, Skripsi: "*Prasangka Dalam Alquran Perspektif Sayyid s*" (Surabaya: UINSA, 2019).

multidimensi dengan menggunakan teknik analisis data meliputi *Content Analisis* dan Analisis Historis.⁷

Kelima, Artikel yang ditulis oleh Ahmad Rusydi Kandidat Doktor Bidang Psikologi Islam Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jurnal Psikologi, Volume 7 Nomor 1, dengan judul “*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*” pada 31 Januari 2012. Penelitian ini membahas tentang konsep *husn al-zhann* dalam perpektif psikologi Islam serta korelasi antara *husn al-zhann* dengan kesehatan mental.⁸

Dari beberapa karya tulis yang sudah dipaparkan menunjukkan bahwa sejauh pengamatan penulis, kajian dalam penelitian ini berbeda dengan kajian sebelumnya. Yakni dalam hal spesifikasi objek kajian, korelasi penelitian, serta perspektif yang digunakan. Penelitian ini mengkaji secara spesifik tentang makna *Husnuzan* menurut Al-Quran serta korelasinya dengan kesehatan mental.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini tergolong jenis kajian kepustakaan (*library research*) yang berbentuk analisis isi (*content analysis*), yaitu pengumpulan data-data dengan mengadakan penelaahan dan membaca sejumlah literatur seperti kitab, buku, jurnal dan referensi lainnya yang berhubungan dengan

⁷ Nur Heni, Skripsi: *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat* (Salatiga: IAIN Salatiga, 2005)

⁸ Ahmad Rusydi, “*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*”. *Jurnal Psikologi*, Volume 7 Nomor 1, (2012).

penulisan. Sedangkan pendekatan yang dipakai pada tulisan ini adalah pendekatan tafsir tematik yang menggunakan al-Farmawi.

2. Data

Adapun data yang dibutuhkan antara lain:

- a. Ayat-ayat Al-Qur'an tentang *husnuzan*.
- b. Hakikat *husnuzan* dalam Al-Qur'an
- c. Relevansi *husnuzan* dengan kesehatan mental.

3. Sumber Data

Sumber data kepustakaan yang relevan dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi dua, yakni pustaka primer dan sekunder. Sumber primer penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an tentang *husnuzan*. Untuk memudahkan pelacakan ayat-ayat Al-Quran yang diperlukan dalam membahas topik-topik tertentu, maka dibantu dengan *al-Mu'jam al-Muhfaros li alfaz Al-Qur'an al-Karim*. Selain dengan kitab *Mu'jam* peneliti juga menggunakan beberapa kitab-kitab tafsir dan buku-buku, di antaranya yaitu Tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab. Secara khusus, penulis memilih kitab tafsir ini karena ia menafsirkan di dalam bahasa Indonesia disertai susunan kata yang mudah dipahami. Tambahan lagi, tafsir Quraish Shihab menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara menyeluruh dan merangkum pendapat-pendapat para mufassir (ahli tafsir) lainnya baik mufassir klasik maupun mufassir kontemporer. Penjelasan dari beliau juga tidak terlalu panjang dan bertele-tele, sederhana tetapi padat serta mencukupi pemahaman pembaca.

Sedangkan sumber data-data sekundernya adalah buku-buku, artikel atau jurnal yang berhubungan dengan masalah ini dan lainnya yang menunjang agar analisa lebih akurat dan tepat. Seperti buku Terapi Berpikir Positif oleh Dr. Ibrahim Elfiky Maestro yang diterjemahkan oleh Quwwat al-Tafkir.

4. Teknik Pengumpulan Data

Mengingat jenis penelitian ini adalah *library research* maka teknik yang digunakan adalah pengumpulan data dengan menggali bahan-bahan pustaka yang searah dengan objek kajian. Data yang telah didapat kemudian diolah dengan metode deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan menguraikan data-data.

5. Teknik Pengolahan Data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Pengolahan data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara mengumpulkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pembahasan ataupun tema sesuai fokus penelitiannya. Dalam hal ini data sementara yang terkumpulkan dan data yang sudah ada, dapat diolah dan dilakukan analisis data secara bersamaan. Selanjutnya peneliti akan mencari titik temu terkait dengan pembahasan hingga relevansinya dengan konteks tafsir Al-Qur'an.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan agar dapat memperoleh kesimpulan yang jelas mengenai persoalan yang diteliti. Dalam hal ini penulis

menggunakan metode deskriptif analitis yaitu mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan, kemudian menganalisa untuk menemukan jawaban yang dapat mendekati persoalan yang dikemukakan, dianalisa sebelum dituangkan kedalam sebuah gagasan.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada skripsi ini terdiri dari empat bab yang masing- masing terdiri dari beberapa sub bab, dengan tujuan agar proposal ini mudah dipahami secara sistematis. Oleh karena, itu penulis memberikan gambaran umum tentang pembahasan yang terdapat dalam skripsi ini sebagai berikut:

Bab pertama, menguraikan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Uraian pada bab inilah yang dijadikan kunci dalam penyusunan skripsi yang sifatnya hanya informatif.

Bab kedua, penulis akan memaparkan landasan teori yang terdiri dari tinjauan mengenai *husnuzan*, psikologi positif, dan kesehatan mental.

Bab ketiga, penulis akan menguraikan data primer dan sekunder mengenai terminologi *husnuzan* dalam Al-Qur'an, hakikat *husnuzan* dalam Al-Qur'an serta macam *husnuzan* dalam Al-Qur'an

Bab keempat, pada bab ini peneliti membahas tentang hasil analisis data penelitian berupa analisa peneliti mengenai hubungan *husnuzan* dengan kesehatan mental.

Bab kelima adalah penutup, bab ini berisi kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran peneliti yang tentunya berkaitan dengan pembahasan proposal ini.



BAB II

HUSNUZAN DAN KESEHATAN MENTAL

A. Tinjauan tentang *Husnuzan*

1. Pengertian *Husnuzan*

Husnuzan berasal dari bahasa Arab namun kini telah diserap ke dalam bahasa Indonesia, dengan arti prasangka baik. Dilihat dari bahasa Arab, *husnuzan* terdiri dari 2 kata *dzan* dan *husn*, yang berarti prasangka dan baik. Ibn Faris dalam *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, berpandangan bahwa kata *dzan* terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 46 dan 249, kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa lafal *dzan* bermakna yakin.⁹ Ibnu Manzur dalam *Lisanun 'Arab* juga mengatakan bahwa lafal *dzan* terkadang juga dimaknai seperti dengan ilmu dan yakin. Sedangkan secara terminologi *dzan* adalah nama bagi sesuatu yang berasal dari indikasi, apabila indikasi tersebut kuat maka disamakan setara dengan ilmu.¹⁰ Menurut Abu Muhammad al-Mahdawi, *Husnuzan* atau yang dikenal dengan prasangka baik adalah meniadakan prasangka buruk (*aqth'ul wahm*).

Al-Qur'an sebagai rujukan utama dan pertama menegaskan tentang *husnuzan* dengan jelas dalam beberapa ayat antara lain :

⁹ Abu Al-Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqayis Al-Lughah*, Juz 3 (Beirut: Dar al- Fikr), 462.

¹⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Jilid II* (Bandung: Pustaka Baru Press, 2017), 35.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.” (Al-Hujurat [49]:12).

Ayat tersebut menjelaskan, bahwa Allah Swt senantiasa memerintahkan makhlukNya untuk selalu menjauhi prasangka buruk, mencari aib, serta menggunjing dengan sesama makhlukNya. Sebab, hal tersebut termasuk dosa dan hal keji yang tidak memperoleh ampunan dari Allah Swt kecuali bertaubat. Kemudian dipertegas kembali bahwa perbuatan menggunjing dan berburuk sangka sama halnya dengan makan daging saudaranya sendiri yang sudah mati. Untuk itu, sebagai makhluk ciptaanNya senantiasa berprasangka dan berperilaku baik terhadap segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah Swt.

Muhammad Quraish Shibah menegaskan dalam tafsir al-Misbah, bahwa sebagian dugaan adalah dosa yakni dugaan yang tidak berdasar. Ayat tersebut melarang manusia untuk melakukan dugaan buruk yang tanpa dasar, karena dapat menjerumuskan seseorang ke dalam dosa. Dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk, anggota masyarakat akan hidup tenang dan tentram serta produktif, karena mereka tidak akan

ragu terhadap pihak lain dan tidak juga akan teralurkan energi kepada hal-hal yang sia-sia.¹¹

Ibnul Qayyim al-Juziyah memakani *husnuzan* dengan sikap yang dapat membawa manusia kepada ketaatan dan kepatuhan kepada Allah Swt, yang diiringi dengan usaha dan kegigihan serta tetap perpegang teguh terhadap perintah dan laranganNya agar dalam berHusnuzan memiliki harapan yang benar dan kuat. Dan menjadikannya sebagai sarana menuju hal-hal yang bermanfaat dan menghindari hal-hal yang menjadi penghalang.¹² *Husnuzan* juga dapat diartikan sebagai cara pandang seseorang yang membuatnya melihat segala sesuatu secara positif, seorang yang menerapkan sikap *husnuzan* akan mempertimbangkan segala sesuatu dengan pikiran jernih, pikiran dan hatinya bersih dari prasangka yang belum tentu kebenarannya

Menurut Ibrahim Elfiky, berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu, akan bertambah kemahiran seseorang, kepercayaan, dan kekuatannya. Disebut sumber kebebasan karena dengannya akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.¹³

Sikap *husnuzan* dapat melahirkan sebuah keyakinan bahwa seluruh kebaikan dan kenikmatan yang diterima oleh manusia berasal dari Allah,

¹¹ M. Quraish Shihab, *Pesan Dan Kesan Dan Keseras Al-Qur'an* (Jakarta: Lensa Hati, 2009), 375-377.

¹² Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Terapi Penyakit Hati, Terj. Salim Bazemool* (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 57.

¹³ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), 207.

sedangkan kesulitan serta keburukan yang diterima oleh manusia tidak lain adalah implikasi dari apa yang diperbuat.¹⁴ Jika seseorang berprasangka buruk menaruh curiga dan berpikir negatif, maka orang lain cenderung akan menghindari orang tersebut. Namun, sebaliknya jika seseorang berprasangka baik, merasa nyaman, tidak ada saling menghargai dan menghormati, maka akan menimbulkan rasa nyaman dan lebih terbuka dalam menyampaikan ide-ide dan gagasannya karena tidak diliputi rasa cemas dan khawatir.

Terdapat perbedaan *husnuzan* antara orang awam dan *khas*. Menurut pandangan orang awam, *husnuzan* kepada Allah dilihat dari limpahan nikmat dan karunia. Sedangkan menurut orang *khas*, *husnuzan* kepada Allah dilihat dari pemahaman dan kesadaran sepenuhnya bahwa Allah adalah satu-satunya zat yang mulia dan sempurna.¹⁵ Hal ini menunjukkan perbedaan cukup jelas, bahwa kalangan orang awam masih terdapat peluang untuk berburuk sangka (*su'uzan*) kepada Allah terutama pada saat mereka tertimpa musibah. Sedangkan pada kalangan khas tidak ada sedikitpun peluang untuk berprasangka buruk kepada Allah sebab keyakinan dan pengetahuan (*ma'rifatullah*) yang tinggi kepada Allah Swt.¹⁶

¹⁴ Satrio Pinandito, *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup, Kiat-kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, (Jakarta, Elex Media Komputindo, 2011), 233.

¹⁵ Ibnu 'Athailah As-Sakandari, *Kitab Al-Hikam Dan Penjelasannya* (Yogyakarta: Noktah, 2017), 140.

¹⁶ Ibnu 'Athailah As-Sakandari, *Kitab Al-Hikam dan Penjelasannya*, 227.

Meskipun keyakinan tidak pernah benar secara mutlak, namun akan menjadi mutlak benar bagi orang yang meyakini. Hal ini jelas karena apa pun yang seseorang yakini akan menjadi kenyataan. Keyakinan adalah salah satu filter utama yang menentukan persepsi terhadap dunia sekitar. Keyakinan dapat membuat seseorang melakukan hal yang luar biasa, namun bila berpegang pada keyakinan yang menghambat, orang yang sangat berbakat pun dapat mengalami kegagalan.¹⁷

2. Macam-Macam *Husnuzan*

a. *Husnuzan* untuk menguatkan cara pandang

Husnuzan macam ini digunakan untuk menguatkan pandangannya terhadap sesuatu. Dengan begitu, ia akan merasa berada pada jalan yang benar walaupun menghasilkan sesuatu yang negatif. Cara berfikir seperti ini berguna jika digunakan untuk memantapkan suatu gagasan yang membantu diri sendiri dan orang lain.

b. *Husnuzan* karena pengaruh orang lain

Seseorang bisa mempunyai pikiran positif karena pengaruh dari orang lain. Contohnya yaitu ketika melihat olahragawan di aplikasi *instagram* kemudian ia menjadi termotivasi untuk melakukannya. Ia pun melakukannya sampai pada target bentuk tubuh yang diinginkannya maupun kesehatan yang didapatkannya.

¹⁷ *Master Your Mind Design Your Destiny Terjemahan*, 119

c. *Husnuzan* karena momen tertentu

Sering ditemui perilaku manusia berubah menjadi lebih baik khususnya pada bulan Ramadhan. Seperti halnya firman Allah SWT

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ
مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (Al-Baqarah [2]:183)

Tidak hanya itu, mungkin juga dihari tertentu dimana seseorang sedang menjalani salah satu ibadahnya, contoh puasa sunnah maupun wajib. Hal ini menandakan bahwa manusia bisa mengendalikan pikirannya menjadi lebih baik di momen-momen tertentu. Selain bisa digunakan untuk memperbaiki perilaku, berpikir positif jenis ini juga bisa digunakan untuk menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan positif yang baru.

d. *Husnuzan* saat menghadapi kesulitan

Ketika seseorang sedang diuji dengan suatu musibah, ia akan melewati berbagai tahapan kejiwaan yang dapat berjalan cukup lama.¹⁸ Sebaliknya, ia juga bisa berada pada sikap menerima, berusaha bangkit, berpikir secara positif, ataupun berupaya untuk menyelesaikan masalah. Dalam menghadapi masalah, sebagian orang menggunakan pikiran negatifnya sehingga ia menjadi dendam terhadap segala sesuatu. Namun sebagian juga akan mendekat kepada

¹⁸ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan: Anak dan Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 117.

Allah dan mencari solusi atas masalahnya, sehingga ia akan berusaha mencari hikmah dan menggantinya menjadi sebuah kemahiran.

e. Selalu Ber-*Husnuzan*

Inilah jenis berpikir positif yang paling bagus dan paling kuat karena tidak terimbas oleh ruang, waktu, maupun pengaruh lainnya. Ia telah menjadi kebiasaan. Ia akan bersyukur kepada Allah dikala senang atau susah. Jika ia dalam masalah maka ia akan memikirkan jalan keluar dengan baik. Pribadi yang memiliki pikiran seperti ini akan menjalani hidup dengan tenang dan damai. Apapun masalah yang dihadapi pasti ada jalan keluar melalui pintu spiritual. Ilmuwan Amerika, Wayne W. Dyer menulis dalam bukunya, “Di pintu spiritual terdapat jalan keluar dari semua persoalan.” Pernyataan ini benar, karena seseorang yang mengutamakan aspek spiritual akan selalu berpikir positif dan tawakal kepada Allah dalam menghadapi segala masalah.¹⁹

B. Penjelasan Psikologi Positif dan Emosi

1. Pengertian Psikologi Positif

Menurut salah satu tokoh gerakan psikologi positif, “Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang apa yang baik dan positif dalam hidup, dari lahir sampai mati dan membuat hidup paling berharga untuk dijalani”. Definisi kesehatan atau pengembangan potensi tetap menjadi kontroversial. Dalam konsep yang luas mencakup tradisi eudaemonik dan

¹⁹ *Master Your Mind Design Your Destiny* Terjemahan, 134.

hedonistik. Cowen menyebutkan dua kelompok dari indikator kesehatan. Yang pertama terdiri dari indikator bersahaja seperti makan dengan baik, tidur nyenyak, dan melakukan tugas hidup yang diamanatkan dengan baik. Yang kedua, agak lebih halus, termasuk memiliki rasa kendali atas nasib seseorang, perasaan memiliki tujuan dan rasa memiliki, dan kepuasan dasar dengan diri sendiri dan keberadaan seseorang seperti kepuasan hidup. Promosi kesehatan tidak konsisten dengan orientasi psikologi positif, meskipun Cowen telah mengartikulasikan perbedaan antara pencegahan primer, peningkatan kesehatan, dan psikologi aktif .

Demikian pula, psikologi positif tidak konsisten dengan orientasi kualitas hidup yang positif. Orientasi kualitas hidup juga perspektif yang sangat global yang berfungsi sebagai gagasan kepekaan dan konstruksi sosial yang dapat digunakan sebagai kerangka kerja menyeluruh untuk membuat perbedaan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat.²⁰

2. Hubungan Psikologi Positif dan Emosi

Emosi adalah bagian dari manusia. Emosi dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang didefinisikan oleh perasaan diri individu tetapi juga pola khas dari pemikiran dan rangsangan fisiologis perilaku.²¹ Emosi cenderung terfokus pada peristiwa tertentu atau keadaan selama masa lalu, sekarang atau masa depan. Namun, emosi cenderung tidak lama dan dapat disadari pada saat kejadian. Suasana hati, di sisi lain, berbeda dari emosi karena mereka mengambang bebas atau tanpa objek, lebih

²⁰ Tri Sakti Handayani. *Konsep dan teknik penelitian gender*. (UMM Press, 2017), 97.

²¹ Riana Mashar. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. Kencana, 2015, 39.

tahan lama dan menempati latar belakang kesadaran. Jadi suasana hati, tidak seperti emosi, cenderung tidak fokus dan lebih lama dirasakan. Ketika psikolog mulai mempelajari emosi, mereka fokus pada istilah hedonik, yang mengacu pada kemampuan kita untuk merasa baik atau bahagia.²²

Saat ini, penelitian fokus pada efektivitas, yang didefinisikan sejauh mana seorang individu mengalami suasana hati yang positif/negatif. Dampak positifnya adalah sejauh mana seseorang mengalami kegembiraan, kepuasan, dan sebagainya, sedangkan afek negatif adalah sejauh mana seseorang mengalami perasaan seperti kesedihan atau ketakutan. Selanjutnya, peristiwa yang sama yang mungkin anda atau saya alami akan terjadi respon emosional yang berbeda karena perbedaan individu di otak. Perbedaan ini disebut gaya afektif kita. Gaya afektif didefinisikan berbagai perbedaan individu dalam parameter yang berbeda dari reaktivitas emosional termasuk ambang batas untuk merespons, besarnya respons, waktu naik untuk puncak respons, fungsi pemulihan respons, dan durasi respons. Perbedaan individu dalam aktivitas otak ini ditemukan tetap stabil dari waktu ke waktu. Para ilmuwan juga telah melihat otak individu yang tangguh ketika menghadapi potensi ancaman. Mereka telah menemukan bahwa individu yang lebih tangguh cenderung memiliki lebih sedikit aktivitas di area otak yang berhubungan dengan kekhawatiran (*orbitofrontal cortex*).²³

²² Aprilyani, Ratnasartika, and Reza Fahlevi. "Psikologi Positif." (2022): 15.

²³ *Ibid.*, 16.

C. Deskripsi mengenai Kesehatan Mental

1. Definisi Sehat

Sehat (*health*) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Sedangkan di Indonesia, UU Kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis.²⁴

Kondisi sehat dan sakit pada manusia merupakan suatu kontinum, sehingga sangat sulit memberikan batasan yang jelas saat melakukan evaluasinya. Akan tetapi, mengamati fenomena tersebut, maka diyakini taraf kesehatan seseorang dapat ditingkatkan bahkan dioptimalkan. Hal inilah yang mendasari Gerakan Kesehatan Mental dewasa ini. Tidak hanya memandang bagaimana seseorang sembuh dari sakitnya, tetapi bagaimana meningkatkan taraf kesehatan seseorang menjadi lebih optimal.

Sehat adalah keadaan tubuh dan pikiran yang baik. Tubuh yang sehat dapat berfungsi dengan baik dan terhindar dari penyakit. Sementara itu, pikiran yang sehat dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Sehat bukan hanya terlihat dari luar, tetapi juga dari dalam.

²⁴ Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip-Prinsip Dasar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 23.

Sehat adalah kondisi yang dicapai melalui pola hidup yang sehat, termasuk pola makan yang seimbang, olahraga, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk. Kesehatan adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang sejahtera secara keseluruhan, dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan/disabilitas. Kesehatan juga dipandang sebagai suatu bentuk keseimbangan antara individu (sebagai inang), agen (seperti bakteri, virus, dan toksin), dan lingkungan, sehingga interaksinya tidak hanya individu terhadap agen, tetapi juga dengan lingkungan untuk menciptakan kondisi sejahtera tersebut.

Kesehatan dapat disimpulkan sebagai proses dinamis dalam mempertahankan dan mendukung keutuhan integritas manusia (keseimbangan fisik dan mental) dan adaptasinya dengan lingkungan sekitar secara optimal. Dalam perspektif penyakit, sehat adalah suatu kondisi keutuhan dari kemampuan fungsional dan keadaan lebih baik/sejahtera, sehingga seseorang dilihat mampu memiliki fungsional tubuh yang baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan secara adekuat, serta merasa lebih baik (diungkapkan secara subjektif).²⁵

2. Sehat Mental

World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk

²⁵ Kesmas, A. *Definisi Sehat Menurut Para Ahli, Kemenkes, dan WHO*, 9.

mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Pribadi yang normal/bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan. Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*).²⁶

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa alAnfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan

²⁶ Kartika Sari, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: Lestari Mediakreatif, 2012), 10-11.

spritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah Tibb al-Qalb.

Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya. Selain al-Balkhi, peradaban Islam juga memiliki dokter kejiwaan bernama Ali ibnu Sahl Rabban alTabari. Lewat kitab *Firdous al Hikmah* yang ditulisnya pada abad ke 9M, dia telah mengembangkan psikoterapi untuk menyembuhkan pasien yang mengalami gangguan jiwa.

Al-Tabari menekankan kuatnya hubungan antara psikologi dengan kedokteran. Al-Tabari menjelaskan, pasien kerap kali mengalami sakit karena imajinasi atau keyakinan yang sesat. Untuk mengobatinya, kata alTabari, dapat dilakukan melalui "konseling bijak".²⁷ Terapi ini bisa dilakukan oleh seorang dokter yang cerdas dan punya humor yang tinggi. Caranya dengan membangkitkan kembali kepercayaan diri pasiennya. Pemikir Muslim lainnya yang turut menyumbangkan pemikirannya untuk pengobatan penyakit kejiwaan adalah Al-Farabi. Ilmuwan termasyhur ini secara khusus menulis risalah terkait psikologi sosial dan berhubungan dengan studi kesadaran. Ibnu Zuhr, alias Avenzoar juga telah berhasil

²⁷ Al-Tabari, *Kitab al-Mu'tamad fi al-Adwiya al-Mufrada* jilid 23 terj. Ahmad Abdurraziq (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 753.

mengungkap penyakit syaraf secara akurat. Ibnu Zuhr juga telah memberi sumbangan yang berarti bagi neurofarmakology modern.

3. Kesehatan Mental dalam Islam

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pengingkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan, hal ini karena manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Zat yang gaib, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (self) ataupun hati nurani (*conscience of man*).

Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid.²⁸ Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh lingkungan, seperti yang ada dalam (QS Ar Ruum 30:30)

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۗ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ
اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ ۚ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ۚ

“Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”

²⁸ Abdul Fadlil. “Puasa Mengembalikan Fitrah Manusia - Universitas Ahmad Dahlan.” Universitas Ahmad Dahlan, August 15, 2013. <https://uad.ac.id/puasa-mengembalikan-fitrah-manusia/>.

Fitrah Allah dalam ayat ini maksudnya ciptaan Allah. manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah (QS An Nahl 16:97)

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”

Ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman. (QS Ar Ra’ad 13:28) yang Artinya *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”* Ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta dan kehilangan *God view*-nya, kehidupan jadi hampa.²⁹ Menjauhkan diri dari Sang Pencipta, berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai imani. Sungguh merupakan “kerugian” terbesar bagi manusia selaku makhluk berdimensi spiritual. *“Mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk, maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mendapat petunjuk.”* (QS 2:16). *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”*

²⁹ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*. terj. M.Abdul Karim (Jakarta: Pustaka Azzam, 2012),

(QS 13:28). Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan cara sabar dan shalat, dalam firman Allah Swt dalam al-Qur`an yang menegaskan sebagai berikut: *"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar "*. (QS Al Baqarah ayat 153). Pada umumnya sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan menghadapi cita-cita. Ajaran Islam mengajarkan, penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad SAW.

Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir melalui bimbingan wahyu (kitab suci *Al-Qur'an al-Karim*). Islam beserta seluruh petunjuk yang ada yang ada di dalam Al-Qur'an merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani).³⁰ Firman Allah Swt dalam surat Yunus ayat 57. *"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam, dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman"*. Tuntunan ajaran Islam mewajibkan bagi manusia mengadakan hubungan yang baik kepada Allah Swt, orang lain, maupun hubungan dengan, alam dan lingkungan.

³⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 102.

Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kodisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam, manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akhirat.

4. Faktor Kesehatan Mental yang Terkait dengan Husnuzan

Husnuzan, yang secara harfiah berarti "berbaik sangka," adalah sikap atau pandangan positif terhadap orang lain, situasi, dan kehidupan secara umum. Sikap ini tidak hanya berdampak pada hubungan sosial dan spiritual, tetapi juga memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental seseorang. Berikut adalah beberapa faktor yang berpengaruh pada kesehatan mental dan bagaimana faktor tersebut dapat terhubung dengan *husnuzan*:

a. Optimisme dan Resiliensi

Husnuzan berkaitan erat dengan sikap optimis. Penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif membantu individu menghadapi stres, meningkatkan kepuasan hidup, dan mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Optimisme juga membantu seseorang lebih aktif dalam menghadapi tantangan, baik fisik maupun psikologis.³¹

Optimisme adalah sikap mental yang ditandai dengan ekspektasi positif terhadap masa depan. Orang yang optimis

³¹ Denan Alifia *et.al.*, "Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Psikologi Islam*, 2 (2018), 71-72.

percaya bahwa mereka memiliki kontrol atas hidupnya dan mampu mengatasi tantangan. Optimisme telah terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Orang dengan pola pikir optimis cenderung lebih tahan terhadap stres dan memiliki risiko lebih rendah terkena gangguan kecemasan dan depresi.³²

Resiliensi, di sisi lain, adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, trauma, atau tekanan emosional. Individu yang resilient mampu menggunakan pengalaman sulit sebagai pelajaran, mempertahankan keseimbangan emosional, dan tetap produktif meskipun menghadapi tantangan besar. Optimisme sering kali berperan sebagai salah satu komponen penting dalam membangun resiliensi, karena memungkinkan seseorang untuk memandang situasi sulit dengan perspektif yang lebih positif.³³

b. Manajemen Stres

Sikap *husnuzan* dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola stres. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki sikap positif cenderung memiliki manajemen stres yang lebih baik, yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan.

³² Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental". *Psikologi*, Volume 7 Nomor 1, (2012).

³³ Denan Alifia et.al., "Hubungan Antara Husnuzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Psikologi Islam*, 2 (2018), 71-72.

Manajemen stres adalah proses atau strategi yang digunakan untuk mengendalikan tekanan emosional dan fisik yang dialami seseorang. Stres bisa muncul akibat berbagai faktor, seperti pekerjaan, hubungan, kesehatan, atau bahkan lingkungan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang, termasuk meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan kecemasan, dan depresi.³⁴ Adapun beberapa faktor penting dalam manajemen stress adalah sebagai berikut:

- 1) Kesadaran diri
- 2) Teknik relaksasi
- 3) Pola hidup sehat
- 4) Dukungan sosial³⁵

c. Religiusitas dan Spiritualitas

Dalam konteks Islam, husnuzan dianggap sebagai bagian dari ibadah. Memiliki prasangka baik terhadap Allah dan sesama manusia dapat memberikan ketenangan batin, membantu individu menerima cobaan hidup, dan mendorong mereka untuk tetap bersyukur.³⁶

³⁴ Elsyia Martia, "Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja" *Ilmiah Indonesia*, 7 (2022)

³⁵ Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109–114.

³⁶ Istiningtyas, A. (2010). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa Di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.

Religiusitas dan spiritualitas adalah dua konsep penting yang berkontribusi dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Keduanya melibatkan keyakinan dan praktik yang memberikan makna serta arah dalam kehidupan, terutama dalam menghadapi tantangan. Religiusitas dan spiritualitas berpengaruh pada kesehatan mental diantaranya yaitu meningkatkan resiliensi dan coping, mengurangi risiko depresi dan kecemasan, memberikan tujuan hidup dan makna, serta meningkatkan dukungan sosial melalui komunitas keagamaan.

Beberapa studi mengonfirmasi bahwa religiusitas dan spiritualitas dapat berperan sebagai pelindung terhadap berbagai gangguan mental. Sebagai contoh, penelitian dalam jurnal *Jurnal Ilmiah Al Qalam* menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas, seperti penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain, berkontribusi besar dalam menjaga keseimbangan mental.³⁷

d. Interaksi Sosial dan Dukungan Lingkungan

Lingkungan sosial yang mendukung, termasuk keluarga dan teman, dapat memperkuat sikap husnuzan. Prasangka baik terhadap orang lain membantu membangun hubungan yang sehat, mengurangi konflik, dan meningkatkan kesejahteraan psikososial.³⁸

³⁷ Elsyia Martia, "Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja" *Ilmiah Indonesia*, 7 (2022)

³⁸ Apoteker. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental." *Lifepack.id*, 2 Nov. 2023, lifepack.id/faktor-kesehatan-mental/.

Interaksi sosial dan dukungan lingkungan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Lingkungan sosial yang suportif, seperti keluarga, teman, dan komunitas, dapat memberikan rasa aman, meningkatkan harga diri, dan membantu individu mengelola stres. Berikut poin-poin utamanya:

1) Dukungan Emosional

Teman atau keluarga dapat memberikan tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman, yang membantu meredakan beban psikologis.

2) Dukungan Praktis

Bantuan konkret seperti saran, sumber daya, atau bantuan fisik dari lingkungan terdekat membantu individu mengatasi masalah sehari-hari.

3) Pengaruh Positif dalam Pengambilan Keputusan

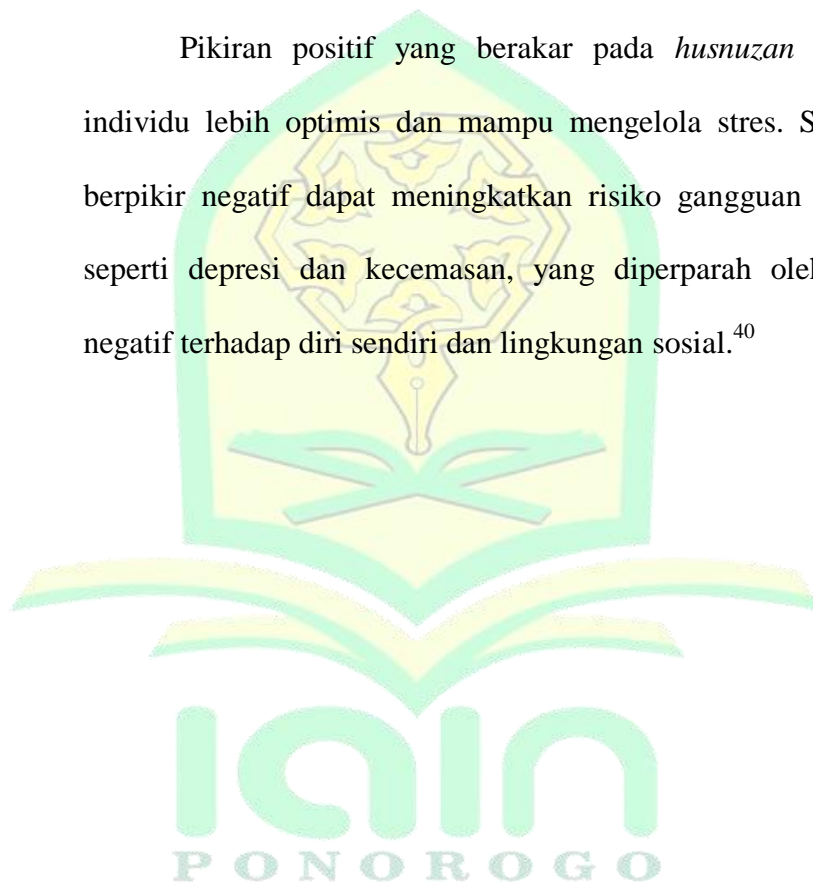
Interaksi sosial yang sehat mendorong pengambilan keputusan yang lebih baik melalui perspektif baru dan umpan balik konstruktif

Dukungan sosial juga terbukti mengurangi risiko depresi dan kecemasan, serta memperkuat kemampuan menghadapi tantangan hidup.³⁹ Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental terkait *husnuzan* meliputi berbagai aspek. Studi menunjukkan bahwa berprasangka baik (*husnuzan*) dapat

³⁹ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Psikologi Kesehatan: Interaksi Biopsikososial* terj. (New York: Wiley, 2014), 182–186.

menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian pada mahasiswa menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *husnuzan*, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Selain itu, *husnuzan* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi, terutama bagi mereka yang menghadapi situasi sulit seperti bencana atau penyakit.

Pikiran positif yang berakar pada *husnuzan* membantu individu lebih optimis dan mampu mengelola stres. Sebaliknya, berpikir negatif dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang diperparah oleh persepsi negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.⁴⁰



⁴⁰ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental". *Psikologi*, Volume 7 Nomor 1, (2012).

BAB III

KONSEP *HUSNUZAN* DALAM AL-QUR'AN

A. Terminologi *Husnuzan* dalam Al-Qur'an

Terminologi *husnuzan* dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara eksplisit dengan kata "*husnuzan*" (حسن الظن), namun konsepnya diungkapkan melalui berbagai istilah dan konteks yang menekankan sikap baik sangka, khususnya dalam interaksi antar manusia dan hubungan dengan Allah. Berikut beberapa istilah dan konsep dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan *husnuzan*:

1. ظن (*Zan*) – Prasangka

Kata *zan* dalam Al-Qur'an digunakan untuk menunjukkan berbagai jenis prasangka, baik yang positif (baik sangka) maupun negatif (buruk sangka).⁴¹ Konteksnya tergantung pada ayat:

a. *Husnuzan* kepada Allah

Dalam Surah Az-Zumar (39:53), Allah berfirman:

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

قُلْ يٰٓعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوْبَ جَمِيْعًا ۗ اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

"Katakanlah, 'Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dia-lah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.'

⁴¹ Rani, Septia. "*Husnuzan Kepada Allah Ta'ala*" UII, 8 Oct. 2021, informatics.uii.ac.id/2021/10/08/husnuzan-kepada-allah-taala/. Accessed 19 Nov. 2024.

Ayat ini mengajarkan agar manusia senantiasa berbaik sangka kepada rahmat dan ampunan Allah, meskipun telah banyak berbuat dosa. Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini dengan menekankan bahwa ayat tersebut adalah seruan kepada seluruh hamba Allah yang telah berbuat dosa, baik dosa kecil maupun besar, bahkan yang telah melampaui batas dalam kedurhakaan. Allah menyeru mereka agar tidak berputus asa dari rahmat-Nya. Ibnu Katsir memberikan pesan optimisme bagi para pendosa untuk tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah. Ayat ini menjadi bukti kasih sayang Allah yang luar biasa kepada hamba-Nya, selama mereka mau kembali kepada-Nya dengan bertobat.⁴²

b. Buruk sangka dilarang dalam Surah Al-Hujurat (49:12)

اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ...

"Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa..."

Ayat ini menegaskan larangan *su'uzan* (buruk sangka) terhadap sesama. M. Quraish Shihab menekankan pentingnya menjauhi prasangka buruk, mencari-cari kesalahan, dan menggunjing sesama. Sebagian prasangka dapat menjadi dosa, khususnya jika tidak didukung bukti yang jelas. Dalam hal mencari kesalahan, tindakan seperti ini dilarang karena mengarah pada perpecahan dan kerusakan hubungan antar sesama Muslim.⁴³

⁴² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim Jilid 7* (Kairo: Daar al-Hilaal, 2004), 199.

⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 13* (Kairo: Lentera Hati, 1999), 250.

Ghibah, atau menggunjing, diibaratkan seperti memakan daging saudara sendiri yang telah mati, yang merupakan tindakan menjijikkan. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan untuk menjaga hubungan harmonis, saling menghormati, dan berprasangka baik.

2. ظن (Zan) dalam Konteks Baik Sangka

Dalam Surah An-Nur (24:12):

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ

Mengapa orang-orang mukmin dan mukminat tidak berbaik sangka terhadap kelompok mereka sendiri, ketika kamu mendengar berita bohong itu, dan berkata, “Ini adalah (berita) bohong yang nyata?”

Ayat ini menekankan pentingnya berbaik sangka (*husnuzan*) ketika mendengar kabar yang belum terbukti kebenarannya. Dalam tafsir *Fi Zilalil Quran* oleh Sayyid Qutb, penafsiran Surah An-Nur ayat 12 menyoroti pentingnya menjaga prasangka baik di tengah masyarakat, terutama ketika menghadapi isu atau fitnah. Sayyid Qutb menekankan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk mengedepankan prasangka baik terhadap sesama muslim dalam situasi seperti itu. Hal ini merupakan refleksi dari keimanan dan merupakan tindakan preventif terhadap penyebaran fitnah yang dapat merusak hubungan sosial dan moral komunitas.⁴⁴

Pesan dari ayat ini tidak hanya untuk menjaga keharmonisan sosial, tetapi juga mengingatkan bahwa setiap individu bertanggung

⁴⁴ Sayyid Qutb, *Fi Zilalil Quran* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 211.

jawab untuk mengontrol pikirannya agar tidak mudah terpancing oleh kabar buruk tanpa bukti yang jelas. Tafsir ini menggarisbawahi bahwa perilaku *husnuzan* adalah landasan untuk mencegah perpecahan dan menjaga stabilitas spiritual serta sosial masyarakat.⁴⁵

3. **حسن الظن بالله (Husnuzan Billah) - Berbaik Sangka kepada Allah**

Meskipun frasa ini tidak muncul secara langsung dalam Al-Qur'an, konsepnya jelas tersirat dalam banyak ayat. Salah satunya tertera pada surah Al-Baqarah (2:216):

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

Ayat ini mendorong manusia untuk selalu berprasangka baik terhadap keputusan Allah. Ibnul Qayyim al-Jauziyah menjelaskan tentang kewajiban berperang yang meskipun terasa berat dan tidak diinginkan oleh banyak orang, tetapi bisa jadi hal tersebut membawa kebaikan yang tidak tampak oleh manusia. Sebaliknya, sesuatu yang disukai manusia bisa jadi berbahaya bagi mereka. Allah, dengan pengetahuan-Nya yang sempurna, mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya, meskipun terkadang mereka tidak memahaminya.⁴⁶

⁴⁵ *Ibid.*, 213.

⁴⁶ Ibnul Qayyim al-Jauziyah, *I'lam al-Muwaqqi'in an Rabb al-'Alamin* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), 881.

Ibnul Qayyim menekankan bahwa ayat ini mengajarkan pentingnya tawakkul (berserah diri kepada Allah) dan percaya kepada hikmah-Nya, terutama dalam menghadapi situasi sulit seperti peperangan, di mana emosi manusia mungkin akan menghalangi mereka untuk melihat manfaat yang lebih besar. Dengan kata lain, meskipun perang dan tantangan berat terasa tidak disukai, ada hikmah besar di baliknya yang hanya Allah yang mengetahuinya sepenuhnya.⁴⁷

Istilah *husnuzan* tidak secara harfiah disebut dalam Al-Qur'an, tetapi konsepnya tersirat dalam banyak ayat melalui penggunaan kata *zan* dan perintah untuk selalu bersikap positif kepada Allah dan sesama manusia. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga prasangka baik untuk menjaga keharmonisan sosial dan memperkuat iman.

B. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan terminologi *husnuzan* dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mendeskripsikan hakikat *husnuzan* dalam Al-Qur'an.
3. Untuk menganalisis hubungan *husnuzan* dengan kesehatan mental.

B. Hakikat *Husnuzan* dalam Al-Qur'an dan Perbedaannya dengan Positive Thinking

1. *Husnuzan* dalam Al-Qur'an

Husnuzan dalam perspektif Al-Qur'an diungkapkan dalam Surah Al-Hujurat [49:12], dimana Allah Swt mengingatkan umat-Nya untuk menjauhi prasangka buruk, mencari kekurangan orang lain, serta

⁴⁷ *Ibid.*, 883.

menggunjing mereka. Tindakan tersebut dianggap sebagai dosa besar yang tidak akan diampuni oleh Allah Swt kecuali dengan taubat. Ayat ini mempertegas bahwa menggunjing dan berprasangka buruk terhadap sesama itu setara dengan memakan daging saudara yang telah mati. Oleh karena itu, sebagai makhluk ciptaan-Nya, kita diajarkan untuk selalu berprasangka baik dan bersikap positif terhadap segala yang diberikan Allah Swt. *Husnuzan* yang baik akan menumbuhkan keyakinan bahwa segala kebaikan dan kenikmatan yang diterima oleh manusia berasal dari Allah, sementara kesulitan dan keburukan adalah akibat dari perbuatan mereka sendiri. *Husnuzan* dibagi menjadi empat jenis: kepada Allah, diri sendiri, orang lain, dan situasi atau keadaan.⁴⁸

Implementasi *husnuzan* dalam memaknai hidup mencakup kemampuan untuk menyadari dan menerima kenyataan hidup dengan penuh lapang dada, menjadikannya sebagai potensi diri yang dapat dimanfaatkan untuk menghadapi berbagai tantangan dan meningkatkan kualitas kehidupan. Dengan sikap *husnuzan*, seseorang tidak hanya berpikir positif, tetapi juga menerima kenyataan dengan ikhlas dan sabar, terlepas dari kesulitan atau penderitaan yang sedang dihadapi. Ini berarti bahwa meskipun kehidupan membawa kesulitan, seseorang yang ber*husnuzan* akan tetap menerima dan menghadapinya dengan keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar.

⁴⁸ Mamluatur Rahmah, "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup", *Jurnal Akademik*, 2 (Januari, 2022), 205

Dalam perspektif ini, *husnuzan* membantu individu untuk mengembangkan kesabaran dan ikhlas, yang keduanya menjadi investasi spiritual yang membentuk kepribadian yang lebih matang dan penuh rasa syukur. Kesulitan yang dihadapi bukanlah hal yang perlu disesali, melainkan kesempatan untuk meraih kedekatan dengan Allah Swt, yang akhirnya akan membawa kepada cita-cita luhur, yakni merasakan nikmat dan kasih sayang-Nya.

Puncak dari *husnuzan* adalah tawakkal, yaitu sikap menyerahkan segala urusan dan keputusan sepenuhnya kepada Allah. Orang yang tawakkal tidak hanya bergantung pada usaha manusiawi, tetapi juga menempatkan keyakinan penuh pada takdir dan kebijaksanaan Allah dalam setiap peristiwa hidup. Tawakkal ini mencerminkan kedalaman keimanan dan ketenangan jiwa, di mana seseorang tahu bahwa segala sesuatu sudah diatur oleh Allah dengan penuh kasih sayang dan hikmah.⁴⁹

Dengan demikian, *husnuzan* dan tawakkal bukan hanya sikap mental yang positif, tetapi juga mencerminkan kedewasaan spiritual yang mengarah pada kehidupan yang penuh ketenangan, kebahagiaan, dan kedamaian.

2. *Positive Thinking*

Positive thinking adalah konsep psikologis yang lebih populer di kalangan masyarakat modern, yang menekankan pentingnya berpikir positif untuk mencapai kesejahteraan mental dan fisik. Fokus utama dari

⁴⁹ Imam Al-Ghazali, *Mukasyafah Al-Qulub Bening Hati Dengan Ilmu Tassawuf* (Bandung: Marja, 2003), 46-47.

positive thinking adalah menciptakan pola pikir optimis untuk mengatasi masalah dan tantangan hidup. Konsep ini sering kali berkaitan dengan self-help, di mana individu diajarkan untuk mengubah cara berpikir mereka agar lebih positif dan percaya bahwa segala hal dapat berubah menjadi lebih baik jika mereka berpikir positif.

Kekuatan berpikir positif dapat mengubah cara seseorang memandang kehidupan dan menghadapi masalah. Sikap mental yang penuh keyakinan mampu mendorong individu untuk melihat tantangan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai peluang untuk berkembang. Berpikir positif tidak berarti mengabaikan kenyataan atau menghindari kesulitan, tetapi lebih pada bagaimana seseorang memilih untuk bereaksi terhadap keadaan tersebut.⁵⁰

3. Perbedaan antara *Husnuzan* dan *Positive Thinking*

Meskipun keduanya memiliki kesamaan dalam mengutamakan optimisme, ada beberapa perbedaan mendasar antara *husnuzan* dalam Islam dan *positive thinking* modern⁵¹:

a. Asal dan Landasan Filosofis

Husnuzan didasarkan pada keyakinan spiritual dan ajaran agama Islam, yaitu kepercayaan bahwa Allah adalah Yang Maha Mengetahui dan segala sesuatu yang terjadi memiliki hikmah. Ini bukan hanya

⁵⁰ Norman Vincent, *The Power Of Positive Thinking* (Mic Publishing: Surabaya, 2015), 25.

⁵¹ Abu Ahmadi, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), 45.

tentang berpikir positif, tetapi juga tentang mempercayai takdir Allah dan berusaha mencari kebaikan dalam setiap keadaan.⁵²

Positive thinking lebih bersifat psikologis dan sering kali bersifat sekuler, berfokus pada pencapaian pribadi dan pengelolaan emosi berdasarkan pengaruh internal.⁵³ Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286 dijelaskan

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...".

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian yang diberikan oleh Allah sesuai dengan kapasitas individu untuk mengatasinya. Hal ini relevan dengan prinsip *positive thinking*, di mana seseorang diajak untuk memandang setiap tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh dan percaya bahwa dirinya mampu menghadapinya.

b. Konteks Sosial dan Relasional

Husnuzan tidak hanya berfokus pada pemikiran individu, tetapi juga mencakup hubungan dengan orang lain. Ini menekankan untuk berprasangka baik terhadap sesama, menghindari gosip atau prasangka buruk, serta berusaha memahami dan memaafkan.

⁵² Abdullah Gymnastiar (Aa Gym), *Manajemen Qalbu* (Bandung: Pustaka Pelajar, 2004), 85.

⁵³ Ahmad Rusydi, "Husn al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health," *Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 19-20 <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/683/0>.

Positive thinking lebih menekankan pada pengelolaan perasaan individu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana mengubah persepsi pribadi terhadap situasi yang dihadapi.⁵⁴

c. Hubungan dengan Takdir

Dalam *husnuzan*, berpikir positif terhadap takdir Allah adalah kunci, dengan kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana-Nya. Ini mengajarkan bahwa meskipun ada kesulitan, ada pelajaran dan rahmat yang bisa diambil.

Positive thinking lebih terfokus pada upaya manusia untuk mengontrol pikiran mereka dan menciptakan hasil yang positif melalui kekuatan pikiran dan keinginan pribadi.

Dengan demikian, *husnuzan* dalam Al-Qur'an tidak hanya mencakup optimisme terhadap kehidupan dan orang lain, tetapi juga melibatkan sikap tawakkul dan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan takdir Allah. Sedangkan *positive thinking* lebih menekankan pada kekuatan pikiran manusia untuk menciptakan hasil yang positif dalam kehidupan mereka.⁵⁵

C. Macam *Husnuzan* dalam Al-Qur'an

Husnuzan atau berprasangka baik dalam Islam adalah salah satu sikap mulia yang diajarkan Al-Qur'an. Konsep ini meliputi keyakinan positif yang mendalam terhadap Allah, diri sendiri, orang lain, dan berbagai situasi yang terjadi dalam kehidupan. Al-Qur'an mendorong umat Islam untuk memiliki

⁵⁴ *Ibid.*, 27.

⁵⁵ Abu Ahmadi, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), 42.

prasangka baik sebagai salah satu cara menjaga hubungan harmonis dengan Tuhan dan sesama.

Prasangka baik dibagi menjadi beberapa kategori, masing-masing dengan landasan yang kuat dalam Al-Qur'an. Setiap bentuk *husnuzan* memiliki fungsinya sendiri dalam membangun ketenangan hati dan menjauhi perilaku buruk seperti kecurigaan, iri hati, dan fitnah.⁵⁶ Sikap ini sangat ditekankan, terutama dalam ayat-ayat yang mendorong umat manusia untuk menjaga keharmonisan sosial dan spiritual. Berikut adalah beberapa bentuk *husnuzan* berdasarkan dalam Al-Qur'an:

1. *Husnuzan* pada Allah

Keyakinan yang kuat dan sikap *husnuzan* kepada Allah mendorong seseorang untuk percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana terbaik-Nya. Allah merespons sesuai dengan prasangka hamba-Nya; jika seseorang berprasangka baik, Allah akan memberikan kebaikan. Sebaliknya, prasangka buruk akan membawa dampak negatif. Sikap ini melatih individu untuk melihat musibah atau kesulitan sebagai ujian yang membawa hikmah, sehingga menghadapi cobaan dengan sabar dan ikhlas.

Husnuzan juga mencakup keyakinan pada ketentuan Allah melalui sikap tawakkal dan rida. Orang yang tawakkal menyerahkan seluruh urusannya kepada Allah setelah berikhtiar, sementara rida adalah menerima segala keputusan-Nya dengan lapang dada. Kedua sikap ini

⁵⁶ Asep Saepudin Jahar, *Psikologi Positif Islami: Menggali Kebahagiaan dari Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana, 2018), 59.

mencerminkan tingkat keimanan seseorang, di mana semakin kuat iman, semakin besar pula kepasrahan dan penerimaan terhadap takdir Ilahi.⁵⁷

Dalam perspektif Islam, *husnuzan* menjadi bagian dari *a'mal al-qalb* (perbuatan hati) yang mempengaruhi realitas kehidupan individu. Prasangka baik terhadap Allah memperkuat hubungan spiritual, sebagaimana ditegaskan dalam hadits: "*Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku.*" Oleh karena itu, mengubah *su'uzan* menjadi *husnuzan* adalah upaya penting dalam membangun ketenangan batin dan meningkatkan keyakinan kepada Allah.⁵⁸

2. *Husnuzan* pada diri sendiri (keyakinan)

Berprasangka baik terhadap diri sendiri adalah keyakinan akan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Sikap ini dapat diwujudkan dengan menggali bakat dan kemampuan secara optimal serta menghasilkan karya terbaik. Individu yang memiliki *husnuzan* terhadap dirinya cenderung memiliki pandangan positif, percaya diri, dan mampu menerima kelemahan sambil memanfaatkan kekuatan untuk terus berkembang. Ia juga memiliki semangat pantang menyerah, tidak mudah berputus asa, dan selalu mensyukuri nikmat serta karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT.

3. *Husnuzan* pada orang lain (sesama manusia)

Berprasangka baik terhadap sesama merupakan kunci dalam menjalin ukhuwah Islamiah. Al-Qur'an dalam QS. Al-Hujurat ayat 10

⁵⁷ Al-Qusyairi An-Naisaburi, 219.

⁵⁸ Mamluatur Rahmah, "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup", *Jurnal Akademik*, 2 (Januari, 2022), 207

menganjurkan untuk menghindari prasangka buruk (*su'uzan*), karena sifat tersebut seringkali merusak dan membawa dampak negatif.⁵⁹

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ □

“*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.*”

Dalam konteks Islam, penting untuk membedakan antara *husnuzan* dan *su'uzan*. Sikap *husnuzan* mendorong seseorang untuk memelihara hubungan baik dengan sesama, memandang orang lain secara positif, dan menjauhi penilaian negatif tanpa dasar. *Tabayun* atau konfirmasi informasi juga menjadi salah satu cara membangun prasangka baik.⁶⁰

Para sufi, seperti Ibn Arabi, memandang semua makhluk sebagai manifestasi dari Allah, sehingga hubungan harmonis dengan sesama manusia dan makhluk lain menjadi esensial.⁶¹ Manfaat *husnuzan* meliputi terciptanya hubungan persaudaraan yang erat, kebahagiaan atas keberhasilan orang lain, serta terhindarnya sikap *tajassus* (mencari-cari kesalahan untuk disebar) dan *tahassus* (mencari kesalahan untuk diri sendiri). Sikap ini membantu individu menjaga hati dari kebencian dan iri hati, serta menciptakan lingkungan sosial yang lebih damai.⁶²

4. *Husnuzan* pada situasi atau keadaan

⁵⁹ Al-Qur'an, 49:10.

⁶⁰ Zain, Gusnar. "Konsep tabayun dalam Islam dan kaitannya dengan informasi." *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi* 9.1 (2017): 57-72.

⁶¹ Mubarak Bakri, 'Prasangka Dalam Al-Qur'an', *Rausayan FIKR*, 14 (2018), 61–87.

⁶² Saefullah, Ashab. *Husnuzan: Seni Berpikir Positif dalam Kehidupan Sehari-hari*. (Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2024), 37.

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 216, Allah mengajarkan pentingnya *husnuzan* dalam menghadapi berbagai situasi, baik yang disukai maupun yang dibenci.⁶³ Setiap keadaan, meskipun tampak sulit atau tidak diinginkan, mengandung hikmah dan tujuan yang lebih besar. Seorang hamba dianjurkan untuk selalu memohon pertolongan kepada Allah dan mempercayai bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari rencana terbaik-Nya. Dengan sikap ini, seseorang dapat memandang segala sesuatu secara positif, termasuk mempercayai kebaikan orang lain hingga ada bukti yang menunjukkan sebaliknya, demi mencegah kesalahpahaman dan kekacauan dalam kehidupan sosial.

D. Manfaat *Husnuzan* dalam Al-Qur'an

Husnuzan, atau berprasangka baik, memiliki berbagai manfaat yang dapat memperbaiki kehidupan seseorang, baik dari segi spiritual maupun sosial. Dalam perspektif Al-Qur'an, berprasangka baik terhadap Allah, diri sendiri, orang lain, dan situasi hidup tidak hanya merupakan kewajiban, tetapi juga menjadi cara untuk mendapatkan keberkahan dan petunjuk dalam menjalani hidup. Allah Swt. mengingatkan umat-Nya untuk menjauhi prasangka buruk, karena hal tersebut dapat merusak hubungan antar sesama dan menciptakan kesalahpahaman. Beberapa manfaat dari *husnuzan* diantaranya:

1. Mendatangkan Kedamaian dalam Hati

Dalam Al-Qur'an, kita diajarkan bahwa segala ketentuan Allah itu pasti mengandung kebaikan, meski terkadang kita tidak memahaminya

⁶³ Al-Qur'an, 2: 216.

secara langsung. Seperti halnya firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah:

216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ
وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

Dengan berprasangka baik, seseorang akan lebih mudah menerima kenyataan hidup, termasuk kesulitan dan ujian yang dihadapi, sebagai bentuk kasih sayang dan ujian yang akan membawa hikmah. Ini sejalan dengan konsep tawakkal (berserah diri kepada Allah), yang muncul dari keyakinan bahwa apa yang ditetapkan oleh-Nya pasti yang terbaik.⁶⁴

2. Mempererat Hubungan Sosial

Dalam QS. Al-Hujurat ayat 10, Allah memerintahkan umat manusia untuk menghindari prasangka buruk (*su'uzan*) karena dapat merusak *ukhuwah Islamiah*. *Husnuzan* terhadap orang lain membantu menciptakan suasana saling menghormati dan mendukung. Ketika seseorang berprasangka baik, ia tidak mudah terpengaruh oleh gosip atau rumor negatif dan lebih cenderung untuk mengonfirmasi informasi yang diterima (*tabayyun*). Dengan demikian, *husnuzan* menghindarkan kita dari perilaku fitnah, kebencian, dan permusuhan.

3. Memberikan Dampak Positif bagi Kesehatan Mental dan Spiritual

⁶⁴ Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr* (Damaskus: Dār al-Fikr, 1997), 345.

Ketika seseorang terus berusaha berpikir positif dan berprasangka baik, ia akan mengurangi kecemasan, stres, dan rasa iri terhadap orang lain.⁶⁵ Sikap ini mendukung kesehatan mental karena memperkuat ketenangan batin dan rasa syukur. Al-Qur'an mengajarkan bahwa prasangka baik adalah salah satu bentuk sikap yang membuat hati lebih lapang dan kehidupan lebih berbahagia. Seperti halnya diterangkan dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Mengingat Allah dan berprasangka baik kepada-Nya adalah cara untuk memperoleh ketenangan jiwa. *Husnuzan* dapat membawa ketenangan batin yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi kecemasan dan stres. Kedamaian dan ketenangan hati hanya dapat ditemukan melalui ingatan dan penghambaan kepada Allah. Keimanan yang tulus, disertai dengan dzikir (mengingat Allah), membawa ketenangan jiwa yang hakiki, yang tidak dapat digantikan oleh apa pun selain pengabdian kepada-Nya.⁶⁶

⁶⁵ Asep Saepudin Jahar, *Psikologi Positif Islami: Menggali Kebahagiaan dari Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana, 2018), 73.

⁶⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 3 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 406..

BAB IV

HUBUNGAN *HUSNUZAN* DENGAN KESEHATAN MENTAL

Husnuzan, atau prasangka baik, adalah prinsip dalam Islam yang mendorong individu untuk memandang segala sesuatu dengan optimisme, baik kepada Allah, diri sendiri, maupun orang lain. Dalam psikologi, sikap ini selaras dengan pola pikir positif yang terbukti mendukung keseimbangan mental. Hubungan antara *husnuzan* dan kesehatan mental dapat dilihat dari kemampuan sikap ini dalam membantu individu mengelola stres, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ketahanan emosional. Sikap *husnuzan* juga berperan dalam membangun interaksi sosial yang sehat dan menciptakan lingkungan mental yang kondusif untuk kesejahteraan psikologis. Bab ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hubungan tersebut berdasarkan teori psikologi dan nilai-nilai Islam.⁶⁷

A. Teori-Teori Psikologi yang Mendukung *Husnuzan*

1. Teori Kognitif

Teori kognitif menjelaskan bagaimana pola pikir seseorang, khususnya pikiran positif seperti *husnuzan*, memiliki pengaruh mendalam terhadap kesehatan mental. Dalam perspektif ini, pikiran positif berfungsi sebagai kerangka interpretatif yang membantu individu memproses pengalaman hidup, mengelola emosi, dan merespons tantangan dengan lebih adaptif. Ketika seseorang mengadopsi pikiran yang positif, ia cenderung memandang situasi sulit sebagai peluang untuk belajar,

⁶⁷ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017), 12–14.

mengatasi stres dengan lebih efektif, dan meningkatkan kepuasan hidup. Sebaliknya, pikiran negatif dapat memperparah stres, memperburuk gejala kecemasan atau depresi, dan memengaruhi hubungan sosial. Mereka yang senantiasa mengadopsi pikiran positif akan selalu merasakan ketenangan dalam hidupnya. Sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Menurut teori kognitif yang dipelopori oleh Aaron T. Beck, pikiran mendasar (*core beliefs*) dan skema kognitif berperan penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap dunia.⁶⁸ *Husnuzan*, sebagai bentuk pikiran positif, dapat membantu mengubah skema negatif yang sering kali memperburuk kondisi psikologis seseorang. Dalam konteks kesehatan mental, individu yang berpikir positif cenderung memiliki kemampuan lebih besar untuk mengelola stres dan emosi negatif karena mereka menganggap setiap situasi mengandung hikmah atau manfaat tertentu. Pendekatan ini juga diperkuat oleh temuan dalam psikologi positif yang menunjukkan bahwa pikiran positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, produktivitas, dan kemampuan beradaptasi.

Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Seligman dan Csikszentmihalyi dalam bidang psikologi positif menunjukkan bahwa optimism yang mirip dengan *husnuzan* dapat meningkatkan daya tahan

⁶⁸ Aaron T. Beck, *Terapi Kognitif dan Gangguan Emosional terj.* (New York: International Universities Press, 1976), 45.

terhadap stres dan mendorong individu untuk mencari solusi yang lebih konstruktif.⁶⁹ Selain itu, ajaran Islam juga menekankan pentingnya berpikir positif terhadap Allah, diri sendiri, dan orang lain, sebagaimana terdapat dalam QS. Az-Zumar [39]:53, yang mendorong umat Islam untuk tidak berputus asa atas rahmat Allah.

2. Teori Psikologi Positif

Dalam perspektif psikologi positif, *husnuzan* dapat dikaitkan dengan optimisme dan pola pikir positif. Prasangka baik terhadap situasi, diri sendiri, dan orang lain membantu individu merespon stres secara sehat, meningkatkan daya tahan psikologis, dan menciptakan makna dalam kehidupan sehari-hari. Optimisme yang lahir dari *husnuzan* menciptakan pola pikir bahwa tantangan hidup adalah peluang untuk berkembang, yang selaras dengan konsep dalam psikologi positif tentang *growth mindset*.

Psikologi positif juga menekankan pentingnya keseimbangan emosi positif untuk menjaga kesehatan mental. Sikap *husnuzan* terhadap diri sendiri, misalnya, mengurangi kritik diri yang berlebihan dan membangun rasa syukur, yang terbukti secara ilmiah dapat menurunkan risiko depresi dan meningkatkan kebahagiaan.

Perubahan psikologis yang mendasar berasal dari keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup melalui potensi internalnya. Sikap *husnuzan* dapat menjadi salah satu mekanisme

⁶⁹ Martin E. P. Seligman, *Kebahagiaan Otentik: Menggunakan Psikologi Positif Baru untuk Menyadari Potensi Pemenuhan Abadi Anda terj.* (New York: Free Press, 2002), 67.

coping yang efektif, membantu individu untuk fokus pada solusi dibandingkan masalah.⁷⁰

3. Teori Kepribadian

Menyatakan bahwa individu dengan pola pikir positif cenderung memiliki daya tahan emosional yang lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan. Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286 dijelaskan

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."

Ayat ini mengajarkan keyakinan positif bahwa setiap ujian sesuai dengan kemampuan seseorang, sehingga individu dengan pola pikir ini cenderung lebih tangguh menghadapi tantangan.

Kepribadian dibentuk oleh konflik antara dorongan bawah sadar (id), ego, dan superego. Dinamika ini mencerminkan usaha individu untuk menyeimbangkan kebutuhan biologis, nilai moral, dan tuntutan sosial. Misalnya, seseorang dengan *husnuzan* terhadap diri sendiri memiliki ego yang kuat untuk mengontrol dorongan negatif dan memelihara keseimbangan emosi.

Kepribadian dipandang sebagai kumpulan sifat-sifat yang stabil. Sifat seperti optimisme dan kecenderungan untuk berpikir positif menjadi aspek penting dalam mengembangkan *husnuzan*. Sifat utama seseorang sangat memengaruhi bagaimana individu berperilaku dalam berbagai situasi. *Husnuzan* dapat dilihat sebagai refleksi dari konsep *self-*

⁷⁰ Reza Fahlevi et. al., *Psikologi Positif: Teori dan Terapan untuk Perubahan* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2022), 42.

actualization Maslow, di mana individu yang berprasangka baik terhadap diri sendiri dan orang lain cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis dan memusatkan perhatian pada pengembangan potensi positif. Kepribadian adalah hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Sikap *husnuzan* terhadap situasi sulit mencerminkan proses *self-efficacy* (keyakinan diri) yang kuat. Individu dapat belajar melalui pengamatan dan refleksi terhadap pengalaman hidup.⁷¹

B. Hubungan *Husnuzan* dengan Kesejahteraan Emosional

1. *Husnuzan* Memengaruhi Stabilitas Emosional

Husnuzan merupakan salah satu sikap mental positif yang berperan signifikan dalam mencapai ketenangan hati. Sikap ini mampu mengarahkan individu, terutama Gen Z, untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang lebih konstruktif dan damai. Baik sangka terhadap diri sendiri, orang lain, dan Allah dapat meningkatkan resiliensi individu, memungkinkan mereka untuk menafsirkan peristiwa negatif dengan perspektif yang lebih positif. Hal ini mendukung teori sosial-kognitif dari Bandura yang menyoroti pentingnya keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam mengelola emosi.

Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa *husnuzan* mengurangi risiko stres dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh fokus *husnuzan* pada pandangan bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan

⁷¹ Sumardjono & Yustinus, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Griya Media, 2013), 57.

bagian dari rencana Allah yang terbaik. Perspektif ini beresonansi dengan teori humanistik, khususnya dalam aktualisasi diri, di mana individu dengan husnuzan memiliki pola pikir yang lebih seimbang dan tidak mudah menyerah pada tekanan.⁷²

Husnuzan membawa efek langsung pada ketenangan hati dengan mengurangi konflik batin dan pikiran negatif. Ketika individu percaya pada hikmah di balik setiap kejadian, mereka lebih mampu menerima kenyataan dan menanamkan kepercayaan diri untuk bertindak dengan bijaksana. Dalam pandangan Islam, ini sesuai dengan konsep tawakkal, di mana seseorang berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah berikhtiar. Berprasangka baik dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti melatih diri untuk mempraktikkan *tabayun* (konfirmasi informasi) dan berusaha menafsirkan peristiwa hidup dengan sudut pandang yang lebih positif. Selain itu, pendekatan spiritual yang mendalam, seperti dzikir dan doa, dijelaskan sebagai sarana untuk memperkuat husnuzan dan menjaga ketenangan batin.⁷³

2. Perbedaan Prasangka Baik dan Buruk dalam Mengelola Perasaan Negatif

Perbandingan antara orang yang berprasangka baik (*husnuzan*) dan berprasangka buruk (*su'uzan*) dalam mengelola perasaan negatif dapat dilihat dari bagaimana masing-masing individu memahami dan merespons situasi yang mereka hadapi.

a. Orang yang Berprasangka Baik:

⁷² Marsya Agnia *et. al.*, "Hubungan Antara Husnuzan dan Ketenangan Hati pada Gen Z Menurut Perspektif Islam," *Jurnal Psikologi Islam dan Kehidupan*, 3 (Juli-Desember, 2024), 13.

⁷³ *Ibid.*, 14.

Individu dengan sikap *husnuzan* memandang perasaan negatif sebagai ujian atau tantangan yang memiliki makna dan hikmah di baliknya. Mereka cenderung lebih mampu memajemen stres dengan cara yang sehat, seperti dengan mempercayai bahwa apa pun yang terjadi adalah bagian dari rencana terbaik dari Tuhan. Dalam perspektif Islam, sikap *husnuzan* menumbuhkan ketenangan hati karena keyakinan bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa prasangka baik mampu memperkuat sistem coping positif, meningkatkan kepuasan hidup, dan mengurangi gejala kecemasan serta depresi.⁷⁴

b. Orang yang Berprasangka Buruk:

Sebaliknya, individu yang cenderung *su'uzan* memiliki pola pikir negatif yang berulang terhadap dirinya, orang lain, dan situasi. Mereka sering merasa curiga, tidak percaya, dan melihat segala hal sebagai ancaman. Kondisi ini memperburuk keadaan emosional mereka dan memicu respon stres kronis yang dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan mental. *Su'uzan* tidak hanya merusak hubungan interpersonal tetapi juga meningkatkan risiko isolasi sosial dan ketidakstabilan emosional karena individu tidak mampu melihat sisi positif dari suatu keadaan. Dijelaskan dalam Q.S. Al-Hujurot ayat 12:

⁷⁴ *Ibid.*, 15-20.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَبُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”

Ketika seseorang memiliki prasangka buruk terhadap orang lain, ia cenderung membangun jarak emosional dan sosial. Sikap ini bisa menyebabkan kesalahpahaman, hilangnya kepercayaan, dan akhirnya keretakan hubungan.

Persepsi positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan memberikan fondasi kuat bagi kesehatan mental yang optimal. Individu dengan pikiran positif lebih cenderung mempraktikkan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan rasa syukur (*gratitude*), yang keduanya menjadi pilar utama dalam mempertahankan keseimbangan emosi. Dalam hubungan interpersonal, sikap husnuzan menciptakan pola komunikasi yang saling menghargai dan empati, memperkuat ikatan sosial yang sehat.⁷⁵

C. Pengaruh *Husnuzan* terhadap Kesehatan Mental

1. Pengaruh *Husnuzan* dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan

⁷⁵ Reza Fahlevi, *Psikologi Positif: Teori dan Terapan untuk Perubahan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2021), 78-82.

Manusia sebagian besar mengidap penyakit kejiwaan. Sebagian merasa takut dan cemas menghadapi masa depan maupun sesuatu yang belum jelas. Gelisah dan frustrasi pun tidak bisa lepas dari kehidupan. Sebagian orang merasa frustrasi walaupun ia memiliki harta yang banyak. Tanpa pandang bulu, penyakit kejiwaan ini menyerang berbagai kalangan, termasuk kaum remaja. Hasil penelitian dari lembaga pengkaji masalah kejiwaan dan fisiologis di New Zealand menyebutkan bahwa angka bunuh diri di dunia meningkat dari 14% menjadi 23% pada 2005. Hal ini disebabkan oleh bebrapa faktor di antaranya yaitu kemajuan dan pertumbuhan yang cepat, perubahan, persaingan, hilangnya semangat, serta desakan internal.⁷⁶

Salah satu penyakit kronis yang membahayakan kesehatan fisik maupun kesehatan mental pengidapnya adalah penyakit ginjal stadium akhir. Hal ini menggiring pada prevalensi depresi pada pasien yang melakukan hemodialisis yang meningkat tiga kali lebih tinggi dibanding dengan pasien lainnya. Pembatasan pola makan, efek samping obat, dasar penyakit, ketergantungan pada mesin dialisis, kurangnya tidur dan mobilitas, serta perubahan seksual aktivitas pada pasien cenderung menjadi penyebab depresi dan stres. Pandangan positif yang kurang pada hidup adalah salah satu penyebab kecemasan dan penurunan kualitas hidup. Selain itu, pola pikir positif serta menjauhi pikiran negatif

⁷⁶ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), 60-67.

merupakan salah satu langkah penting untuk mengatasi masalah psikologis serta peningkatan efikasi pada pasien.

Sebagian besar kecemasan dan stres yang dialami pasien berasal dari ketidaktahuan atau pikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Disini para pasien diajarkan mengenai keterampilan kontrol internal dan eksternal dalam menyikapi suatu masalah, emosi positif, memerangi pikiran negatif, berpikir optimis, menambah kualitas komunikasi, serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kekuatan dan kemampuan mereka dalam berkelompok. Dan ternyata hal ini bisa mempengaruhi stres dan kecemasan pada pasien.

Pasien yang telah mengikuti pelatihan berpikir positif rata-rata merasakan emosi positif yang bertambah serta berkurangnya emosi negatif bahkan sampai hilang dari pemikirannya. Secara umum, walaupun penyakit kronis tidak bisa disembuhkan, melalui intervensi pendidikan yang tepat mengenai pengelolaan pikiran positif dan pengalihan sudut pandang positif atas penyakitnya, pasien akan dapat menambah kesadaran diri mereka keterampilan, kemandirian, serta kemampuan beradaptasi dalam meningkatkan kualitas hidup.⁷⁷

2. Resiliensi dan *Husnuzan*

⁷⁷ Shokrpour N, Sheidaie S, Amirkhani M, Bazrafkan L, Modreki A. *Effect of positive thinking training on stress, anxiety, depression, and quality of life among hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial*. J Educ Health Promot. 2021 30 Jun. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8318152/>

Resilensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Semua orang pasti pernah mengalami situasi dimana ia berada dalam keadaan yang cukup berat dari normalnya kehidupan.

Siapa pun, termasuk Nabi, dalam masa hidupnya pasti menemui kepayahan, sejak dalam kandungan sampai masa dewasa. Manusia mesti bersusah payah mencari nafkah, mengalami sakit, dan mati. Dalam alam kubur menuju alam mahsyar pun manusia menghadapi kepayahan. Manusia harus mengisi kehidupannya di dunia dengan amal saleh agar tidak menemukan kepayahan lagi di akhirat.⁷⁸

Manusia pada situasi ini cenderung merasa capek, stres, maupun cemas. Orang yang bisa melewati masa-masa ini dengan sikap yang tepat akan mendapatkan kebahagiaan *zahir* maupun *bathin*. Salah satu poin utama seseorang mempunyai kemampuan resilensi adalah karena ia selalu menggunakan pola pikir positif dan optimis dalam menghadapi masalah. Mentalnya pun akan sigap dalam menyelesaikan tantangan yang ada. Dalam Q.S. Az-Zumar ayat 53 dijelaskan

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

⁷⁸ Rizal, Ahmad Saiful. Relevansi Growth Mindset dengan Kurikulum Merdeka Belajar di Era Society 5.0. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2023, 21.2: 79-90.

Seseorang tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah meskipun telah melakukan kesalahan besar. Dengan memiliki keyakinan bahwa Allah Maha Pengampun, seseorang dapat memperkuat kekuatan mentalnya untuk menghadapi rasa bersalah, tekanan psikologis, atau rasa putus asa. Resiliensi mental terbangun ketika individu menyadari adanya kesempatan untuk memperbaiki diri dan menemukan jalan keluar dari masalah melalui harapan yang diberikan oleh iman dan kepercayaan kepada Allah.⁷⁹ Hal ini relevan dengan prinsip bahwa penerimaan (*acceptance*) dan optimisme adalah komponen utama dalam membangun daya tahan mental.

Resiliensi mental dan pikiran positif saling terkait dan dapat saling memengaruhi dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang. Resiliensi mental merujuk pada kemampuan seseorang untuk bertahan dan pulih dari tekanan, tantangan, atau trauma. Sedangkan pikiran positif melibatkan pola pikir yang optimis, mengandalkan pada keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi, serta melihat peluang di tengah kesulitan. Ada beberapa hubungan antara kedua konsep ini:

a. **Pikiran Positif Memperkuat Resiliensi Mental**

Saat seseorang memiliki pikiran positif, ia cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tantangan dengan lebih baik. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan pandangan optimis terhadap masa depan dapat meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi situasi sulit.

⁷⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 8 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 62–65.

b. Resilensi Mental Mendorong Pikiran Positif

Individu yang memiliki tingkat resilensi mental yang tinggi cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif. Mereka mungkin melihat kesulitan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi.

c. Keterkaitan dalam Strategi Penanganan

Baik pikiran positif maupun resilensi mental dapat didorong oleh strategi penanganan yang serupa, seperti praktik kognitif yang adaptif, pencarian dukungan sosial, dan pemecahan masalah yang efektif.⁸⁰

d. Efek Pelindung Terhadap Gangguan Mental

Kedua konsep ini juga memiliki efek pelindung terhadap gangguan mental. Pikiran positif dan tingkat resilensi yang tinggi dapat membantu seseorang mengurangi risiko gangguan seperti depresi dan kecemasan.

e. Salah Satu Membantu Membangun yang Lain

Mengembangkan pikiran positif dapat membantu memperkuat kemampuan seseorang untuk pulih dari tantangan, sementara meningkatkan resilensi mental dapat membantu seseorang untuk mempertahankan pola pikir yang positif dalam menghadapi kesulitan.

Dengan demikian, penting untuk memperhatikan kedua aspek ini dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental, baik secara individual

⁸⁰ Alan Carr, *Psikologi Positif: Ilmu Kebahagiaan dan Kekuatan Manusia* (London: Routledge, 2004), 120–125.

maupun dalam konteks intervensi atau dukungan sosial. Pikiran positif, termasuk emosi positif, dapat memperluas pola pikir dan tindakan individu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk menjadi lebih resilien terhadap stres dan tantangan.⁸¹

3. Teknik dan Strategi untuk Meningkatkan *Husnuzan*

Dr. Ibrahim Elfiky mengatakan bahwa masa lalu merupakan gudang yang berisikan keahlian, keterampilan, dan kebijaksanaan. Manusia akan terperosok pada kegelapan tanpa adanya masa lalu. Manusia tidak bisa mengubah masa lalu karena ia telah berlalu, yang bisa diubah adalah cara pandang terhadap pengalaman pada masa lalu. Dijelaskan dalam Q.S. Az-Zumar 53

... لَا تَفْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۗ ...

“... Janganlah berputus asa dari rahmat Allah...”

Allah menekankan pentingnya tidak berputus asa atas rahmat-Nya. Dengan demikian, seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap masa lalu, meskipun penuh dengan dosa atau kesalahan, dapat memilih untuk melihatnya sebagai pelajaran dan motivasi untuk memperbaiki diri di masa depan, alih-alih tenggelam dalam penyesalan atau keputusasaan.⁸²

Mengambil hikmah lalu melakukan perubahan adalah hal yang bisa dilakukan dalam menghadapi masa lalu. Sehingga jika dihadapkan pada situasi yang sama, seseorang bisa menghadapinya dengan tenang dan

⁸¹ Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

⁸² Agus Efendi, "The Role of Positive Thinking in Overcoming Life Challenges: Insights from Islamic Teachings," *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2020): 45-55.

dengan sikap yang tepat. Berikut adalah beberapa strategi dalam berpikir positif.

a. Strategi Mengubah Masa Lalu

Yaitu memikirkan pengalaman negatif pada masa lalu dengan memperhatikan ekspresi wajah, gerak tubuh, perasaan, dan perilaku yang ada. Kemudian memikirkan hikmah yang bisa diambil dari pengalaman tersebut. Setelah itu membayangkan bahwa waktu membawa pada saat mengalami pengalaman negatif tersebut dengan menyiapkan ekspresi wajah dan gerak tubuh yang sesuai dan dengan keterampilan yang sudah dipelajari pada saat mengambil hikmah. Sehingga perasaan akan terasa lebih baik dengan respon yang positif. Langkah terakhir yaitu dengan membayangkan menghadapi masalah yang sama di masa depan. Hal yang terjadi adalah sikap, perasaan, dan akal akan semakin lihai berhadapan dengan masalah tersebut. Cara ini bisa dilakukan berulang-ulang agar masa lalu bisa menjadi pengalaman yang berharga.⁸³

b. Strategi Teladan (*Modelling*)

Allah Swt telah berfirman dalam QS. Al-Aḥzāb [33]:21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا ۗ

“*Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.*”

⁸³ Eckhart Tolle, *Kekuatan Saat Ini: Panduan Menuju Pencerahan Spiritual* terj. (Novato, CA: New World Library, 1997), 34-36.

Dalam menghadapi masalah sesulit apapun itu, hendaklah umat muslim mencontoh perilaku Rosulullah dalam mengambil tindakan.

⁸⁴Dengan demikian, tindakan yang diambil tidak akan sembarangan.

Selain berusaha bersikap tenang, jalan spiritual dengan mendekati diri pada Allah sangatlah dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۞

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn*” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).” (Al-Baqarah [2]:156).

c. Strategi Orang Lain

Strategi orang lain adalah ketika seseorang berada pada suatu masalah atau pun dirinya sendiri yang bermasalah, ia membayangkan berada pada posisi orang lain yang berada disekitarnya ataupun orang terdekatnya. Dengan demikian seseorang tersebut bisa merasakan sudut pandang orang sekitarnya atas perlakuannya. Dia bisa introspeksi diri atas tindakannya selama ini. Apakah selama ini ibunya senang dengan kebiasaannya, apakah selama ini bapaknya bangga dengan akhlaknya?. Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri akan meningkat, terutama pada saat menghadapi masalah, lalu mengubahnya menjadi suatu hal yang positif.⁸⁵

⁸⁴ Musyrifin, Zaen. *Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling Behavioral*. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2020, 11.2: 151-160.

⁸⁵ Wulandari, Antonina Pantja Juni. “*Mengenal Resiliensi Dalam Ilmu Psikologi*.” *Binus. Ac. Id*, 2020, 54.

d. Strategi Mengubah Konsentrasi

Mardil mengatakan bahwa setiap orang mulia menjadi mulia dan setiap orang sukses menjadi sukses ketika ia mengerahkan segala kemampuan dan konsentrasinya untuk meraih tujuan yang positif. Hukum konsentrasi merupakan hukum akal paling kuat. Ketika seseorang konsentrasi pada sesuatu, akal akan mencegah informasi lain untuk memberikan perhatian pada hal lain. Akal juga melakukan generalisasi pusat perhatian sehingga perasaan tergerak dan menciptakan perilaku. Strategi mengubah konsentrasi dilakukan dengan menanyai diri sendiri dengan sejumlah pertanyaan yang tanpa sadar biasa manusia gunakan dalam menghadapi masalah. Dengan kata lain, seseorang mengevaluasi diri dengan konsentrasi positif serta membuang energi-energi negatif.⁸⁶

e. Strategi Pengurangan dan Peningkatan

Yaitu dengan mengurangi segala sesuatu yang tidak diinginkan dan meningkatkan segala sesuatu yang diinginkan. Seseorang hendaknya melakukan aktifitas ini sampai sesuatu yang tidak diinginkan hilang dan sesuatu yang diinginkan semakin mengalami peningkatan.

f. Strategi Hasil yang Positif

Manusia lebih banyak belajar dari kegagalan daripada kesuksesan. Dari suatu kegagalan, manusia bisa mengetahui hal-hal yang perlu

⁸⁶ James Clear, *Kebiasaan Atom: Cara Mudah & Terbukti Membangun Kebiasaan Baik & Menghentikan Kebiasaan Buruk*. Penguin, 2018, 47.

dilakukan atas hal-hal yang selama ini belum dilakukan. Langkah pertama dalam strategi ini adalah tarik napas dalam-dalam tiga kali, lalu memikirkan masalah yang dihadapi dengan memikirkan solusi yang bisa dilakukan. Setelah itu membayangkan kembali pada masa-masa ketika tertimpa masalah namun dengan situasi sudah bisa menyikapi keadaan dengan baik dan bisa berkomunikasi dengan orang sekitar dengan lancar.

Dengan demikian seseorang bisa merasakan emosi dan perasaan yang positif. Akal dan pikiran menjadi lebih lincah serta fleksibel dalam menghadapi kondisi seperti ini. Semakin seseorang sering terlatih dengan strategi ini, akan menjadi kebiasaan seseorang pemikiran positif seperti ini.

g. Strategi Redefinisi

Redefinisi adalah kemampuan merumuskan batasan dengan melihatnya dari sudut lain, bukan dari cara yang lazim.⁸⁷ Redefinisi dalam berpikir positif adalah kemampuan untuk mengubah persepsi negatif atau tantangan menjadi sesuatu yang lebih positif dan bermakna. Ini melibatkan perubahan pada cara seseorang melihat masalah atau situasi sulit dengan fokus pada solusi dan pembelajaran yang dapat diambil. Misalnya, melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, atau mengubah pandangan tentang kegagalan sebagai akhir menjadi langkah menuju kesuksesan

⁸⁷ Setiawan, E. (n.d.). *Arti kata redefinisi* - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. <https://kbbi.web.id/redefinisi>

berikutnya. Dengan meredefinisikan pemikiran kita secara positif, kita dapat membangun ketahanan mental yang kuat dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang optimis dan penuh harapan.

Strategi ini bisa dilakukan dengan memikirkan definisi lain yang bersifat positif dari sudut pandang negatif yang selama ini dianut. Dengan ini seseorang bisa menumbuhkan percaya diri serta meningkatkan penghargaan pada dirinya. Yang awalnya seseorang menganggap sesuatu sebagai kekurangan, dengan strategi ini ia bisa merubahnya menjadi sebuah kelebihan.

h. Strategi Pembagian

Napoleon Hill mengungkapkan bahwa seseorang dapat menggapai segala tujuan dan menyelesaikan masalah jika bisa membaginya menjadi bagian-bagian kecil. Selanjutnya ia bisa menyikapi setiap bagian hingga impiannya terwujud.⁸⁸

Banyak orang yang memasukkan gagasan negatif pada dirinya sendiri, seperti takut, cemas, dan gagal. Mereka mengatakan “Aku gagal, aku takut menghadapi masa depan, kemampuanku lemah, aku payah” dan lain-lain. Gagasan inilah yang akan menyebabkan tumbuhnya perasaan negatif yang menghambat kemajuan hidup. Oleh karena itu pada strategi pembagian ini seseorang bisa membagi dan memilah gagasan dan pikiran negatif tadi menjadi berbagai macam.

⁸⁸ Hill, Napoleon. *Think And Grow Rich!: The Original Version, Restored And Revised*tm. Scb Distributors, 2015, 85.

Setelah membaginya, seseorang diminta untuk memikinya jalan keluar atau solusi dari setiap gagasan negatif pada dirinya.

Contohnya ialah jika seseorang berpikiran bahwa ia adalah orang yang gagal, maka dia harus membagi penyebab-penyebab dari kegagalannya. Misal penyebab kegagalannya adalah karena tidak ada tujuan, banyak aktivitas yang tidak berguna, tidak konsisten, dan enggan memperbaiki diri. Dari sini bisa diambil solusi bagi orang yang menganggap dirinya gagal, yaitu agar ia mempunyai tujuan, menghindari aktivitas yang tidak berguna, konsisten dengan apa yang sudah dimulai, serta mau memperbaiki kesalahannya (muhasabah diri).

i. Strategi Nilai Luhur

Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan awal dari keberhasilan seseorang.⁸⁹ Dengan adanya kegagalan, seseorang bisa mengambil hikmah dan pelajaran darinya. Sehingga seseorang akan menjadi lebih baik daripada sebelumnya. Ia akan mengetahui dimana letak kesalahan dan hal apa yang harus diperbaiki kedepannya. Hal inilah yang dinamakan nilai luhur.

Strategi nilai luhur adalah strategi positif paling penting karena membantu memperluas cakrawala pandangan seseorang sehingga setiap masalah dapat dilihat dari sudut pandang yang luas.

j. Strategi Alternatif

⁸⁹ Bangkit, Widarko. *Sukses Itu...: 40 Hal Yang Tidak Dijelaskan Untuk Meraih Kesuksesan*. Saufa, 2015. 26-27.

Untuk menjadi juara dalam sebuah permainan, seseorang perlu memikirkan semua kemungkinan, lalu memilih solusi yang tepat. Berbagai alternatif harus dimunculkan sebagai bentuk siaga atas masalah yang mungkin terjadi. Kekreatifan dan keberanian sangatlah berguna dalam strategi ini.

Jika ingin menguasai perasaan yang ada pada diri sendiri, maka seseorang hendaknya menjadikan alternatif sebagai teman dekat. Tidak perlu menunggu masalah datang, bahasa lainnya yaitu harus siap pasang kuda-kuda. Paling tidak harus mempersiapkan 3 alternatif untuk menyelesaikannya. Jika alternatif pertama gagal, maka alternatif selanjutnya akan ditampilkan. Terlebih pada saat ini, zaman dimana semua serba cepat, inovatif, dan kreatif dengan persaingan yang sangat ketat. Keberhasilan ditentukan oleh keluwesan gerak cepat untuk menciptakan banyak alternatif dan gagasan baru. Hal itulah yang membuat beberapa perusahaan besar di dunia ini meraup keuntungan yang besar dari kesempatan yang ada.

k. Strategi Otogenik (Terus Mengulangi Pertanyaan Positif)

Jepang adalah negara pertama yang menggunakan strategi ini di bidang manajemen, khususnya dalam pengambilan keputusan. Percobaan strategi ini dilakukan oleh empat orang manajer dan ternyata hasilnya sangat memuaskan. Sejak diciptakan, strategi otogenik langsung terkenal di kancah olahraga. Para pemain basket, tenis, dan sepak bola menggunakannya dengan baik dan teratur.

Kemudian meluas ke kancah manajemen, khususnya di negara-negara Asia dan sebagian negara Eropa. Para pakar ilmu jiwa dan dokter juga menggunakan strategi ini sebagai pengobatan.⁹⁰

Strategi otogenik juga disebut dengan strategi segelas air karena dalam prosesnya menggunakan tegukan air. Adapun langkah-langkahnya adalah:

- 1) Mencari tempat yang nyaman dan ditemani dengan segelas air. Pikirkan masalah yang dihadapi, penyebab, dampak, dan target yang diinginkan. Munculkan kepribadian yang perlu digunakan dalam menghadapi masalah ini.
- 2) Minumlah sedikit air, tarik napas sedalam-dalmnya perlahan. Hembuskan perlahan melalui mulut. Hembusan lebih panjang dua kali dari pada tarikan nafas.
- 3) Pejamkan mata sambil membayangkan diri menghadapi masalah dengan percaya diri dan dengan ekspresi wajah yang diinginkan.
- 4) Bukalah mata dan ulangi lagi latihan ini, atau minumlah. Dan kali ini harus lebih baik dari sebelumnya. Ikat dengan persaan agar sikap yang diinginkan mengakar kuat di sanubari.⁹¹

4. Manfaat *Husnuzan* untuk Kesehatan Mental

Husnuzan adalah pendekatan mental di mana seseorang memilih untuk melihat dan merespons situasi dan tantangan dengan cara yang

⁹⁰ Breznoscakova, Dagmar, et al. Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023, 20.5: 4344.

⁹¹ *Terapi berpikir positif*. Penerbit Zaman, 2013, 85.

optimis dan konstruktif. Ini melibatkan keyakinan bahwa situasi bisa membaik dan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatasi rintangan dengan cara yang produktif.

Pikiran positif bukan berarti selalu merasa bahagia atau mengabaikan realitas sulit, tetapi lebih tentang memilih sikap yang mendukung kesehatan mental dan emosional yang lebih baik. Ini melibatkan kesadaran, latihan, dan kadang-kadang perubahan perspektif untuk membantu seseorang menghadapi hidup dengan cara yang lebih positif dan produktif. Dijelaskan dalam Q.S. An-Nur (24:12)

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ

Mengapa orang-orang mukmin dan mukminat tidak berbaik sangka terhadap kelompok mereka sendiri, ketika kamu mendengar berita bohong itu, dan berkata, “Ini adalah (berita) bohong yang nyata?”

Ayat ini menyebutkan pentingnya berprasangka baik ketika mendengar kabar atau berita. Ini sejalan dengan konsep bahwa pikiran positif tidak berarti mengabaikan realitas, tetapi lebih pada membangun sikap konstruktif yang mendukung kesejahteraan mental. Sikap ini membantu mengurangi dampak negatif emosional akibat asumsi yang salah, menjaga kesehatan mental, dan memperkuat hubungan sosial.⁹²

Adapun kegunaan atau manfaat dari berpikir positif bagi kesehatan mental adalah sebagai berikut:

a. Mengurangi Stres

⁹² Marsya Agnia, “Hubungan Antara Husnuzan dan Ketenangan Hati Pada Gen Z Menurut Perspektif Islam” *Jurnal Psikologi Islam*, 14 (2022)

Berpikir positif dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan memungkinkan seseorang melihat situasi dari sudut pandang yang lebih konstruktif. Ini membantu tubuh untuk lebih baik mengelola respons stres.⁹³

b. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Orang yang memiliki pola pikir positif cenderung merasa lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.⁹⁴

c. Meningkatkan Ketahanan Mental

Berpikir positif dapat meningkatkan ketahanan mental, membantu seseorang untuk menghadapi dan mengatasi tantangan atau kesulitan dengan lebih baik.

d. Meningkatkan Hubungan Sosial

Sikap positif sering kali membuat seseorang lebih ramah dan mudah bergaul, yang dapat memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan dukungan sosial dari teman dan keluarga.⁹⁵

e. Meningkatkan Kualitas Tidur

Pikiran positif dapat mengurangi kecemasan dan stres, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas tidur. Tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan mental yang optimal.

⁹³ Lightsey, Owen Richard. "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness." *Journal of Counseling Psychology* 41.3 (1994): 325.

⁹⁴ Hasan, Maulana; Mud'is, Hasan. Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. Fastabiq: *Jurnal Studi Islam*, 2022, 3.1: 40-55.

⁹⁵ Jannah, Nurul; Putri, Yossie Susanti Eka. Penerapan Teknik Berpikir Positif Dan Afirmasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan Dengan Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2015, 3.2: 30-39.

f. Memperbaiki Kesehatan Fisik

Meskipun berfokus pada kesehatan mental, berpikir positif juga dapat berdampak positif pada kesehatan fisik. Misalnya, orang yang berpikir positif cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik dan risiko penyakit yang lebih rendah.

g. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan pola pikir yang positif, seseorang dapat lebih mudah menemukan makna dan tujuan dalam hidup, yang berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

h. Mengurangi Gejala Depresi

Berpikir positif dapat membantu mengurangi gejala depresi dengan mengubah cara seseorang memandang dan merespons perasaan negatif dan situasi yang sulit.⁹⁶

i. Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan

Sikap positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam membuat keputusan dan mengambil tindakan yang lebih baik.

j. Memfasilitasi Pengembangan Pribadi

Dengan berpikir positif, seseorang lebih mungkin untuk mengejar tujuan dan impian mereka, yang mendorong pertumbuhan dan pengembangan pribadi.

⁹⁶ Kholidah, Enik Nur; Alsa, Asmadi. Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 2012, 39.1: 67-75.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian bab satu sampai dengan bab empat, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terminologi *husnuzan* dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara eksplisit dengan kata "*husnuzan*" (حسن الظن), namun konsepnya diungkapkan melalui berbagai istilah dan konteks yang menekankan sikap baik sangka, khususnya dalam interaksi antar manusia dan hubungan dengan Allah. Berikut beberapa istilah dan konsep dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan *husnuzan*:
 - a. ظن (*zan*) – prasangka
 - b. ظن (*zan*) dalam konteks baik sangka
 - c. حسن الظن بالله (*husnuzan billah*) - berbaik sangka kepada Allah
2. Hakikat *husnuzan* dalam Al-Qur'an yaitu berupa pengajaran bagi umat Islam untuk berprasangka baik terhadap Allah, diri sendiri, orang lain, dan segala keadaan, sebagai bentuk penerimaan terhadap takdir-Nya dengan sabar dan tawakkal. Hal ini tercermin dalam Surah Al-Hujurat [49:12], yang melarang prasangka buruk dan menggunjing orang lain, serta mengajarkan bahwa segala ujian hidup adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar. Implementasi *husnuzan* tidak hanya memupuk sikap

positif terhadap kehidupan, tetapi juga mendukung kesabaran, ikhlas, dan tawakkal dalam menghadapi kesulitan.

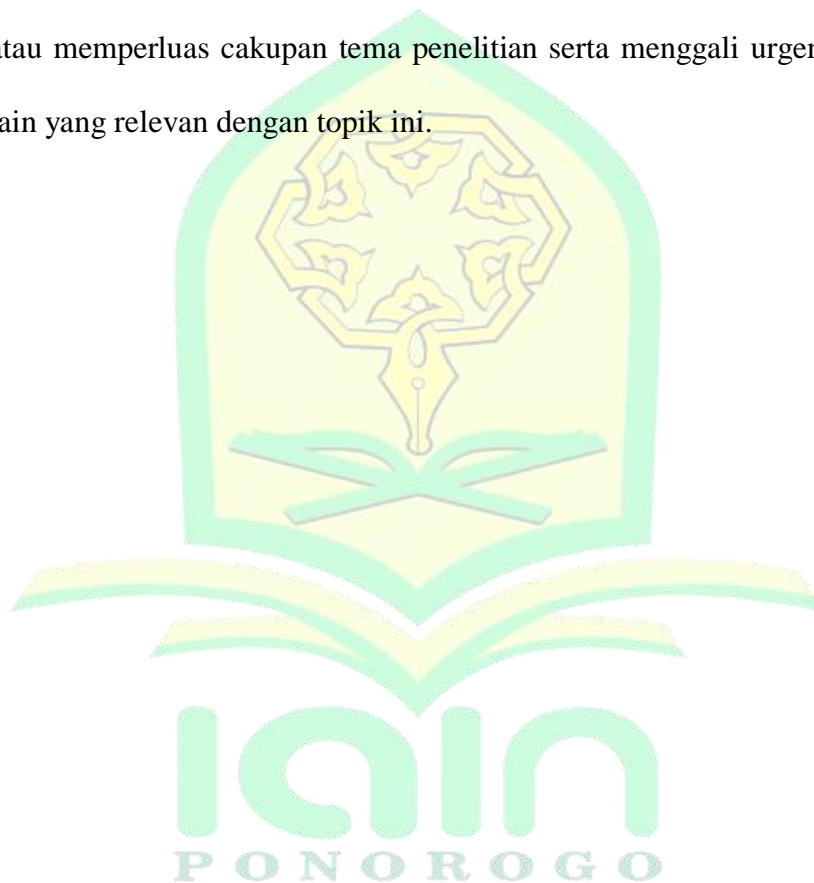
Sementara itu, *positive thinking* yang lebih dikenal dalam psikologi modern cenderung berfokus pada optimisme individu terhadap tantangan hidup, dengan mengandalkan kekuatan pikiran positif untuk mengubah keadaan. Meskipun keduanya menekankan pentingnya optimisme, husnuzan melibatkan keyakinan kepada takdir Ilahi, sedangkan *positive thinking* lebih kepada usaha manusia dalam mengontrol pikirannya untuk menciptakan hasil positif.

3. Praktik *husnuzan* dalam kehidupan sehari-hari memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental. Dengan mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, memperbaiki citra diri, membangun resiliensi, dan meningkatkan kepuasan hidup, husnuzan membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan psikologis yang lebih baik. Sikap ini menciptakan lingkungan mental yang sehat, yang mendukung kualitas hidup secara keseluruhan.

B. Saran-Saran

1. Kepada pembaca disarankan agar tidak hanya mengetahui isi penelitian ini, namun juga mengetahui makna dan pesan dari *husnuzan* dan keterkaitannya dengan kesehatan mental sehingga dapat memanfaatkannya sebagai nilai-nilai pembelajaran serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, sehingga masih jauh dari kesempurnaan dan merupakan karya yang belum final. Penulis melihat banyak peluang bagi peneliti lain untuk mengembangkan topik ini lebih lanjut. Penelitian serupa dapat diperluas dengan kreativitas dan pemikiran intelektual yang dimiliki oleh peneliti lain, seperti melakukan perbandingan antara perspektif mufassir, atau memperluas cakupan tema penelitian serta menggali urgensi-urgensi lain yang relevan dengan topik ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7).
- Agnia, Marsya. "Hubungan Antara Husnuzan dan Ketenangan Hati pada Gen Z Menurut Perspektif Islam," *Jurnal Psikologi Islam dan Kehidupan*, 3 (Juli-Desember, 2024).
- Ahmadi, A. *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998).
- Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*. terj. M.Abdul Karim (Jakarta: Pustaka Azzam, 2012).
- Alifia, D. "Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Psikologi Islam*, 2 (2018).
- Al-Qur'an dan Terjemahnya.
- Al-Tabari, *Kitab al-Mu'tamad fi al-Adwiya al-Mufrada* jilid 23 terj. Ahmad Abdurraziq (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).
- al-Zuhaylī, Wahbah, *Al-Tafsīr al-Munīr* (Damaskus: Dār al-Fikr, 1997).
- Apoteker. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental." Lifepack.id, 2 Nov. 2023, lifepack.id/faktor-kesehatan-mental/.
- As-Sakandari, Ibnu 'Athailah, *Kitab Al-Hikam Dan Penjelasannya* (Yogyakarta: Noktah, 2017).
- Bakri, Mubarak. 'Prasangka Dalam Al-Qur'an', Rausyan Fikr, 14 (2018).
- Bangkit, Widarko. *Sukses Itu...: 40 Hal Yang Tidak Dijelaskan Untuk Meraih Kesuksesan. Saufa*, 2015.
- Beck, A. *Terapi Kognitif dan Gangguan Emosional* terj. (New York: International Universities Press, 1976).
- Breznoscakova, D. Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023, 20.5.
- Carr, A. *Psikologi Positif: Ilmu Kebahagiaan dan Kekuatan Manusia* (London: Routledge, 2004).

- Clear, James. *Kebiasaan Atom: Cara Mudah & Terbukti Membangun Kebiasaan Baik & Menghentikan Kebiasaan Buruk*. Penguin, 2018.
- Dewi, Kartika Sari, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017).
- Edward, P. *Psikologi Kesehatan: Interaksi Biopsikosial* terj. (New York: Wiley, 2014).
- Efendi, A. "The Role of Positive Thinking in Overcoming Life Challenges: Insights from Islamic Teachings," *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2020).
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009).
- Fadlil, A. "Puasa Mengembalikan Fitrah Manusia - Universitas Ahmad Dahlan." Universitas Ahmad Dahlan, August 15, 2013. <https://uad.ac.id/puasa-mengembalikan-fitrah-manusia/>.
- Fahlevi, Reza. *Psikologi Positif: Teori dan Terapan untuk Perubahan* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2022).
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3).
- Gunarsa, Singgih. *Psikologi Perkembangan: Anak dan Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2004).
- Gymnastiar, A. *Manajemen Qalbu* (Bandung: Pustaka Pelajar, 2004).
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 8 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983).
- Handayani, Tri Sakti. *Konsep dan teknik penelitian gender*. (UMM Press, 2017).
- Hasan, M. Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 2022, 3.1.
- Heni, Nur. Skripsi: *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat* (Salatiga: IAIN Salatiga, 2005).
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Terapi Penyakit Hati, Terj. Salim Bazemool* (Jakarta: Qisthi Press, 2005).
- Imam Al-Ghazali, *Mukasyafah Al-Qulub Bening Hati Dengan Ilmu Tassawuf* (Bandung: Marja, 2003).

- Istiningtyas, A. (2010). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa Di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Jahar, A. S. *Psikologi Positif Islami: Menggali Kebahagiaan dari Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana, 2018).
- Jannah, Nurul. . Penerapan Teknik Berpikir Positif Dan Afirmasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan Dengan Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2015, 3.2.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim Jilid 7* (Kairo: Daar al-Hilaal, 2004).
- Kesmas, A. *Definisi Sehat Menurut Para Ahli, Kemenkes, dan WHO*.
- Kholidah, Enik. Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 2012, 39.1.
- Lightsey, Owen Richard. " Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness." *Journal of Counseling Psychology* 41.3 (1994).
- Martia, E. "Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja" *Ilmiah Indonesia*, 7 (2022).
- Mashar, Riana. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. Kencana, 2015.
- Musyrifin, Zaen. *Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling Behavioral*. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2020, 11.2.
- Napoleon, H. *Think And Grow Rich!: The Original Version, Restored And Revisedtm*. Scb Distributors, 2015.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip-Prinsip Dasar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Pinandito, Satrio. *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagaiaan Hidup, Kiat-kiat Praktis Berpikir Positif Menyasati Persoalan Hidup*, (Jakarta, Elex Media Komputindo, 2011).
- Qutb, Sayyid. *Fi Zilalil Quran* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003).

- Rahmah, Mamluatur. "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup", *Jurnal Akademik*, 2 (Januari, 2022).
- Rusydi, Ahmad. "Husn al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health," *Proyeksi* 7, no. 1 (2012):
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/683/0>.
- Saefullah, Ashab. *Husnuzan: Seni Berpikir Positif dalam Kehidupan Sehari-hari*. (Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2024).
- Saiful, Rizal. Relevansi Growth Mindset dengan Kurikulum Merdeka Belajar di Era Society 5.0. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2023, 21.2.
- Sayyadi, Skripsi: "*Prasangka Dalam Alquran Perspektif Sayyid s*" (Surabaya: UINSA, 2019).
- Seligman, Martin. *Kebahagiaan Otentik: Menggunakan Psikologi Positif Baru untuk Menyadari Potensi Pemenuhan Abadi Anda* terj. (New York: Free Press, 2002).
- Septia, Rani. "*Husnuzan Kepada Allah Ta'ala*" UII, 8 Oct. 2021, informatics.uii.ac.id/2021/10/08/husnuzan-kepada-allah-taala/. Accessed 19 Nov. 2024.
- Setiawan, E. (n.d.). *Arti kata redefinisi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. <https://kbbi.web.id/redefinisi>
- Shihab, M. Quraish, *Pesan Dan Kesan Dan Keseras Al-Qur'an* (Jakarta: Lensa Hati, 2009).
- Shokrpour, Sheidaie. *Effect of positive thinking training on stress, anxiety, depression, and quality of life among hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial*. *J Educ Health Promot*. 2021 30 Jun.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8318152/>
- Sousa, Lyubomirsky. (2001). *Life satisfaction. encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. San Diego: Academic Press.
- Sumardjono, Yustinus, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Griya Media, 2013), 57.
- Tolle, E. *Kekuatan Saat Ini: Panduan Menuju Pencerahan Spiritual* terj. (Novato, CA: New World Library, 1997).

Vincent, Norman. *The Power Of Positive Thinking* (Mic Publishing: Surabaya, 2015).

Wulandari, Antonina. "Mengenal Resiliensi Dalam Ilmu Psikologi." Binus. Ac. Id, 2020.

Zain, Gusnar. "Konsep tabayun dalam Islam dan kaitannya dengan informasi." Shaut Al-Maktabah: *Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi* 9.1 (2017).

