

Konsep Husnuzan bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19

Rika Sylvia NH¹, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi²

¹Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, email: rikasyivia.nh@gmail.com

²Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, email: novvaliant@uii.ac.id

Korespondensi Penulis: Rika Sylvia NH, rikasyivia.nh@gmail.com, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Jl. Kaliurang No. Km. 14,5, Krawitan, Umbulmanten, Kec. Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55584

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, khususnya pada masa pandemi Covid-19. Banyaknya kasus positif Covid-19 dan banyak korban jiwa yang berjatuh dapat menyebabkan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan terkait konsep husnuzan bagi kesehatan mental di masa pandemi. Metode penelitian ini menggunakan studi pustaka (*literature review*) dengan teknik analisis deskriptif. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa konsep husnuzan dapat menjadi salah satu upaya dalam menjaga kesehatan mental dimasa pandemi.

Kata Kunci: Covid-19; Husnuzan; Kesehatan mental

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of individual life, especially during the Covid-19 pandemic. The number of positive cases of Covid-19 and the many fatalities that fell can cause one of the factors that can affect an individual's mental health. This study aims to describe the concept of husnuzan for mental health during a pandemic. This research method uses literature review with descriptive data analysis techniques. Based on the results of the discussion, it can be concluded that the concept of husnuzan can be an effort to maintain mental health during a pandemic.

Keywords: Covid-19; Husnuzan; Mental health

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah hal terpenting yang dimiliki oleh setiap individu. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, sehingga mampu berinteraksi dengan baik di lingkungannya (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani kita. Adapun kriteria individu yang dapat dikatakan sehat mental yaitu individu yang tidak memiliki penyakit psikis atau gangguan jiwa, individu yang dapat menangani berbagai tekanan, serta dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Sebaliknya, individu yang memiliki mental yang tidak sehat dapat ditandai dengan adanya gangguan mental seperti depresi, psikosomatis, adanya halusinasi atau delusi dll.

Beberapa gangguan mental dapat disebabkan karena adanya wabah pandemi Covid-19. Pada bulan Desember 2019, wabah pneumonia coronavirus baru terjadi di Kota Wuhan, Cina, kemudian menyebar ke seluruh negara dalam waktu yang singkat. Novel Coronavirus secara resmi bernama 'SARS-CoV-2' oleh komite Internasional untuk Taksonomi Virus, dan penyakit yang terinfeksi oleh virus ini disebut dengan 'COVID-19' (Lu et al., 2020).

Penyebaran Covid-19 meluas hingga Indonesia dengan awal penyebaran adanya dua WNI yang diketahui positif Covid-19 pada bulan Maret 2020. Pada saat pandemi Covid-19 seperti sekarang ini beberapa faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental individu antara lain adalah dengan banyaknya kasus positif Covid-19 dan banyaknya korban jiwa yang ditimbulkan dari pandemi Covid-19. Banyaknya kasus positif dan banyaknya korban jiwa yang berjatuh dapat menimbulkan ketakutan di tengah masyarakat. Banyak sosial media dan berita di televisi yang selalu memberitakan bertambahnya kasus positif dan korban jiwa yang cenderung akan menimbulkan ketakutan dan pikiran negatif seperti takut apabila terpapar covid-19, dan takut apabila keluarga ada yang terpapar covid, serta takut kehilangan anggota keluarga karena pandemi Covid-19 .

Puspita et al., (2021) mengungkapkan bahwa gangguan psikis pada masa pandemi Covid-19 disebabkan karena beberapa faktor, yaitu ketakutan akan wabah, adanya rasa kesepian karena merasa terasingkan, rasa sedih jauh dari keluarga, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, serta banyaknya berita yang simpang siur. Kesehatan mental juga dapat berkaitan dengan persepsi berpikir individu. Menurut Greenberger, pemikiran atau interpretasi individu atas sesuatu yang berbeda dapat menyebabkan adanya perbedaan suasana hati dalam situasi yang sama. Ketika seorang individu berpikir negatif, maka otak akan tertuju pada informasi negatif saja atau pada informasi yang dapat mendukung, karena dalam satu waktu manusia tidak dapat berkonsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang sama otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Aktivitas tersebut dapat memengaruhi sikap, perasaan, maupun perilaku individu. Perasaan takut, cemas, gelisah, dan frustrasi berasal dari pikiran negatif (Machmudati & Diana, 2017).

Islam mengajarkan setiap manusia untuk berprasangka baik tentang apa yang terjadi. Individu yang memiliki prasangka baik terhadap Tuhan maupun terhadap

sesama cenderung merasa memiliki ketenangan dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari (Shabrina & Rachmawati, 2019).

Berperasangka baik atau husnuzan sangat penting dimiliki oleh setiap individu, serta pentingnya menjauhi prasangka buruk kepada orang lain atau *suudzon* untuk menjaga kesehatan mental setiap individu. Suuzan merupakan akhlak yang tidak terpuji karena individu yang *suudzon* memiliki prasangka yang negatif kepada orang lain, dan suuzan merupakan awal dari datangnya penyakit hati. Dalam Shihab, (2012) Allah berfirman :

“Barangsiapa yang menyangka bahwa Allah sekali-kali tiada menolong (Muhammad) di dunia dan akhirat, maka hendaklah ia merentangkan tali ke langit, kemudian hendaklah ia melaluinya, kemudian hendaklah ia pikirkan apakah tipu dayanya itu dapat melenyapkan apa yang menyakitkan hatinya,” (QS 22:15).

Dengan berperasangka negatif terhadap segala sesuatu kejadian yang belum tentu jelas terjadi dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri antara lain seperti emosi yang tidak stabil, merasa diri paling baik atau paling hebat, dan tidak mau mendengarkan pendapat orang lain. Adapun ciri-ciri dari *suudzon* yang dapat dilihat menurut Elfariani, (2019) antara lain: a) selalu berpikir negatif kepada orang lain, b) merasa diri paling benar, c) tidak mau mendengarkan nasihat dari orang lain, d) tidak memiliki hubungan sosial yang baik, e) memiliki emosi yang tidak stabil, f) mudah marah atas sesuatu hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. *Suudzon* merupakan awal dari penyakit hati dan dapat merusak amal ibadah dan pahala. Tidak hanya dalam hal ibadah saja tetapi juga dalam hubungan antar individu yang dapat merenggang karena tidak adanya kepercayaan antar individu. Dalam konsep islam *suudzon* atau berburuk sangka tidak hanya kepada sesama manusia, tetapi apabila seorang makhluk berperasangka buruk kepada Allah SWT juga dapat memberikan dampak negatif, orang yang selalu berburuk sangka kepada janji Allah SWT padahal banyak ayat Allah yang menegaskan bahwa Allah SWT akan selalu menepati janjinya. Sikap berburuk sangka ini merupakan salah satu penyakit hati yang sangat berbahaya. Seperti yang telah diriwayatkan tersebut

Diriwayatkan oleh malik dari Abu Hurairah RA, bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“Jauhilah prasangka karena prasangka itu adalah cerita yang paling dusta, dan janganlah engkau saling memaki, saling mencari kesalahan, saling membanggakan, saling iri, saling membenci dan jadilah kamu hamba-hamba Allah yang bersaudara.”

Diriwayatkan oleh Abu Ya'la dari Barra' Ban Azib bahwa Rasulullah bersabda dalam satu khotbahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman dengan lidahnya, janganlah kamu menggunjingi orang-orang islam dan janganlah kamu mencari aurat (hal yang dirahasiakan) mereka. Karena barang siapa mencari-cari aurat saudaranya Allah akan mencari auratnya dan siapa yang dicari auratnya oleh Allah pasti akan terbukalah auratnya itu walaupun ia ditengah-tengah rumahnya.”

Suuzan memiliki dampak psikologis yang cukup berpengaruh bagi kesehatan mental individu. Apabila seseorang selalu menanamkan prasangka buruk kepada dirinya atau orang lain, maka dapat menimbulkan rasa kecemasan, kegelisahan, dan tidak adanya ketenangan dalam diri. Dengan demikian apabila individu terlalu larut

dalam berprasangka buruk maka dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Alangkah lebih baik setiap individu memiliki prasangka baik atau husnuzan yang dapat diterapkan di dalam kehidupannya.

Memiliki pola pikir yang positif dalam segala hal dapat menjaga kesehatan mental. Adapun pola pikir yang harus dimiliki tiap individu masyarakat agar dapat terjaga kesehatan mentalnya yaitu dengan menerapkan pola pikir positif yang harus tertanam dalam diri individu. Menurut Peale dalam (Rosita, 2018) berpikir positif adalah sesuatu yang harus dipelajari karena berpikir tidak datang dengan sendirinya. Seorang individu dapat lebih mudah berpikir negatif daripada mempertahankan pola pikir positifnya. Oleh karena itu, setiap individu harus mampu mengendalikan pola pikirannya pada hal-hal yang positif agar dapat memperoleh manfaat yang positif.

Individu yang menerapkan husnuzan secara konsisten akan selalu berpandangan positif dalam segala peristiwa yang terjadi dalam hidup, misalnya musibah yang bisa berupa bencana atau penyakit, dengan terus berpikir husnuzan individu dapat terbebas dari segala beban dan dapat melewatinya dengan baik. Akan tetapi berfikir positif secara berlebihan justru dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental. Berpikir positif secara berlebihan dapat dikenal dengan istilah *toxic positivity* merupakan penggunaan rasa bahagia dan optimis secara berlebihan dan disamaratakan untuk segala situasi. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan antara lain seperti kurangnya rasa empati, mengucilkan diri, dan menambah emosi negatif. Memiliki pola pikir positif adalah sesuatu hal yang baik, namun jangan terlalu berlebihan karena dapat beresiko menjadi individu *toxic positivity*.

Husnuzan penting di terapkan bagi setiap individu. Karena dengan menerapkan husnuzan salah satunya dapat terhindar dari kecemasan yang dapat memengaruhi kesehatan jiwa manusia (Fairuzzahra et al., 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan bahwa religiusitas berhubungan positif dengan kesehatan mental individu (Wahyuningsih, 2008). Selain itu, hasil penelitian lainnya membahas tentang penerapan husnuzan dapat bermanfaat bagi kesehatan mental, menurunkan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orang dengan HIV/AIDS, dan meningkatkan resiliensi pada diri korban bencana longsor (Puteri, 2018). Terganggunya kesehatan mental sering kali jarang disadari oleh masyarakat, dengan kesehatan mental yang terganggu dapat menimbulkan akibat yang fatal. Oleh karena itu alangkah baiknya kita menjaga kesehatan mental agar tetap stabil. Dengan menjaga kesehatan mental kita dapat meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan positif dengan selalu berfikir positif serta menghindari stress pada diri kita yang dapat mempengaruhi kehidupan kita.

Tujuan dari artikel ini yaitu mengetahui betapa pentingnya menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 dengan konsep husnuzan. Manfaat dari penelitian ini yaitu agar masyarakat dapat menerapkan husnuzan yang sesuai dalam segala situasi sehingga dapat terjaga kesehatan mental individu khususnya di situasi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau pembanding bagi penelitian lain guna memperluas informasi yang berhubungan dengan konsep husnuzan bagi kesehatan mental.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan studi pustaka (*literature review*) dari berbagai jurnal penelitian dengan teknik analisis deskriptif. Studi pustaka ini menggunakan media pencarian literatur secara online seperti *google scholar*, dan *google books*. Sumber literatur yang digunakan dengan berbahasa Inggris dan Indonesia sesuai dengan keyword “husnudzan”, “kesehatan mental”, “Covid-19”, “*positive thinking*”, dan “*mental health*”. Setelah mengumpulkan literatur yang diperlukan, langkah selanjutnya yaitu *filtering* dan *screening* untuk mencari sumber yang relevan dengan tujuan dalam studi ini. Kemudian data yang didapatkan dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif merupakan metode yang bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek yang diteliti. Data yang telah terkumpul dalam penelitian, selanjutnya dianalisis guna menggambarkan konsep husnudzan bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Pembahasan

Kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang harus dimiliki setiap individu untuk menjalin berbagai aspek kehidupan. Karena dengan memiliki mental yang sehat, maka akan menjadikan kehidupan setiap individu menjadi lebih baik. Secara umum kesehatan mental yaitu kondisi seorang individu yang memiliki mental normal dan memiliki tujuan hidup sesuai dengan nilai-nilai agama dan adat kebiasaan masyarakat, dalam hal privasi, keluarga, pekerjaan atau profesi, dan hal yang lainnya (Hamidah & Rosidah, 2021).

Organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress, bekerja secara produktif, dan berperan dalam komunitasnya (Kartika Sari Dewi, 2012). Dr. Kartini mengatakan bahwa individu yang bermental sehat memiliki ciri khas seperti memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara potensi dengan usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian serta memiliki pikiran yang tenang (Susanti, 2018).

Gangguan kesehatan mental ada beberapa macam antara lain: kecemasan, depresi, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas serta gangguan *conduct* (Meltzer & Gatward, 2000). Adapun ciri-ciri individu yang memiliki sehat jiwa secara umum yaitu, 1) memiliki kesadaran penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa, 2) kemampuan mengelola dan menghadapi stress serta tekanan hidup, 3) memiliki kemampuan berperan dalam lingkungan, 4) mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, 5) kemampuan menerima diri apa adanya, 6) memiliki kemampuan menjaga rasa nyaman kepada orang lain (Lubis et al., 2019). Ciri-ciri individu yang memiliki gangguan kesehatan mental berupa adanya gangguan ketenangan batin, ketakutan, gangguan kecemasan, apatis, anti sosial, obsesif kompulsif, ketegangan kronis, depresi, histeria, dan psikosomatis (Purnama & Prasetyo, 2016).

Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah adanya pandemi Covid-19 seperti saat ini. Pandemi Covid-19 merupakan wabah penyakit yang disebabkan oleh virus yang dapat menjangkit

tubuh manusia. Pandemi memiliki dampak negatif di berbagai bidang, satunya adalah pada kesehatan mental. Dampak pandemi Covid-19 yang berupa gangguan kesehatan mental perlu adanya perhatian khusus, salah satunya adalah dengan menerapkan pola pikir positif pada tiap individu.

Kesehatan mental dalam Islam atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali dikenal dalam dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi. Dalam kitab yang berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk tubuh dan Jiwa), al-balkhi berhasil menggabungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Al-balkhi menggunakan istilah *al-tibb al-ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan dalam kesehatan mental menggunakan istilah *tibb al-qalb*. Gangguan kesehatan mental sesuai dengan Al-Quran (QS. Al-Baqoroh 2:10) :

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ . ١٠ -

Artinya:

“Dalam hati mereka ada penyakit kemudian di tambah Allah penyakitnya, dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”

Penyakit yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW sangat lemah. Kelemahan tersebut menimbulkan kedengkian, iri hati dan dendam terhadap nabi, agama, dan orang-orang Islam (Ariadi, 2019).

Husnudzon

Menurut Rusydi, (2012) *husn al-zhann* atau husnudzon terdiri dari aspek prasangka kepada Allah (*husn al-zhann bi Allah*), prasangka baik terhadap sesama manusia (*husn al-zhann bi al-mu`mini*). Dimensi *husn al-zhann bi Allah* adalah salah satu bentuk prasangka baik kepada Allah.

Berpikir positif yaitu cara berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik yang mampu memotivasi seseorang untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Selain itu, berpikir positif juga dapat mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang berbau negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwa individu (Hidayati, 2010).

Salah satu bentuk coping yang dapat dilakukan individu untuk menjaga kesehatan jiwa individu dan terhindar dari stress, cemas, dan depresi berdasarkan kondisi yang dialami adalah dengan menanamkan pola pikir positif. Adapun berpikir positif berkaitan dengan ilmu psikologi positif yang memiliki fokus pada masalah manusia yang unik seperti dengan adanya aktualisasi diri, harapan, cinta, kesehatan, kreativitas dan sebagainya (Clarye & Kumolohadi, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Tentama menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara berpikir positif dengan penerimaan diri (Tentama, 2014). Pola pikir positif menurut agama Islam bisa dikenal dengan istilah *husnudzan*. *husnudzan* merupakan pola pikir positif yang dimiliki dalam diri individu dan berprasangka baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Secara etimologis, kata husnudzan atau yang biasa disebut khusnudzon tersusun atas dua kata, yaitu ‘husn’ yang berarti baik (positif) dan ‘dzan’ yang bermakna persangkaan (Gusniarti et al., 2017).

Menurut Suhana, (2018) mengungkapkan lebih lanjut bahwa *husnudzan* memiliki makna yaitu berbaik sangka atau kata lain dapat di artikan berpikir positif, adapun

lawan kata dari husnuzan adalah “*suuzan*” dengan arti berburuk sangka, kedua hal tersebut berasal dari bisikan jiwa yang diwujudkan melalui perilaku yaitu ucapan dan perbuatan.

Rusydi, (2012) Husnuzan merupakan konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi Islam. Berdasarkan penelitian Rusydi dalam Al-Quran dan Hadits yang membahas mengenai *husn al-zhann* ditemukan ayat dan hadits mengenai ajaran Islam berprasangka baik kepada Allah yang dijelaskan dalam Hadits tersebut antara lain :

« إن حسن الظن بالله تعالى من عبادة الله »

Artinya:

“*Sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah bagian dari ibadah kepada Allah*” (Hadits shahih diriwayatkan oleh al-Hakim) dalam (Psikologi et al., 2012).

Riwayat yang telah di sebutkan diatas dapat membuktikan bahwa salah satu bentuk perwujudan dari kualitas ibadah (*religious practice*) adalah berpikir positif kepada Tuhan. Bahkan menurut al-Hasan mengatakan bahwa bagi orang yang beriman akan menunjukkan prasangka yang paling baik kepada Allah, dan orang yang munafiq akan menunjukkan prasangka yang paling buruk kepada Allah. *Husn al-zhann* (berpikir positif) yaitu cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam. Karena dengan memiliki pikiran yang positif maka manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman-pegalaman yang menakutkan ataupun traumatic yang pernah dialami. Dengan itu agama Islam sangat mementingkan berfikir positif (*husnudzon*) dalam kehidupan sehari-hari, khususnya berpikir positif kepada Allah dan sesama manusia.

Sedangkan dalam implementasi *husnuzan* menurut Gusniarti et al., (2017) memiliki 3 dimensi yaitu dimensi *husnuzan* kepada Allah, *husnudzan* kepada peristiwa, dan *husnudzan* kepada sesama manusia. Jika dimensi tersebut dikaitkan dengan faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan mental seperti stigma, diskriminasi, ketidakpastian berakhirnya pandemi, kekhawatiran terinfeksi, karantina, isolasi maka individu secara dimensi *husnuzan* kepada Allah akan memandang sebagai suatu ujian yang di berikan Allah dan berpikir bahwa tanda Allah menyayanginya (Ross et al., 2020). Sedangkan dalam beberapa penelitian *husnuzan* dapat berkorelasi positif dengan kesehatan mental.

Penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Husnudzan* dan Kecemasan pada Mahasiswa” yang diteliti oleh Fairuzzahra et al., (2018) menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian sebanyak 50 mahasiswa di Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta. Instrumen dalam pengambilan data dalam penelitian berupa angket/kuisisioner. Hasil dari analisis Spearman Rho diperoleh korelasi dengan $r = -0,334$ dan signifikansi sebesar $P = 0,018$ ($P < 0,01$), menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *husnudzon* dengan kecemasan, dimana semakin tinggi *husnudzon* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan.

Penelitian dengan judul “*Husn Al-Zhann: Konsep Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*” yang dilakukan oleh Rusydi, (2012) menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional,

dengan jumlah subjek penelitian 74 pemuda muslim (usia 16-30 tahun), menunjukkan hasil signifikansi sebesar $0.0001 < 0.05$, bahwa berperasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental.

Penelitian dengan judul “*Hubungan Antara Husnuzan dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor*” yang diteliti oleh Puteri, (2018) menggunakan metode kuantitatif *analisis statistik korelasi product moment* dengan jumlah subjek 53 penyintas bencana longsor, terdapat hasil signifikansi sebesar $0.033 < 0.05$. Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara husnudzon dan resiliensi pada korban bencana longsor, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat husnudzon maka kecenderungan resiliensi pada penyintas bencana longsor juga akan tinggi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima.

Penelitian dengan judul “*Husnuzan and Anxiety in Students Dealing with National Examination*” yang diteliti oleh Shabrina & Rachmawati, (2019) menggunakan metode studi literatur yang menjelaskan bahwa *Husnuzan* dapat mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan penelitian di atas dapat diketahui bahwa konsep *husnuzan* dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Dari keempat jurnal di atas terdapat beberapa persamaan dan perbedaan. Persamaan dari empat jurnal di atas adalah berkaitan dengan variabel husnudzon yang digunakan, serta perbedaan terdapat dalam metode penelitian dan pengambilan data dalam penelitian. Meskipun empat penelitian di atas menunjukkan bahwa husnudzon dapat mempengaruhi kesehatan mental, dalam penelitian di atas tidak menyebutkan bahwa pandemi dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Sehingga perlu dilakukan penelitian khusus terkait pandemi dapat mempengaruhi kesehatan mental individu.

Islam mengajarkan umatnya untuk bersikap baik terhadap segala hal yang dihadapi dalam kehidupan, baik ketika berinteraksi dengan manusia, prasangka baik pada diri sendiri, maupun menghadapi takdir Tuhan. Pada dasarnya, manusia menyukai hal-hal yang baik menurut pandangan mereka dan tidak menyukai hal-hal yang menurutnya tidak menyenangkan. Ayat Al Quran yang menyebutkan tentang pentingnya berperasangka baik atau husnudzon antara lain:

Q.S. Al-Hujurat ayat 12 (Kemenag, n.d.)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا جَنَّبُوا كَثِيرًا مِّنَ لِّظَنِّ إِنَّا بَعْضُ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ
أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ التَّوْبَ رَجِيمٌ - ١٢ -

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu 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. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang (QS. Al Hujurat:12)”

Q.S. Al Insiyiroh juga membahas mengenai husnudzon adapun yang artinya “Bukankah kami telah melupakan untukmu dadamu. Dan kami telah

menghilangkan untukmu bebanmu, yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) Kerjakanlah urusan yang lain. Dan kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (QS. Al Insyiroh : 1-8)” (Kemenag, n.d.).

Dalam Al Quran juga membahas terkait kesehatan mental (Samain & Budihardjo, 2020). Ayat yang membahas tentang ketenangan dan ketentraman jiwa, Firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Ra'd (13): 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ بُهُمْ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ - ٢٨ -

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Q.S Al-Ra'd (13):28)

Hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi lebih “tentram” ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta dan kehilangan *God View*-nya, maka hidup akan menjadi hampa. Menjauhkan diri dari Sang Pencipta, berarti mengkosongkan 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 mereka dan tidaklah mendapat petunjuk.” (Q.S. Al-Baqarah (2):16).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang konsep husnudzon bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 dapat disimpulkan bahwa konsep husnudzon berpengaruh bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Setiap manusia dianjurkan memiliki pola pikir husnudzon yang telah tercantum dalam Q.S Al Hujurat Ayat 12 yang menjelaskan mengenai larangan berperasangka buruk kepada orang lain, adapun kita sebagai manusia harus dapat menerapkan husnudzon secara professional agar tidak menimbulkan prasangka positif yang berlebihan yang dapat menimbulkan berbagai hal negatif dalam diri kita dan khususnya pada kesehatan mental kita.

Daftar Pustaka

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal kedokteran dan kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Clarye, C. H., & Kumolohadi, R. R. (2017). *Naskah publikasi hubungan antara berpikir positif dan health-related quality of life pada odha*. 1–21.
- Elfariani, I. (2019). Prasangka dan suudzon: sebuah analisa komparatif dari perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, 2(1), 1–4.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan antara

- husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 69–74.
- Fakhriyani, D. (2019). *Kesehatan mental* (M. Thoha (ed.)). Duta Media.
- Gusniarti, U., Wibisono, S., & Nurtjahjo, F. E. (2017). Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) berbasis kriteria eksternal. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 53–69. <https://www.jpi.api-himpesi.org/index.php/jpi/article/view/38/14>
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Prophetic guidance and counseling journal*, 2(1), 26. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Hidayati, A. (2010). *Pengaruh positive thinking terhadap kemampuan menyelesaikan masalah (problem solving) pada siswa kelas II madrasah aliyah ma'arif cepogo, boyolali tahun 2010*.
- Kartika Sari Dewi. (2012). Kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_mental.pdf
- Kemenag. (n.d.). *Qur'an Kemenag*. Qur'an Kemenag.Com.
- Lu, W., Wang, H., Lin, Y., & Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 288(April), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112936>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal agama dan ilmu pengetahuan*, 16(2), 120–129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Meltzer, H., & Gatward, R. (2000). *The mental health of children and adolescents: Report on the second australian child and adolescent survey of mental health and wellbeing* (Issue Report). Commonwealth of Australia.
- Psikologi, J., Vol, P., & Rusydi, A. (2012). *Husn al-zhann : konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental*. 7(1), 18–20.
- Purnama, D. S., & Prasetyo. (2016). *Modul guru pembelajar: aplikasi kesehatan mental*.
- Puspita, I. M., Rozifa, A. W., & Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran kecemasan dan kepatuhan remaja putri terhadap kebiasaan baru di masa pandemi Covid-19. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52–61. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1492>
- Puteri, R. (2018). *Hubungan antara khusnudzon dan resiliensi pada penyintas bencana longsor*. 1--113.
- Rosita, E. (2018). *Hubungan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa*. 1, 1–211.
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Implementasi konsep sahdzan (sabar danhusnudzan) sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masapandemi Covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1).

<https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art7>

- Rusydi, A. (2012). Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental husn al-zhann : the concept of positive thinking in islamic psychology. *Proyeksi*, 7(1), 1–31.
- Samain, & Budihardjo. (2020). Konsep kesehatan mental dalam al-qur'an dan implikasinya terhadap adversity quotient perspektif tafsir al-misbah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18–29. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/attadib/article/view/961>
- Shabrina, N. B. U., & Rachmawati, M. A. (2019). Husnudzan and anxiety in students dealing with national examination. *International Summit on Science Technology and Humanity*, 164–171.
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir Al-Mishbah Jilid 10 (as-syuara', an-naml, al-qasas, ankabut)*.
- Suhana. (2018). Peningkatan pembelajaran pendidikan agama Islam (prilaku husnudzan) menggunakan metode role playing siswa kelas X Ips 9 SMA negeri 4 bukittinggi. *Jurnal AKRAB JUARA*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Susanti, S. S. (2018). Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan Islam. *As-Salam, Vol 7 No 1 (2018): pendidikan, hukum & ekonomi syariah*, 1–20. <http://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/assalam/article/view/101>
- Tentama, F. (2014). Hubungan positive thinking dengan self-acceptance pada difabel. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1–7.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental: meta analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol13.iss25.art6>