



Konsep husnuzan bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19

Rika Sylvia^{a,1*}, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasau^{b,2}

^{a,b}Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

*¹rikasyivia.nh@gmail.com; ²novvaliant@uii.ac.id;

*Correspondent Author

Received: 04-03-2022

Revised: 30-05-2022

Accepted: 12-06-2022

KATAKUNCI

covid-19;
husnuzan;
kesehatan mental

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, khususnya pada masa pandemi Covid-19. Banyaknya kasus positif Covid-19 dan korban jiwa yang berjatuh dapat berpengaruh terhadap gangguan kesehatan mental individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep husnuzan untuk mencapai kesehatan mental di masa pandemi. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur dengan teknik analisis deskriptif. Berdasarkan kajian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa konsep husnuzan dapat menjadi cara atau upaya dalam menjaga kesehatan mental individu di masa pandemi.

Husnuzan concept for mental health during the Covid-19 pandemic

Mental health becomes an important aspect of an individual's life, especially during the Covid-19 pandemic. Numerous cases of Covid-19 infections and many casualties can influence an individual's mental health disorder. Therefore, this research aims to describe the concept of Husnuzan to achieve mental health during the pandemic. This research method used a literature review using descriptive analysis. Based on the conducted study, the Husnuzan concept can be a way or effort to maintain individual mental health during the pandemic.

KEYWORDS

covid-19;
husnuzan;
mental health

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Pendahuluan

Kesehatan mental adalah hal terpenting yang patut dimiliki oleh setiap individu. Kesehatan mental menunjuk pada suatu kondisi berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, sehingga individu mampu berinteraksi dengan baik bersama lingkungannya (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani. 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 lingkungan. Sebaliknya, individu yang memiliki mental yang tidak sehat dapat ditandai dengan adanya gangguan mental seperti depresi, psikosomatis, munculnya halusinasi atau delusi dan sejenisnya.



Berbicara tentang gangguan mental, beberapa waktu terakhir ini gangguan tersebut muncul disebabkan adanya wabah pandemi Covid-19. Seperti yang telah diketahui bahwa pada bulan Desember 2019, wabah *Pneumonia Coronavirus* terjadi di Kota Wuhan, Cina, kemudian menyebar ke seluruh negara dalam waktu yang singkat. *Corona virus* secara resmi diberi nama 'SARS-CoV-2' oleh komite internasional untuk taksonomi virus, dan penyakit yang terinfeksi oleh virus tersebut dinamai dengan 'Covid-19' (Lu, *et al.*, 2020). Penyebaran Covid-19 meluas hingga Indonesia dengan awal penyebaran terdeteksi dari dua WNI yang diketahui positif Covid-19 pada bulan Maret 2020. Banyaknya kasus positif dan banyaknya korban jiwa yang berjatuh karena Covid-19 menimbulkan ketakutan di tengah masyarakat. Hal tersebut salah satunya dikarenakan sosial media dan berita di televisi selalu memberitakan bertambahnya kasus positif dan korban jiwa yang secara langsung ataupun tidak langsung akan menimbulkan ketakutan dan pikiran negative kepada individu. Adapun diantaranya seperti takut apabila diri dan keluarga terpapar Covid-19, termasuk ketakutan akan kehilangan anggota keluarga disebabkan Covid-19.

Puspita, dkk. (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 (dalam Machmudati & Diana, 2017) bahwa 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 lain. Oleh karena itu, aktivitas tersebut dapat memengaruhi sikap, perasaan, maupun perilaku individu, seperti perasaan takut, cemas, gelisah, dan frustrasi yang berasal dari pikiran negatif.

Selanjutnya, Islam mengajarkan setiap manusia untuk berprasangka baik tentang apa yang terjadi. Individu yang memiliki prasangka baik terhadap Tuhan maupun terhadap sesama cenderung akan merasa memiliki ketenangan dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari (Shabrina & Rachmawati, 2019). Berprasangka baik atau husnuzan sangat penting dimiliki oleh setiap individu, serta pentingnya menjauhi prasangka buruk kepada orang lain atau suuzan untuk menjaga kesehatan mental setiap individu. Suuzan merupakan akhlak yang tidak terpuji karena individu yang suuzan memiliki prasangka yang negatif kepada orang lain, dan *suuzan* merupakan awal dari datangnya penyakit hati. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT (Shihab, 2012) "*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).

Berprasangka negatif terhadap segala 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 suuzan yang dapat dilihat menurut Elfariani (2019) seperti selalu berpikir negatif kepada orang lain, merasa diri paling benar, tidak mau mendengarkan nasihat dari orang lain, tidak memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki emosi yang tidak stabil, mudah marah atas sesuatu hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Suuzan merupakan awal dari penyakit hati dan dapat merusak amal ibadah serta pahala. Tidak hanya dalam hal ibadah saja, tetapi juga dalam hubungan antar individu yang dapat merenggang karena tidak adanya kepercayaan antar individu. Sesuai dengan konsep Islam, bahwa suuzan atau berburuk sangka tidak hanya kepada sesama manusia, melainkan berprasangka buruk kepada Allah SWT juga dapat memberikan dampak negatif. Sikap berburuk sangka

merupakan salah satu penyakit hati yang sangat berbahaya. Seperti yang telah 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.*" Selanjutnya diriwayatkan oleh Abu Ya'la dari Barra' Ban Azib bahwa Rasulullah bersabda dalam satu khotbahnya "*Wahai orang-orang yang beriman dengan lidahnya, janganlah kamu mengunjungi 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 berpengaruh bagi kesehatan mental individu. Apabila seseorang selalu menanamkan prasangka buruk kepada dirinya atau orang lain, maka dapat menimbulkan rasa cemas, kegelisahan, dan tidak adanya ketenangan dalam diri. Apabila individu terlalu larut dalam berprasangka buruk maka dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Oleh karena itu, memiliki pola pikir yang positif dalam segala hal dapat menjaga kesehatan mental. 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 (Rosita, 2018) berpikir positif adalah sesuatu yang harus dipelajari karena berpikir tidak datang dengan sendirinya. Dengan demikian, setiap individu harus mampu mengendalikan pola pikirnya 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 dengan adanya musibah berupa bencana atau penyakit, dengan terus berpikir *husnuzan* maka 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.

Husnuzan merupakan suatu hal yang penting untuk diterapkan bagi setiap individu. Manfaat dari menerapkan *husnuzan* salah satunya terhindar dari kecemasan yang dapat memengaruhi kesehatan jiwa manusia (Fairuzzahra, dkk., 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Wahyuningsih (2008) bahwa religiusitas berhubungan positif dengan kesehatan mental individu. 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, dalam hal ini kesehatan mental yang terganggu dapat menimbulkan akibat yang fatal. Oleh karena itu menjaga kesehatan mental agar tetap stabil merupakan hal yang penting bagi individu. Dengan menjaga kesehatan mental, maka dapat meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan positif, selain itu selalu berfikir positif serta menghindari stres pada diri yang dapat mempengaruhi kehidupan individu.

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui tentang dampak 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 saat ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau pembandingan bagi penelitian lain guna memperluas pengetahuan yang berhubungan dengan konsep *husnuzan* bagi kesehatan mental.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan studi literatur dari berbagai jurnal penelitian dengan teknik analisis deskriptif. Studi literatur 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* “*husnuzan*”, “*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. Berdasarkan hasil pencaharian diperoleh lima jurnal yang terbit mulai dari tahun 2012-2019 yang sesuai dengan kriteria. 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 husnuzan 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. Hal tersebut dikarenakan dengan memiliki mental yang sehat, maka kehidupan setiap individu akan menjadi lebih baik. Organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berperan dalam komunitas (Dewi, 2012). Gangguan kesehatan mental sendiri terdiri dari beberapa macam seperti kecemasan, depresi, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas, serta gangguan *conduct* (Meltzer & Gatward, 2000). 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).

Secara umum kesehatan mental merujuk pada kondisi 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 lainnya (Hamidah & Rosidah, 2021). Kartini (Susanti, 2018) mengungkapkan 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. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki sehat jiwa secara umum yaitu, memiliki kesadaran penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa, memiliki kemampuan mengelola dan menghadapi stress serta tekanan hidup, memiliki kemampuan berperan dalam lingkungan, mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, kemampuan menerima diri apa adanya, memiliki kemampuan menjaga rasa nyaman kepada orang lain (Lubis, dkk., 2019).

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. 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. Sementara dalam kesehatan mental menggunakan istilah *tibb al-qalb*. Gangguan kesehatan mental sesuai dengan Al-Quran (QS. Al-Baqarah 2:10):

بُؤْنَ يَكْذِبُوا كَا بِمَا هِ اَلَيْمٌ بَّ اَعَدَّ وَلَهُمْ ضَا مَرَّ لِه اَهُمْ دَا قَرَّ ضَّ مَرَّ بِهِمْ قُلُوْفِي -

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).

Husnuzan

Menurut Rusydi, (2012) *husn al-zhann* atau husnuzan 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 individu untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Selain itu, berpikir positif juga dapat mengarahkan dan membimbing individu untuk meninggalkan hal-hal negatif yang dapat melemahkan semangat perubahan dalam jiwa individu (Hidayati, 2010). Salah satu bentuk *coping* yang dapat dilakukan individu untuk menjaga kesehatan jiwa dan terhindar dari stres, 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 (Clarye & Kumolohadi, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2014) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara berpikir positif dengan penerimaan diri. Pola pikir positif menurut agama Islam dikenal dengan istilah *husnuzan*. *Husnuzan* merupakan pola pikir positif yang dimiliki dari dalam diri individu dan berprasangka baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Secara etimologis, kata *husnuzan* atau yang biasa disebut *husnudzan* tersusun atas dua kata, yaitu ‘*husn*’ yang berarti baik (positif) dan ‘*dzan*’ yang bermakna persangkaan (Gusniarti, dkk., 2017). Suhana (2018) mengungkapkan lebih lanjut bahwa *husnuzan* memiliki makna yaitu berbaik sangka atau kata lain dapat diartikan 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) menjelaskan bahwa *husnuzan* merupakan konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi Islam. Berdasarkan penelitian Rusydi menjelaskan bahwa di 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 (Rusydi, 2012).

Implementasi *huznuzan* menurut Gusniarti, dkk. (2017) terdiri dari tiga dimensi yaitu dimensi *husnuzan* kepada Allah, *husnuzan* kepada peristiwa, dan *husnuzan* 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 yang memiliki *husnuzan* kepada Allah akan memandang pandemi sebagai suatu ujian yang diberikan Allah dan berpikir bahwa tanda Allah menyayanginya (Ross, dkk., 2020).

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya seperti Fairuzzahra, dkk. (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *husnuzan* dengan kecemasan, dimana semakin tinggi *husnuzan* yang dimiliki mahasiswa maka semakin

rendah tingkat kecemasan. Penelitian Rusydi, (2012) kepada 74 pemuda muslim dengan usia 16-30 tahun menunjukkan bahwa berperasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Penelitian Puteri, (2018) kepada 53 penyintas bencana longsor menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara husnuzan dan resiliensi pada korban bencana longsor, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat husnuzan maka kecenderungan resiliensi pada penyintas bencana longsor juga akan tinggi. Penelitian Shabrina dan Rachmawati, (2019) menggunakan metode studi literatur yang menjelaskan bahwa *Husnuzan* dapat mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya dapat dijelaskan bahwa konsep *husnuzan* dapat mempengaruhi kesehatan mental individu, dan dari keempat kajian tersebut belum ada satupun menyebutkan bahwa pandemi dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Dengan demikian perlu dilakukan penelitian secara khusus yang mengkaitkan dengan konteks pandemi untuk melihat pengaruhnya terhadap kesehatan mental individu. Sesuai dengan ajaran Islam yang senantiasa mengajarkan kepada 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 seperti yang tertuang dalam ayat Al Quran yang menyebutkan tentang pentingnya berperasangka baik atau husnuzan antara lain:

يُحِبُّ أَبْغَضَ بَعْضِكُمْ يَغْتَبِ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا إِثْمَ الظَّنِّ بَعْضُ إِنَّ الظَّنَّ مِنْ أَكْثَرِ الْجَبْتِ وَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْ آلِ إِبْرَاهِيمَ
رَبِّ اتَّوَنَّا إِلَهُهُ أَوَاتَقُوا هُمْ مُؤْمَرٌ مِثْلًا خِيَةِ أَلَحْمِ كُلِّ يَأْ أَنْ كُمْ أَحَدُ

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 Insiyirah juga membahas mengenai husnuzan adapun yang artinya "Bukankah kami telah melapangkan 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 Insiyirah : 1-8)" (Kemenag, n.d.).

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.

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ أَلاَّ لِلَّهِ بِذِكْرِ بُهْمَقُلُوْا وَتَطْمَئِنُّ مَنُوءَا انَّ الذِّ -

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).

Simpulan

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

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-himpsi.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*.
- Dewi, K. S. (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 ke-Islaman. *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.
- 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 dan huznudzan) sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masa pandemi 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. *Jurnal 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-Syura', An-Naml, Al-Qasas, Al-Ankabut)*.
- Suhana. (2018). Peningkatan pembelajaran pendidikan agama Islam (prilaku husnuzan) 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>.