

**HUSNUZAN SEBAGAI BENTUK *SELF-AFFIRMATION*: PENDEKATAN  
ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL POSITIF  
BAGI MAHASISWA**

**Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan, Muhammad Hafidz**

[2410914710001@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914710001@mhs.ulm.ac.id), [2410914310002@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914310002@mhs.ulm.ac.id),

[2410914210012@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914210012@mhs.ulm.ac.id)

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract.** Husnuzan or having a positive prejudice, is an essential concept in Islamic teachings that serves as a form of self-affirmation. This attitude plays an important role in supporting mental and emotional well-being by encouraging individuals to view things with optimism. For students, applying husnuzan in daily life can help them cope with academic pressures, reduce stress, and maintain emotional stability despite heavy academic demands. This attitude also contributes to the development of mental resilience, as students are often faced with situations that require strong mental endurance. Through positive thinking, students can alleviate anxiety caused by various pressures and challenges. However, awareness of the importance of husnuzan in facing life's challenges remains limited among students. Therefore, efforts are needed to increase understanding and practice of husnuzan among students as a means of supporting their mental health.*

***Keywords:** Husnuzan, Self-Affirmation, Mental Health*

**Abstrak.** Husnuzan atau sikap berprasangka baik merupakan konsep penting dalam ajaran Islam yang berfungsi sebagai bentuk afirmasi diri. Sikap ini berperan penting dalam menunjang kesehatan mental dan emosional karena mendorong individu untuk memandang segala sesuatu dengan optimis. Pada mahasiswa, penerapan husnuzan dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mereka untuk mengatasi tekanan akademik, mengurangi stres, dan menjaga stabilitas emosi meski di tengah tuntutan akademik yang sangat berat. Sikap ini juga berkontribusi terhadap berkembangnya ketangguhan mental, karena mahasiswa sering dihadapkan pada situasi yang membutuhkan kekuatan mental yang tinggi. Melalui

berpikir positif, mahasiswa dapat mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh berbagai tekanan dan cobaan. Namun, kesadaran akan pentingnya husnuzan dalam mengatasi tantangan hidup masih belum tersebar luas di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan praktik husnuzan di kalangan mahasiswa sebagai langkah mendukung kesehatan mental mereka.

**Kata Kunci: Husnuzan, Afirmasi Diri, Kesehatan Mental**

## **LATAR BELAKANG**

Dalam menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam kehidupan akademik, mahasiswa seringkali mengalami tekanan, seperti mengalami stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi, yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Salah satu sikap yang mendukung kesehatan mental yang positif adalah melalui implementasi konsep husnuzan atau berpikir positif, yang dalam islam berfungsi sebagai afirmasi diri. Husnuzan mengajak individu melihat setiap peristiwa dengan prasangka baik, meyakini bahwa segala hal mengandung hikmahnya, dan mendekati diri kepada Allah dalam menghadapi cobaan hidup. Pendekatan ini dipercaya dapat meningkatkan ketahanan mental mahasiswa, membantu mereka menjaga keseimbangan emosi, dan memandang setiap masalah sebagai tantangan dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Dengan kesadaran yang masih terbatas mengenai pentingnya husnuzan di kalangan mahasiswa, kajian ini bertujuan untuk mengkaji potensi husnuzan sebagai pendekatan afirmasi diri dalam Islam untuk mendukung kesehatan mental yang lebih positif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan. Metode *library research* adalah pendekatan yang menitikberatkan pada pengumpulan dan analisis literatur yang berkaitan dengan topik yang diteliti.

Selain itu, penelitian ini melibatkan pemeriksaan jurnal yang relevan, meninjau dan memahami hasil dari penelitian sebelumnya, dan memanfaatkan bahan referensi seperti buku atau sumber lain untuk panduan. Penelitian ini dilakukan secara teoritis dengan menjelaskan konsep husnuzan sebagai bentuk afirmasi diri dalam perspektif Islam, serta mengkaji kontribusinya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Husnuzan dalam Islam**

Secara etimologis, kata *husnuzan* memang tersusun atas dua kata, yaitu ‘husn’ yang berarti baik (positif) dan ‘dzan’ yang dapat dimaknai sebagai persangkaan, perkiraan atau cara berpikir (Gusniarti et al., 2017). Dengan demikian, *husnuzan* berarti "prasangka baik" atau "berpikir positif". Husnuzan memiliki tiga dimensi. Yang pertama adalah dimensi husnuzan untuk Tuhan, yang kedua untuk kejadian, dan yang ketiga untuk manusia (Gusniarti et al., 2017; Azzahra, F. K., 2023).

Sikap husnuzan kepada Allah merupakan kunci utama dalam pembentukan mental yang sehat, sikap ini mengajarkan kita untuk selalu memandang segala sesuatu dari sudut pandang yang positif, serta meyakini bahwa segala yang terjadi merupakan bagian dari rencana Allah yang mengandung hikmah atau kebaikan.

Dimensi kedua adalah husnuzan terhadap peristiwa, yaitu sikap prasangka baik terhadap setiap kejadian yang seseorang alami, baik yang menyenangkan maupun yang menyulitkan. Ini dapat dilakukan dengan mencoba melihat semua hal yang terjadi dalam hidup melalui pandangan yang positif dan penuh keyakinan bahwa semua hal tersebut merupakan suatu pembelajaran untuk kita. Ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat ke 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ...

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya...”

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah mengetahui batas kemampuan setiap hamba-Nya. Oleh karena itu, setiap cobaan yang diberikan oleh-Nya adalah ujian yang dapat dihadapi dan diselesaikan dengan kesabaran. Dengan berprasangka baik, seorang akan melihat cobaan bukan sebagai kesulitan semata, melainkan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini mengajarkan kita untuk selalu melihat setiap peristiwa dalam hidup dengan sabar dan prasangka baik, meskipun kita tidak selalu bisa melihat hikmah yang ada di balik ujian tersebut secara langsung. Keyakinan ini juga membantu seseorang untuk tetap kuat, optimis, dan bersyukur di tengah tantangan hidup, karena keyakinan bahwa ada kebaikan yang Allah siapkan pada akhirnya.

Dan dimensi yang ketiga adalah husnuzan kepada manusia, yaitu dengan menghindari prasangka buruk, tidak menggunjing, dan menjaga hubungan baik dengan sesama manusia untuk mencegah fitnah serta keburukan lain. Dengan tegas Allah melarang hal-hal tersebut dalam Surah Al-Hujurat ayat ke 12 yang berbunyi:

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

Artinya: “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 Taubat lagi Maha Penyayang.”

Ayat ini memberikan peringatan kuat kepada orang-orang beriman agar menjaga diri dari berbagai perilaku yang dapat merusak keharmonisan sosial seperti yang disebutkan sebelumnya. Dengan menghindari prasangka buruk,

seorang Muslim tidak hanya menunjukkan rasa hormat kepada orang, tetapi juga menjalankan perintah Allah yaitu mendorong persaudaraan dan persatuan. Sikap ini pada akhirnya mendukung terciptanya lingkungan masyarakat yang positif.

### **Husnuzan sebagai Afirmasi Diri dalam Islam**

Dalam Islam, husnuzan memiliki banyak bentuk. Ibnu 'Arabi (Gusniarti et al., 2017) menyatakan bahwa refleksi atas proses penciptaan yang dilakukan oleh Allah adalah mekanisme untuk merasakan kebesaran-Nya. Hal ini juga akan menumbuhkan prasangka positif (husnuzan) kepada Allah. Selain itu, Haqqi (Gusniarti et al., 2017) menyatakan bahwa ekspresi husnuzan kepada Allah adalah melalui dzikir kepadanya.

Cara lain untuk menerapkan husnuzan dalam Islam adalah dengan menjadikannya sebagai afirmasi diri positif, yakni memandang diri dan kehidupan dengan prasangka baik terhadap ketetapan Allah serta kemampuan diri sendiri. Dengan menerapkan husnuzan sebagai afirmasi diri positif, mahasiswa dapat mengembangkan kesehatan mental yang lebih sehat dan juga positif. Ketika mahasiswa menghadapi permasalahan seperti tekanan sosial, tantangan akademik, dan stres dalam kehidupan sehari-hari, sikap husnuzan bisa sangat membantu mereka untuk tidak mudah berputus asa dan menghindari pikiran negatif yang dapat memicu kecemasan atau depresi. Husnuzan dalam Islam banyak diterangkan dalam Al-Qur'an dan hadis, salah satu hadis qudsi yang menjelaskan tentang sikap husnuzan kepada Allah berbunyi:

Allah berfirman, “Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku. Jika ia berprasangka baik, maka ia akan mendapatkan kebaikan; dan jika ia berprasangka buruk, maka ia akan mendapatkan keburukan.” (HR. Bukhari no. 7405).

Hadis ini menunjukkan bahwa sikap husnuzan sangat penting dalam kehidupan seorang individu khususnya bagi seorang Muslim. Dengan

berprasangka baik kepada Allah, diri sendiri, dan lingkungannya. Mereka akan merasakan kedamaian hati dan yakin bahwa segala yang terjadi dalam hidupnya adalah yang terbaik. Sebaliknya, jika mereka memiliki prasangka yang buruk terhadap Allah, ia akan merasakan kekhawatiran dan kekecewaan dalam hidupnya.

### **Dampak Husnuzan pada Kesehatan Mental**

Husnuzan atau dalam kata kunci lain disebut *positive thinking* (berpikir positif) adalah konsep psikologis yang berisi muatan positif bagi kesehatan mental (Yucel, 2014; Ross et al., 2020). Oleh karena itu, husnuzan mempunyai dampak yang positif terhadap kesehatan mental seseorang.

Husnuzan merupakan cara seseorang memandang segala sesuatu secara positif, orang yang bersikap husnuzan akan membuat pertimbangan dengan pikiran yang jernih, pikiran dan hatinya bersih dari prasangka buruk dan sesuatu yang belum terungkap kebenarannya (Pohan et al., 2024). Sikap husnuzan membuat hati dan pikiran seseorang menjadi bersih dan tanpa prasangka buruk yang membuat hidupnya menjadi tenang, tentram dan disukai oleh banyak orang (Sagir; Pohan et al., 2024)

Rohman dalam Pohan et al. (2024) mengemukakan bahwa sikap husnuzan, atau berpikir positif, memberikan banyak hikmah bagi orang yang menerapkannya. Dengan husnuzan, seseorang diajarkan untuk melihat setiap peristiwa, baik menyenangkan maupun tidak, sebagai bagian dari rencana Allah yang penuh makna. Sikap ini membantu individu menerima segala kondisi dengan hati yang tenang dan terhindar dari kecemasan atau kekecewaan berlebihan. Berprasangka baik juga membuat seseorang lebih bersyukur dan menjauhi pikiran negatif atau kecurigaan terhadap orang lain. Selain itu, husnuzan memperkuat hubungan sosial, menciptakan suasana yang saling menghormati dan menghargai, serta memupuk kebiasaan memandang hal-hal positif dalam berinteraksi. Dalam hal kesehatan mental, sikap ini penting untuk menjaga keseimbangan emosi,

mengurangi tekanan batin, serta meningkatkan optimisme dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

Dapat disimpulkan bahwa husnuzan memiliki dampak atau manfaat terhadap kesehatan mental seseorang termasuk kesehatan mental para mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat memiliki sikap husnuzan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten di masa depan.

### **Tantangan dalam Menerapkan Husnuzan**

Dalam penerapan husnuzan atau prasangka baik, terdapat beberapa hambatan yang sering dihadapi oleh individu terutama mahasiswa. Salah satunya adalah pengaruh lingkungan sosial yang kurang mendukung, khususnya ketika seseorang berada di sekitar orang-orang yang memiliki kecenderungan berprasangka buruk atau pesimis. Kehadiran sikap negatif dalam lingkungan sosial ini dapat mempengaruhi perspektif seseorang, sehingga menghambat kemampuannya dalam berpikir positif dan memupuk sikap husnuzan. Selain itu, pengalaman buruk yang dialami di masa lalu juga bisa membentuk pola pikir negatif. Pengalaman semacam ini seringkali menjadi penghalang besar dalam mengembangkan pandangan positif, karena trauma masa lalu dapat mempengaruhi cara individu menilai kejadian-kejadian yang terjadi di sekitarnya. Sehingga, seseorang dapat mudah curiga dan meragukan niat baik orang lain karena terdapat rasa takut akan terulangnya pengalaman buruk tersebut. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa setiap manusia selalu dihadapkan pada persoalan hidup, mulai dari masalah dengan keluarga, lingkungan kerja, maupun masyarakat yang dapat menimbulkan perubahan-perubahan hidup dan keputusan yang tidak sesuai harapan. Akibatnya, individu seringkali kesulitan dalam memaknai peristiwa yang terjadi, sehingga menimbulkan prasangka buruk yang bersumber dari dirinya sendiri (Rahmah, 2022).

Faktor emosi yang sedang tidak stabil, seperti kecemasan atau kemarahan, juga menjadi hambatan dalam mengembangkan sikap husnuzan. Ketika seseorang

dilanda perasaan negatif, akan sangat sulit untuk melihat segala sesuatu dengan pandangan yang lebih positif dan objektif. Sehingga, membuat individu semakin sulit juga untuk berpikir jernih dan menerima niat baik orang lain. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang konsep *husnuzan* dan ajaran-ajaran yang ada dalam Al-Qur'an menjadikan seseorang tidak menyadari pentingnya sikap berprasangka baik dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, individu juga akan lebih mudah terjebak dalam pikiran negatif. Dalam mengatasi tantangan ini, perlu kesadaran dan usaha aktif dari individu untuk menerapkannya. Melalui menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung, individu akan lebih mudah mengembangkan sikap berprasangka baik, serta membuat seseorang juga mendapatkan rasa damai dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Pentingnya Pemahaman Agama dalam Pembentukan Sikap Husnuzan**

Pemahaman yang mendalam mengenai ajaran agama islam, berperan penting sebagai landasan teologis yang kokoh dalam membentuk sikap positif seseorang. Keyakinan bahwa Allah adalah Maha Pengasih dan Maha Penyayang memberikan perspektif yang memadai untuk melihat segala sesuatu secara positif. Dalam situasi apapun, individu yang mengimani sifat-sifat Allah cenderung memiliki pandangan bahwa setiap peristiwa, baik suka maupun duka, merupakan bagian dari rencana-Nya yang terbaik. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 153 Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Ayat ini memberikan ketenangan dan optimisme bagi seorang Muslim dalam menghadapi ujian hidup, serta tetap percaya bahwa Allah selalu memberi kemudahan setelah kesulitan. Keyakinan ini mendorong individu untuk terus

mengembangkan sikap positif, bahkan ketika menghadapi tantangan besar sekalipun.

Selain dampak positif terhadap sikap individu, pemahaman agama yang baik juga turut memperbaiki hubungan sosial antar sesama. Individu yang memiliki pemahaman agama yang baik akan lebih mudah untuk memaafkan dan memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun. Dalam Islam, sangat ditekankan sikap untuk saling memaafkan dan menjaga hubungan dengan sesama manusia, sehingga pada akhirnya menciptakan ikatan yang lebih kuat dalam komunitas. Hal ini berpengaruh pada terbentuknya lingkungan yang penuh dengan rasa saling menghormati, peduli, dan berbaik sangka, yang pada gilirannya memperkuat keharmonisan dalam masyarakat. Dengan begitu, ajaran agama tidak hanya membentuk karakter individu, tetapi juga memainkan peran penting dalam menciptakan hubungan yang sehat dan positif di dalam masyarakat.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa sikap prasangka baik atau husnuzan memiliki dampak positif yang sangat besar bagi kesehatan mental seseorang, khususnya para mahasiswa. Husnuzan mencakup tiga dimensi utama: berprasangka baik kepada Allah, terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, dan terhadap sesama manusia. Ketiga dimensi ini membantu mahasiswa untuk memandang kehidupan dengan lebih optimis dan tangguh dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Sikap husnuzan dapat memperkuat rasa percaya diri dan mendorong mahasiswa untuk menghindari pikiran negatif yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Dengan berprasangka baik kepada diri sendiri, mereka dapat menerima kelemahan dan kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan tetap fokus pada pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan ajaran dalam Al-

Qur'an dan hadis, yang menganjurkan umat Islam untuk selalu berprasangka baik dan percaya pada ketetapan Allah.

Dengan menerapkan husnuzan secara konsisten, mahasiswa tidak hanya merasakan manfaat dari segi ketenangan jiwa dan keseimbangan emosi, namun juga mampu membangun hubungan sosial yang lebih harmonis dan saling menghargai. Sebagai pendekatan afirmasi diri, husnuzan mendukung pengembangan kesehatan mental yang positif, hal ini penting untuk menciptakan generasi yang tangguh, penuh rasa syukur, dan optimis dalam menghadapi tantangan kehidupan.

#### **DAFTAR REFERENSI**

Azzahra, F. K. (2023, February). Konsep Husnuzan sebagai Upaya Sehat Mental pada Mahasiswa. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 54–63.

Gumiandari, S., Nafi'a, I., & Selamat, S. (2021). Children's social and emotional development in Islamic perspective. *Jurnal Ilmu Syariah*, 8. <https://doi.org/10.24252/JIS.V8I1.18863>

Gusniarti, U., Wibisono, S., & Nurtjahjo, F. E. (2017). Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) berbasis kriteria eksternal. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 53–69.

Khodayarifard, M., Ghobari-Bonab, B., Akbari-Zardkhaneh, S., & Zandi, S. (2016). Positive psychology from Islamic perspective. *International Journal of Behavioral Sciences*, 10(1), 29–34.

Rahmah, M. (2022). Husnuzan dalam perspektif Al-Qur'an serta implementasinya dalam memaknai hidup. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*. <https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i2.4550>

Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). IMPLEMENTASI KONSEP SAHDZAN (SABAR DANHUZNUDZAN)SEBAGAI UPAYA

**JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat**

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

PERAWATAN KESEHATAN MENTAL DI MASAPANDEMI COVID-

19. Khazanah: Jurnal Mahasiswa, 12(1).

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

Yucel, S. (2014). The notion of "Husnu'l Zann" or positive thinking in Islam: Medieval perspective. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4, 101–112.