



## **Konsep *Husnudzan* sebagai Upaya Sehat Mental pada Mahasiswa**

**Fitri Kamilia Azzahra**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[fitrikamiliazzahra17@gmail.com](mailto:fitrikamiliazzahra17@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss the concept of *husnudzan* as an effort to mentally healthy in students. This research is included in the type of qualitative research by applying descriptive-analytical methods. Sources of literature data related to this research topic include journals and scientific articles. The data collection technique used in this research is a literature study. The results and discussion in this study show that there is a positive correlation between *husnudzan* and mental health. This study concluded that *husnudzan* can be one of the efforts to achieve mental health in students. This qualitative research uses references from various pre-existing scientific journals which are then reviewed.

**Keywords:** *Husnudzan*; Mental Health; Student

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep *husnudzan* sebagai upaya sehat mental pada mahasiswa. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Sumber data literatur yang terkait dengan topik penelitian ini diantaranya adalah jurnal serta artikel ilmiah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Hasil dan pembahasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *husnudzan* dengan kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *husnudzan* bisa menjadi salah satu upaya untuk mencapai sehat mental pada mahasiswa. Penelitian kualitatif ini menggunakan referensi dari berbagai jurnal ilmiah yang telah ada sebelumnya yang kemudian dikaji kembali.

**Kata Kunci:** *Husnudzan*; Sehat Mental; Mahasiswa



## Pendahuluan

Kesehatan mental adalah masalah yang sangat penting bagi semua orang. Kesehatan jiwa sendiri adalah suatu keadaan dimana aspek-aspek perkembangan baik dari sisi fisik maupun intelektual dan emosional berkembang secara optimal sehingga memungkinkan seseorang untuk dapat berinteraksi secara baik dengan lingkungannya (Fakhriyani, 2019). Kesehatan jiwa atau kesehatan mental ini juga mempengaruhi kesehatan fisik. Orang yang sakit jiwa dimana gangguan jiwa yang didiagnosis oleh psikolog atau psikiater dapat dicirikan. Bagi seseorang yang berakal sehat, salah satu kriterianya adalah tidak adanya penyakit jiwa, mampu menahan berbagai tekanan hidup, produktif dan beradaptasi dengan lingkungan. Terkadang kita salah memahami sehat mental dengan mendefinisikan hidup bahagia tanpa sedikitpun tekanan ataupun masalah. Sehat mental bukan berarti hidup 100% tidak ada masalah ataupun 100% tidak merasakan tekanan, kecemasan dan lain halnya. Tapi bagaimana kita bisa mampu menjalani hari dan mampu mengatasi tantangan rintangan yang ada. Masalah yang tidak tertangani ataupun kecemasan yang berlebihan yang dapat membuat stress hingga gangguan mental seperti depresi. Menurut WHO (2018), secara global ada lebih dari 300 juta orang yang mengalami depresi. Menurut Martasari dan Edianti (2019), dalam penelitiannya menyebutkan bahwasanya sekitar 40% mahasiswa mengalami depresi baik ringan hingga berat.

Berbicara soal mahasiswa, masa peralihan juga masih berlanjut pada usia-usia mahasiswa awal. Dimana masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal ini merupakan masa yang sangat krisis dalam mencari jati diri yang utuh serta adaptasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan yang tentunya berbeda dengan masa SMA dahulu. Dilansir dari jurnal riset kesehatan nasional (Made Dian Shati Kusuma, dkk. 2021) masalah-masalah psikologis yang sering terjadi pada mahasiswa diantaranya berkenaan mengenai *anxiety* (kecemasan), gangguan suasana hati, keputusan, ketidakberdayaan, dan lain sebagainya.

Memiliki bias negatif terhadap sesuatu yang tidak jelas dapat mempengaruhi diri secara negatif. Dampak negatif itu diantaranya seperti tidak stabilnya emosi, kecemasan berlebih, merasa diri tidak berdaya ataupun beruna dan lain sebagainya. Adapun menurut Elfariani (2019) Ciri-ciri *suudzan* dapat terlihat seperti selalu berpikiran negatif terhadap orang-orang diluar dirinya, merasa benar sendiri, memiliki hubungan sosial yang kurang baik, tidak mau mendengarkan nasihat orang lain, mudah terganggu dengan hal-hal yang tidak disukainya, emosi yang tidak stabil dan lain-lain. *Suudzan* adalah awal dari penyakit hati yang bisa membahayakan amalan ibadah kita. Perlu diketahui bahwa secara



psikologis, suuzan dapat berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Jika seseorang selalu menyuntikkan prasangka buruk tentang orang lain atau dirinya sendiri atau bahkan Tuhan tentang masa depannya, itu dapat menyebabkan rasa takut, cemas dan dengan demikian tidak ada kedamaian di hati.

Itulah mengapa sangat penting untuk memiliki sikap positif. Sikap positif bisa menjadi cara untuk menjaga kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa yang sedang merasakan kekhawatiran akan masa depan. Pola pikir positif yang dapat di aplikasikan salah satunya adalah *husnudzan*. Belum lagi berpikir positif harus dipelajari (dan dipraktikkan) karena berpikir tidak datang dengan sendirinya. Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk semua orang, terutama yang berkaitan dengan pembahasan kita yaitu mahasiswa, untuk mengontrol pemikiran mereka kepada hal-hal positif sehingga mereka dapat memperoleh manfaat positif dari pemikiran positif tersebut (Rosita, 2018).

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Ahmad Rusydi (2012), "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental" yang diterbitkan pada Proyeksi, Vol.7 (1) 2012 Artikel ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan konsep *husnudzan* dalam perpektif psikologi Islam dan melihat korelasi antara *husnudzan* dengan kesehatan mental. Metode yg dipakai pada penelitian ini merupakan metode kuantitatif menggunakan pendekatan korelasional. Hasil analisis korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa *husnudzan* dan kesehatan jiwa memiliki hubungan yang signifikan ( $r=0,364/sig=0,001$ ). Berdasarkan hasil analisis regresi, prasangka baik terhadap Tuhan ternyata lebih besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental ( $t= 3,409/sig=0,001$ ) dibandingkan prasangka baik terhadap sesama ( $t= -0,271/sig). = 0,787$ ) (Ahmad Rusydi, 2012).

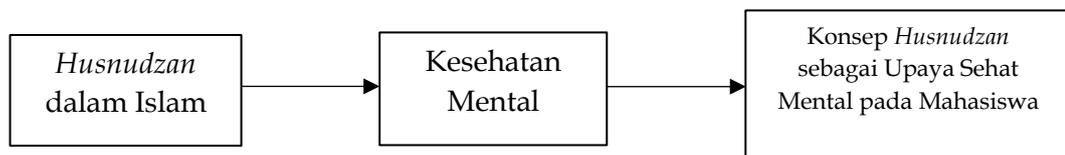
Artikel yang ditulis oleh Shina Samanda Alam, Rochman Basuki, dan Chamim Faizin (2022), "Hubungan Antara Sikap Sabar dan *Husnudzan* dengan Manajemen Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran" yang diterbitkan pada Jurnal Komunitas Farmasi Nasional Volume 2, Nomor 1, Juni 2022. Penelitian ini bersifat kuantitatif, observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner yang terdiri dari sikap sabar, *husnudzon* dan manajemen stres. Analisis bivariat sikap sabar dengan manajemen stres dan sikap *husnudzan* dengan manajemen stres menggunakan uji korelasi spearman. Sampel penelitian adalah mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2020 yang diambil dengan teknik Simple Random Sampling. Ada hubungan signifikan dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi sangat kuat. Sikap sabar dengan manajemen stres didapatkan hasil p-value

0,000 dan korelasi 0,984, sedangkan sikap *husnudzan* dengan manajemen stres didapatkan hasil p-value 0,000 dan korelasi 0,856. Semakin baik sikap sabar dan sikap *husnudzan* yang dilakukan, maka semakin tinggi kemampuan untuk memajemen stres, dan sebaliknya.

Persamaan penelitian saat ini dan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas tentang *husnudzan* serta bagaimana dampaknya bagi kesehatan mental. Sedangkan perbedaan dengan penelitian terdahulu yakni dari segi metode, penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif studi pustaka.

Kerangka berpikir penting untuk disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat konsep *husnudzan* sebagai upaya sehat mental pada mahasiswa. Kerangka berpikir penelitian ini dirumuskan berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu untuk mendukung temuan-temuan sebelumnya. Berikut adalah sajian bagan 1 untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Bentuk religiusitas yang termasuk dalam dimensi ibadah salah satunya adalah *husnudzan*. Hal tersebut sesuai dengan hadits yang diriwayatkan oleh Al-Hakim yang menyebutkan bahwasanya *husnudzan* adalah bentuk ibadah kepada Allah yang mana kita memiliki prasangka yang baik atau positif terhadap segala sesuatu hal yang terjadi dalam kehidupan ini.

Konsep *husnudzan* juga dapat ditemukan dalam kata kunci lain yakni berpikir positif atau *positive thinking*. Menurut Yucel, berpikir positif atau *positive thinking* ini merupakan konsep psikologis yang mengandung muatan positif bagi kesehatan mental serta dipandang relevan dengan konsep *husnudzan* dalam Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep *husnudzan* sebagai upaya sehat mental pada mahasiswa. Rumusan masalah dalam penelitian yaitu terdapat konsep *husnudzan* sebagai upaya sehat mental pada mahasiswa. Secara teoritis diharapkan penelitian ini menjadi gambaran tentang konsep *husnudzan* sebagai upaya sehat mental pada mahasiswa.



Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat membangun motivasi. Maka dari itu, sebenarnya apa itu kesehatan mental? Bagaimana *husnudzan* dalam islam itu sendiri? Bagaimana konsep *husnudzan* sebagai upaya sehat mental pada mahasiswa? Semua itu akan dibahas dalam artikel ini.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif-analitik. Dalam penelitian ini, jenis datanya berupa kualitatif yang tidak berkaitan dengan angka-angka statistik. Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur-literatur yang terkait dengan topic penelitian diantaranya adalah berbagai jurnal serta artikel-artikel ilmiah. Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis di dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Studi kepustakaan atau *library research* adalah penelitian yang dilakukan berdasarkan informasi dari publikasi ilmiah dari penelitian terlebih dahulu maupun sumber tertulis lain yang mendukung kepada pembahasan dalam penulisan ini.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental Islam pertama kali dikenal dalam dunia kedokteran Islam oleh dokter Persia Abu Zayd Ahmed ibn Sahl al-Balkhi dalam bukunya *Masalih al-abdan wa al-anfus* (Makanan untuk tubuh dan pikiran), Al-Balkhi berhasil. Jadi penyakit mengikat tubuh dan jiwa. Al-Balkhi menggunakan istilah *al-tibb al-ruhani* untuk menggambarkan kesehatan spiritual dan mental.

Untuk menghubungkan berbagai aspek kehidupan, kesehatan jiwa atau kesehatan mental ini adalah kebutuhan yang tidak bisa diabaikan yang harus dimiliki setiap individu. Karena hidup setiap orang lebih baik jika mereka memiliki pikiran yang sehat. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental ini merupakan keadaan baik dan sejahtera yang dicapai secara individu dimana individu tersebut mampu mengelola stres, berfungsi dalam komunitas dan bekerja secara produktif (Dewi, 2012).

Secara umum, kesehatan jiwa mengacu kepada kondisi seseorang yang mempunyai pikiran normal (tanpa gangguan jiwa) dan tujuan hidup menurut nilai-nilai agama dan adat istiadat masyarakat yang berkaitan dengan privasi, keluarga, pekerjaan atau pekerjaan, dan hal-hal lain. (Hamidah & Rosida, 2021).



Kartini memiliki pendapat yakni orang yang sehat mental memiliki ciri-ciri seperti produktivitas, konsep diri yang sehat, tujuan hidup yang jelas, pengaturan dan integrasi kepribadian, koordinasi antara potensi dan upaya, dan kemampuan bertindak. pikiran tenang (Susanti, 2018).

Ciri-ciri individu dengan pola pikir yang sehat biasanya meliputi: mampu beraktivitas atau bekerja secara produktif untuk memenuhi kebutuhan hidup, memiliki kemampuan berperan dalam lingkungan, memiliki kesadaran penuh. Memiliki kemampuan mental atau spiritual, kemampuan mengelola stres dan tekanan hidup, kemampuan untuk merasa nyaman bersama orang lain dan menerima diri mereka apa adanya (Lubis, et al., 2019).

Kesehatan mental Islam pertama kali dikenal dalam dunia kedokteran Islam oleh dokter Persia yakni Abu Zayd Ahmed ibn Sahl al-Balkhi dalam bukunya yaitu *Masalih al-abdan wa al-anfus* (Makanan untuk tubuh dan pikiran. Al-Balkhi menggunakan istilah *al-tibb al-ruhani* untuk menggambarkan kesehatan spiritual dan mental. Al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit yang mengikat tubuh dan jiwa.

## 2. Konsep *Husnudzan* Sebagai Upaya Sehat Mental Mahasiswa

Untuk mengimplementasikan konsep *husnudzan* dari perspektif umat Islam, Gusniart (2017) yang mengembangkan skala *husnudzan* menjelaskan bahwa *Husnudzan* memiliki tiga dimensi. Yang pertama adalah dimensi *husnudzan* untuk Tuhan, yang kedua untuk kejadian, dan yang ketiga untuk manusia. Penjelasan dari ketiga dimensi tersebut adalah sebagai berikut: Pertama, dimensi *husnudzan* terhadap Allah meliputi indikator kognitif dan afektif diantaranya; merasa bahwa tidak ada yang datang dengan cuma-cuma (karena percaya bahwa segala sesuatu bernilai pahala jika kita puas dengan rezekinya), merasa bahwa Tuhan selalu menyayanginya sehingga dia tidak merasa sendiri dalam hidupnya, percaya bahwa Tuhan pasti akan menjawab; doa, optimis terhadap janji Allah (adalah berharap dan beriman kepada kebaikan Allah), tidak terhalang harta dan kemiskinan, Allah mengendalikan segala perilaku dan menghadapi ujian hati Allah yang sabar.

Kedua, dimensi *husnudzan* peristiwa memiliki indikator kognitif dan afektif diantaranya; Ubah cara pandang suatu peristiwa untuk melihatnya lebih positif, percayalah bahwa di samping kesulitan selalu ada kemudahan (sebagaimana dalam Al-Qur'an Surat al-Insyirah), setiap peristiwa hanya bersifat sementara, tidak berlebihan (ekstrim) dalam suka dan duka, percaya, bahwa selalu ada keuntungan dalam segala hal dan kebijaksanaan.

Ketiga, dimensi *husnudzan* bagi manusia memiliki indikator kognitif dan afektif, antara lain: memaafkan perilaku negatif orang lain, siap



mengingat dan menerima kritik ketika salah, mencoba memahami perilaku orang lain, meskipun terlihat negatif, berharap orang lain baik-baik saja. Sadarilah bahwa tidak ada makhluk di dunia ini yang sempurna, tidak mudah berprasangka buruk terhadap orang lain.

Bila dimensi ini berkaitan dengan berbagai faktor yang dapat membuat gangguan jiwa, seperti ketidakpastian dalam mencari pekerjaan, kekhawatiran akan masa depan, masalah keluarga, masalah keuangan. Masalah situasional, masalah pendidikan seperti misalnya. persaingan yang kuat, masalah dalam mencari jati diri atau hubungan cinta dll, dimensi *husnudzan* terhadap Allah dilihat sebagai ujian dari Allah yang tidak sia-sia melainkan tanda bahwa Allah mencintainya. Sementara itu, peristiwa yang berdimensi *husnudzan* dipandang positif, memiliki manfaat atau hikmah dibaliknya, dan segera berakhir atau tenang. Kemudian individu berdimensi manusia *husnudzan* memahami bahwa tidak ada makhluk yang sempurna, maka berusaha untuk memaafkan perilaku lahiriah yang tidak pantas, kemudian berusaha memahami, mendoakannya dan bersikap tidak memihak.

Ketika manusia melupakan Sang Pencipta dan melupakan Tuhan, hidup menjadi hampa sehingga hati menjadi "tenang" hanya dengan mengingat Allah. Jarak dari Sang Pencipta berarti pembebasan dari nilai-nilai agama. Itu adalah "kerugian" terbesar bagi manusia sebagai makhluk dengan dimensi spiritual.

Sebagaimana (Q.S. Al-Baqarah (2):16) "Inilah orang-orang yang membeli tipu muslihat dengan pimpinan, sehingga mereka tidak beruntung dan tidak diatur."

Dalam beberapa penelitian *husnudzan* sendiri berkorelasi positif dengan aspek psychological well-being serta kesehatan mental, lalu juga memiliki korelasi negatif dengan kecemasan, mengontrol stress, bertindak sebagai antidepresan stres, menenangkan jiwa, membawa kebahagiaan dan optimisme.

Sedikit mengulas, dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ahmad Rusydi (2012), "*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*" yang diterbitkan pada *Proyeksi*, Vol.7 (1) 2012. Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menemukan bahwa *husnudzan* ada hubungan yang signifikan dengan kesehatan jiwa ( $r=0,364/\text{sig}=0,001$ ). Berdasarkan hasil analisis regresi, terlihat bahwa prasangka baik terhadap Tuhan lebih besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental ( $t= 3,409/\text{sig}=0,001$ ) dibandingkan prasangka baik terhadap tetangga ( $t= -0,271/\text{sig}. = 0,787$ ) (Ahmad Rusydi, 2012).



Begitu juga dengan jurnal yang ditulis oleh Shina Samanda Alam, Rochman Basuki, dan Chamim Faizin (2022), "Hubungan Antara Sikap Sabar dan Husnudzon dengan Manajemen Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran" yang diterbitkan pada Jurnal Komunitas Farmasi Nasional Volume 2, Nomor 1, Juni 2022. sikap husnudzon dengan manajemen stres didapatkan hasil p-value 0,000 dan korelasi 0,856. Semakin baik sikap sabar dan sikap *husnudzan* yang dilakukan, maka semakin tinggi kemampuan untuk memanajemen stres, dan sebaliknya.

Dari hal tersebut, sebagai mahasiswa *husnudzan* atau berprasangka baik dapat di praktekan serta dilatih untuk bisa mendapatkan ketenangan yang dituju. Bila kita memiliki pola pikir yang positif seperti memiliki prasangka baik (*husnudzan*), maka pola pikir tersebut akan berpengaruh terhadap bagaimana kita berperilaku. Pikiran yang positif akan menciptakan perilaku yang positif, dengan perilaku yang positif kita bisa dengan mudah untuk mencapai tujuan-tujuan kita, produktif dalam bekerja, mampu mengaktualisasikan diri, dan macam-macam kriteria sehat mental lainnya. Dengan pola pikir yang positif seperti *husnudzan* dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa yang sedang merasakan kekhawatiran akan masa depan serta berbagai persoalan lainnya.

### **Kesimpulan**

Dimensi *husnudzan* terbagi menjadi tiga, yakni *husnudzan* kepada Allah, *husnudzan* kepada manusia, serta *husnudzan* kepada suatu peristiwa. Telah banyak penelitian yang membuktikan korelasi positif antara *husnudzan* dan kesehatan mental. Dalam psikologi positif, orang yang selalu senantiasa berusaha menanamkan nilai-nilai positif dalam hidupnya maka hal-hal positif tersebut akan berwujud di kehidupannya. Husnudzan merupakan hal positif, maka dari itu hal positif inilah yang jika dilatih dapat membuat mental mahasiswa lebih sehat. Secara umum dapat disimpulkan bahwa *husnudzan* bisa menjadi salah satu upaya untuk mencapai mental yang sehat pada mahasiswa.

Secara teoritis diharapkan penelitian ini menjadi gambaran tentang konsep *husnudzan* sebagai upaya sehat mental pada mahasiswa. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat membangun motivasi.

Penelitian kualitatif ini menggunakan referensi dari berbagai jurnal ilmiah yang telah ada sebelumnya, untuk penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengkaji literature lainnya khususnya berupa buku.



## Referensi

- Alam, S. S., Basuki, R., & Faizin, C. (2022). Hubungan Antara Sikap Sabar Dan Husnudzon Dengan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Komunitas Farmasi Nasional*, 2(1), 204-214.
- Dewi, K. S. (2012). Kesehatan mental. In UPT UNDIP Press Semarang. [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan\\_mental.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_mental.pdf).
- Elfariani, I. (2019). Prasangka dan Suudzon: Sebuah Analisis Komparatif dari Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Terapan [JJPT]*, 2(1), 1-4.
- 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.
- Lubis, N. L. 2009. Depresi, Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana.
- Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan "Quarter-Life Crisis" bagi Remaja Usia 20 Tahunan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(3), 937-950.
- Putri Wulandari, C. (2022). *Konsep Syukur dalam Kitab Minhājul 'Ābidīn Karya Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental. *Jurnal Proyeksi*, 7(1), 1-31.
- Rusydi, A. (2012). Religiusitas dan Kesehatan Mental: Studi pada Aktivis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan. Jakarta: Youth Progressive Muslim.
- 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).
- Rosita, E. (2018). Hubungan antara Tawakal dan Berpikir Positif pada Mahasiswa. 1, 1-211
- Suhana. (2018). Peningkatan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Perilaku 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.
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77.