

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NOMOR SKRIPSI**6515/BKI-D/SD-S1/2024****KONSEP *HUSNUDZHAN* DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL MENURUT AL-QUR'AN****SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Bimbingan Konseling Islam Strata Satu (S.Sos)**

Oleh:**ABDAH SYOFIAH HARAHAHAP****NIM. 12040224807****UIN SUSKA RIAU**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF
KASIM RIAU
1445 H/2024 M**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

Ustad Hannan Attaki said, Nasib tidak bisa diduga, Takdir tidak bisa dirubah, tapi doa dan Usaha bisa merubah segalanya, *Nothing is Impossible when Allah said, "KUN FAYAKUN"*

Kepada pemuda, "Bebanmu akan berat, jiwamu harus kuat. Akan tetapi aku percaya langkahmu akan jaya. Kuatkan pribadimu."

-HAMKA-

قُلْنَا لَا تَخَفُ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ ٦٨

Kami berfirman, "Jangan takut! Sungguh, engkau adalah yang unggul (menang).
(Qs.Thaa Ha (20): 68)

MAN JADDA WA JADA, MAN SHABARA DZAFIRA.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin segala puji hanya milik Allah Swt. Aku memuji-Nya, dan meminta kepada-Nya, dan aku berlindung kepada-Nya daripada kejahatan pada diriku, dan daripada keburukan perbuatanku. Siapa yang Allah berikan hidayah, maka dia tak kan berada dalam kesesatan, dan siapa yang tidak Allah berikan hidayah, niscaya ia akan berada dalam kesesatan. Ucapan syukur hanya bagi Allah Swt, atas karunia dan ridha-Nya sehingga penulisan skripsi ini bisa terselesaikan dengan judul, “Konsep *Husnudzhan* dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Al-Qur’an”. Allah SWT yang telah memberikan seluruh rahmat, hidayah, dan nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan lancar guna memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Sholawat beriring salam penulis hadiahkan kepada nabi Muhammad SAW marilah kita bersholawat dengan lafaz “*Allahumma Sholli a’la Sayyidina Muhammad wa’ala ali Sayyidina Muhammad.*” Yang telah menuntun umat manusia dari alam *jahiliyah* kepada alam yang *islamiyah* bertauhid dan berilmu pengetahuan seperti yang sama-sama kita rasakan saat ini, yang semoga kita mendapatkan syafaatnya di *yaumulakhir* kelak.

Kepada Ayahanda Faisal Harahap serta Ibunda Farida Munthe yang selalu mendo’akan setiap langkah kehidupan penulis, selalu menjadi penguat, penyemangat, pemberi arah tanpa ada pemaksaan, tempat mengadu dan bercerita, yang selalu ada disuka dan duka penulis, selalu menerima dan menyayangi penulis dengan tulus, segala jasa-jasanya takkan bisa terbalaskan walau seluas bumi dan sedalam lautan semoga Ayahanda dan Ibunda selalu dalam keberkahan umur, rezeki dan dalam lindungan Allah serta penulis selalu bisa menjadi kebahagiaan Ayahanda dan Ibunda dunia dan akhirat. Aamiin.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, segala upaya telah penulis berikan dan lakukan untuk mendapat hasil yang baik agar kelak dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang memerlukan. Sebagai tanda syukur dan terima kasih yang sangat dalam atas tunjuk ajar, bimbingan, nasehat baik berupa moral, spritual maupun material sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu maka penulis ucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya.

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag. Bapak Prof. Dr. Helmiati, M.Ag selaku Wakil Rektor I, Dr.H.Mas’ud Zein, M.Pd selaku Wakil Rektor II, Prof. Edi Erwan, S.Pt., M.SC. Ph.D selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kasim Riau beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas.

2. Bapak Imron Rosidi, S.Pd., MA Ph.D selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag Wakil Dekan I, Dr.Toni Hartono M.Si Wakil Dekan II dan Dr. Arwan, M.Ag selaku Wakil Dekan III.
3. Bapak Zulamri MA, selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Islam dan juga Ibu Ari selaku Admin Prodi.
4. Bapak Dr. Yasril Yazid, M.I.S selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu, mengarahkan, membimbing, serta memberikan saran kepada penulis dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan proposal skripsi.
5. Bapak Dr. Miftahuddin, M.Ag selaku Dosen pembimbing tugas akhir yaitu skripsi yang telah meluangkan waktu selama proses bimbingan dengan sabar dan ikhlas menjawab segala kebingungan penulis.
6. Seluruh Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis yang semoga ilmu yang diberikan bermanfaat baik di dunia maupun akhirat. Dan seluruh Admin akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah mempermudah dalam urusan surat menyurat.
7. Kepala Pustaka Jami'ah beserta staf yang telah memberi izin kepada penulis untuk mencari buku-buku yang dibutuhkan demi selesainya penelitian ini.
8. Kepada yang paling *special* Abdah Syofiah Harahap diri sendiri yang tetap mau berjuang *thank me for doing all this hard work and never quitting*, selalu semangat, jatuh bangun sampai berhasil dan selalu berusaha untuk melakukan yang terbaik, semoga selalu istiqomah sampai akhir hayat, wujudkan segala impian dan cita-cita, semangat. Mari mengukir kisah terbaik selanjutnya. *Just focus on Allah.*
9. Alm. H. Rahim Dalimunthe kakek dan Almh. Nurilan Ritonga nenek dari penulis yang sejak sebelum masuk perkuliahan sudah menyarankan masuk kuliah di UIN SUSKA Riau ini, keduanya jugalah alasan penulis untuk kuliah disini. *Qadarullah* berpisah dengan penulis mulai ditahun keduana hingga ditahun ketiga penulis kuliah. Mulai mengantarkan kuliah juga dan selalu mendo'akan serta *mensupport* penulis agar menjadi anak yang shalehah dan sukses dikemudian hari. Semua petuah dan do'a kekal diingatan. Al-Fatihah.
10. Serta saudara kandung penulis adik laki-laki tersayang kakak Imam Harahap dan adik Perempuan tersayang kakak Azzahra Aqila Harahap tempat penulis bercerita yang selalu mereka dengarkan. Sangat sayang mereka karena Allah. Etek Emi, etek Hilda Syahnita Putri dan om Besmillah Rezky, tulang Dr. Marabona Munthe, ME.Sy, nantulang Maryatun S.E. Dan semua keluarga besar dari Ayah dan Mama, serta tetangga yang telah memberikan motivasi,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

do'a dan dukungan lahir batin, semoga Allah SWT memberi balasan yang baik atas semua kebaikannya. Aamiin.

- Sahabat setia penulis selama dimasa-masa indah perkuliahan kak Mar'atul Insanissa'adah, kak Nur Arina Attasha, Martiana Wilsa, Putri Azimatus Saadah, Rhaudatul Umami Nawawi, Indriani, Ayu Sriana, Binda Permatasari, Rizky Cahaya Hasibuan, Rizki Dwi Rahayu, kak Muhibbatul Ma'rufi, kak Annisa Rahma Y, kak Lilis Septiawati, kak Nurahmi, kak Winatria, kak Siti Sarah, Ronna Harviza, Nabila Atika Ajra, Yuni Nurhayati, dek Mashitoh, dek Maulia, dek Reya, Siti Nurhajjah, Jamiatul Husni, dek Isna, Mutiara Kasih, Rara, Nurin, Gina, Nurwatasari Harahap, Tania Mawarti, Gustini, dan kak Fatimah Berkah Laundry. Sri Rahmadhani sahabat sejak SD, dek Alny Mariani, kak Delima Fatmalini, kak Juliyanti, dan Winda Siregar sahabat di kerelawanan MRI Padangsidempuan, Tasya Yuspa Herlina Siregar, dan Rauda Rosa tetangga seperantauan. dan masih banyak lagi, yang selalu memberikan dukungan dan selalu mendo'akan dan memberi semangat bagi penulis.
12. Lokal BKI A angkatan 2020 yang namanya tidak bisa disebut satu-persatu, lebih kurang empat tahun menjalin pertemanan yang selalu memberikan hal-hal yang baru, sehingga penulis merasa nyaman dalam menjalankan perkuliahan. Semoga kita bertemu di titik terbaik kembali. Dan seluruh BKI angkatan 2020 yang mana teman saling sharing ilmu dan teman berbagi cerita, terutama teman-teman yang deluan selasai sebagai tempat bertanya.
 13. Teman-teman se-Organisasi yang pernah penulis kebersamai, mulai dari HMPS BKI, UIN SUSKA Mengajar, Rohis Univ FKII Asy-Syams generasi al-Ishlah, dan Rohis Fakultas DCC Al-Fatih.
 14. Teman-teman se-Delegasi UIN SUSKA Riau KKNK Kalbar 2023 dan Teman-teman kelompok 2 KKNK 2023 Desa Sebunga di Sambas.
 15. Teman-teman se-PKL 2023 di Lanud Roesmin Nurjadin kota Pekanbaru.
 16. Kost yang selama perkuliahan penulis tempati, ummi Susanti kost Muslimah Nadhira dan bu Nur Cahaya kost Putri Cahaya.
 17. Semua pihak yang telah membantu penulis sampai pada akhir tugas perkuliahan ini yang tidak bisa penulis jabarkan satu-persatu namanya.

Pekanbaru, 27 Maret 2024
Penulis,

Abdah Syofiah Harahap
12040224807

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ﺕ	A	ظ	Th
ﺝ	B	ظ	Zh
ﺕ	T	ع	'
ﺕ	Ts	غ	Gh
ﺝ	J	ف	F
ﺡ	H	ق	Q
ﺡ	Kh	ك	K
ﺩ	D	ل	L
ﺩ	Dz	م	M
ﺭ	R	ن	N
ﺯ	Z	و	W
ﺱ	S	ه	H
ﺱ	Sy	ء	'
ﺶ	Sh	ئ	Y
ﺩﻻ	Di		

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dhommah dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut: Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “I”, melainkan tetap ditulis dengan “i” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya’ setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay”.

C. Ta’ marbutah (ة)

Ta’ marbutah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta’ marbutah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya للمدرسة سالة الر menjadi *alrisalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya فى رحمة هلا menjadi *fi rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam *lafadh jalalah* yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

- a. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan...
- b. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
- c. Masya Allah kana wa ma lam yasya’ lam yakun.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

MOTTO	i
KATA PENGANTAR	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Penegasan Istilah	6
1.3 Rumusan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Terdahulu	10
2.2 Landasan Teori	12
2.2.1 Macam-Macam dzhan	12
2.2.2 Kesehatan Mental	21
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian	33
3.2 Sumber Data	33
3.2.1 Sumber Data Primer	33



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.2.2 Sumber Data Sekunder	34
3.3 Teknik Pengumpulan Data	34
3.4 Teknik Penyajian dan Analisis Data	35
BAB IV: ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Analisis.....	36
4.1.1 Penafsiran Ayat-ayat al-Qur'an tentang Husnudzhan	36
4.2 Pembahasan	51
4.2.1 Macam-macam Husnudzhan	51
4.2.2 Husnudzhan dalam Kehidupan Sehari-hari	59
BAB V: PENUTUP	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	70
REFERENSI	71

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Nama : Abdah Syofiah Harahap

NIM : 12040224807

Judul : Konsep *Husnudzhan* Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an.

Setiap insan dalam menjalani kehidupannya dapat dipastikan tidak bisa terhindar dari gangguan emosi, dan ini adalah penyakit yang mengganggu manusia. Emosi bisa terjadi sebab ketidak positifannya cara manusia berpikir, kesehatan mentalnya terganggu. Setiap insan berhak menjalani kehidupannya dengan sehat baik secara fisik maupun psikis. Oleh karenanya setiap insan harus menjaga kesehatan mentalnya dengan baik yang diiringi oleh hati dan pikiran. Tetapi, sangat banyak orang lebih mengutamakan pikiran negatif daripada ber-*husnudzhan* terlebih dahulu, itulah salah satu jalan menuju penyakit hati. Salah satu yang menjadi intervensi awal untuk menjaga kesehatan mental dengan cara ber-*husnudzhan*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep *husnudzhan* dalam mewujudkan kesehatan mental didalam al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model kajian pustaka (*library research*) dengan menggunakan metode tafsir Maudhu'iy. Al-Qur'an dan beberapa kitab tafsir sebagai sumber data primer dan menggunakan informasi tambahan sebagai sumber data sekunder. Analisis data menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*) yang kemudian disajikan secara sistematis dengan menggunakan pendekatan tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat konsep *husnudzhan* dalam mewujudkan kesehatan mental didalam al-Qur'an yakni: *husnudzhan* kepada Allah SWT; *husnudzhan* kepada orang lain; *husnudzhan* kepada keadaan; *husnudzhan* kepada diri sendiri. Kunci Kesehatan mental ada pada diri sendiri. Kesehatan mental juga terpengaruh dari cara berpikir sehari-hari. Jika seseorang selalu berusaha untuk selalu berpikir positif, maka kebahagiaan dan hidup sehat akan tercipta. dan nyatanya berpikir positif atau *husnudzhan* itu saling berkaitan dengan kesehatan mental.

Kata kunci : *Husnudzhan*, Kesehatan Mental, Insan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Name : Abdah Syofiah Harahap

NIM : 12040224807

Title : The Concept of Husnudzhan in Realizing Mental Health in The Koran

Every human being in living his life can certainly not avoid emotional disturbances, and this is a disease that disturbs humans. Emotions can occur because the way humans think is not positive, their mental health is disturbed. Every human being has the right to live a healthy life, both physically and psychologically. Therefore, every person must take good care of their mental health, which comes from their heart and mind. However, very many people prioritize negative thoughts over doing husnudzhan first, which is one of the paths to heartache. One of the early interventions to maintain mental health is by means of husnudzhan. This research aims to determine The Concept of Husnudzhan in Realizing Mental Health in The Koran. This research uses a qualitative research method with a library study model using the Maudhu'iy interpretation method. Koran and several books of tafsir as a primary data source and using additional data as a secondary data source. Data analysis uses a content analysis approach which is then presented systematically using a thematic approach. The research results show that there are four concepts of husnudzhan in realizing mental health in the Koran, namely: husnudzhan to Allah SWT; husnudzhan to others; husnudzhan to circumstances; husnudzhan to yourself. The key to mental health lies within oneself. Mental health is also affected by daily thinking. If a person always tries to always think positively, then happiness and a healthy life will be created. And in fact positive thinking or husnudzhan is interrelated with mental health.

Keywords : Husnudzhan, Mental Health, Human

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap insan dalam menjalani kehidupannya dapat dipastikan tidak akan bisa terhindar dari gangguan emosi, gangguan emosi ini pasti dialami oleh setiap insan yang bernyawa, gangguan emosi ini adalah penyakit yang mengganggu manusia, emosi terjadi karena ada problem atau persoalan konflik yang dialami manusia itu sendiri, lebih parahnya jika seseorang tersebut tidak bisa menangani persoalan konflik dan mengontrol emosi itu sendiri. Emosi bisa terjadi sebab ketidak positifannya cara manusia berpikir, kesehatan mental yang dapat selalu menjadi terganggu, berpikir positif dengan kesehatan mental itu nyatanya saling berkaitan.

Prasangka merupakan dugaan-dugaan kepada sesuatu yang belum tentu kebenarannya, dugaan tersebut bisa positif dan negatif. Dalam islam telah diperintahkan agar prasangka yang tidak beralasan harus dihindarkan lantaran hal ini dapat menyebabkan retaknya tali persaudaraan bahkan bisa menyebabkan keruhnya pergaulan, yang mana akhirnya satu sama lain tidak saling mempercayai.¹

Dalam Islam, istilah berpikir positif disebut dengan *husn al-zhann* yang berarti mengambil anggapan yang baik atas suatu hal. Aspek *husn al-zhann* dalam Islam terdiri dari dua aspek, yaitu berprasangka baik kepada Allah dan berprasangka baik kepada sesama manusia. Pola pikir menjadi salah satu bagian penting dalam hal ini, sebagaimana sesuai dengan pendapat seorang pengusaha dan motivator Muslim asal Mesir, Ibrahim Elfiky mengatakan, “Tuhan sudah sangat jelas memberikan rambu-rambu betapa nasib seseorang tergantung dari usahanya. Untuk mengubah nasib harus dimulai dengan mengubah kebiasaan. Untuk bisa mengubah kebiasaan dimulai dengan mengubah pola pikir. Jadi ubah pola pikir”.

Elfiky dalam bukunya Terapi Berpikir Positif menjelaskan bahwa pikiran itu melahirkan mindset, pikiran memengaruhi intelektualitas, pikiran memengaruhi fisik, pikiran memengaruhi perasaan, pikiran memengaruhi sikap, pikiran memengaruhi hasil, pikiran memengaruhi citra diri, pikiran memengaruhi harga diri, pikiran positif membantu membangun percaya diri, pikiran memengaruhi kondisi jiwa, pikiran memengaruhi kondisi kesehatan, dsb.²

Elfiky dalam bukunya Terapi Berpikir Positif juga menjelaskan beberapa ciri dari seseorang yang berkepribadian positif, diantaranya adalah:

- 1) Beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah
- 2) Berpedoman pada akhlak Rasulullah SAW dan ulama

¹ Resti Amanda, Mardianto. Hubungan antara prasangka masyarakat terhadap muslimah bercadar dengan jarak sosial. Jurnal Rap Unp, Vol. 5 No. 1, Mei 2014, hlm. 75

² Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman. Hlm.6

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

secara naif, melainkan tetap mengembangkan kontrol atas pikiran yang mengacu pada efek yang diharapkan. Keterampilan ini menurut Freestone mampu mengarahkan individu pada kesadaran dan berdampak pada perolehan makna hidupnya.⁸

Lebih lanjut, Tork, Madanipoor, Taghiyar, Zarei, dan Goodarzi menggunakan konsep berpikir positif sebagai keterampilan yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental. Kesehatan mental dalam penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan publikasi WHO tahun 1948 yang meliputi kesehatan fisik, psikologis dan sosial⁹. Kemampuan berpikir positif dibuktikan berdampak pada kebahagiaan yang kemudian memicu berbagai emosi positif. Emosi positif inilah yang memberikan input signifikan secara langsung bagi peningkatan kesehatan mental individu¹⁰.

Berdasarkan kajian diatas, secara konseptual dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental juga terpengaruh dari cara berpikir sehari-hari. Jika ingin memiliki mental yang sehat, salah satu caranya dengan membuat diri sendiri bahagia dengan cara berpikir yang positif. Jika batin atau mental berusaha untuk selalu berpikir positif, maka kebahagiaan dan hidup sehat akan tercipta. Karena pada hakikatnya dalam setiap diri manusia terdapat potensi menimbulkan penyakit, dan pada saat yang sama juga dapat mencegah datangnya penyakit. Kesehatan mental sangat penting juga diperhatikan. kunci dari kesehatan mental tentunya ada pada diri sendiri. Ketika sudah merasa mulai tidak baik baik saja atau sudah mulai merasa down, saat itulah harus mulai bisa mengendalikan diri sendiri mulai dari berpikir secara positif dan tidak *overthinking* terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Prasangka yang baik kepada Tuhan juga akan senantiasa menimbulkan selalu sifat optimis dan akan membawa juga kepada kebahagiaan, dan juga individu itu sendiri akan merasakan ketenangan di dalam hidupnya.

Perkembangan ilmu psikologi dalam konteks *modern* tidak hanya semakin mengarah pada pergeseran cara pandang terhadap manusia ke arah yang lebih positif. Bentuk lain dari perkembangan ilmu psikis adalah semakin menguatnya kecenderungan untuk memahami dimensi jiwa manusia berdasarkan konteks sosiokulturalnya. Peluang inilah yang kemudian membuka ruang bagi pengembangan ilmu psikologi yang mengambil inspirasi dari tradisi di luar tradisi Barat. Badri pernah menyatakan bahwa psikologi Barat mengandung nilai-nilai yang tidak relevan dalam upaya memahami konstruksi jiwa kaum Muslim¹¹. Hal

⁸ Freestone, M. (2013). Positive thinking and the meaning of life. Hal 15-16

⁹ Tork, M; Madanipoor, A; Taghiyar, F; Zarei, F; Goodarzi, F. (2014). The effectiveness of positive thinking traunig on mental health in male students of the first grade oh high school in Karaj. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 1(2), 754—759.

¹⁰ Ibid.,

¹¹ Badri, Malik B. 1996. Dilema Psikolog Muslim. Edited by Siti Zainab Luxfiati. Jakarta:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

itulah yang kemudian menjadi titik tolak pengembangan psikologi Islam sebagai upaya untuk memahami jiwa manusia berdasarkan inspirasi dari wahyu dan tradisi Islam. Salah satu upaya pengembangan psikologi Islam adalah dengan menggali berbagai kontrak psikologis yang pernah dikaji dalam tradisi Islam.

Menurut Yucel, kontrak berpikir positif sebagai sebuah kontrak psikologis yang mengandung muatan positif bagi kesehatan mental dipandang relevan dengan konsep *husnudzan* dalam tradisi Islam. *Husnudzan* sebagai sebuah kontrak psikologis yang mengambil inspirasi dari tradisi Islam dimaknai sebagai perilaku berprasangka baik. Dalam hal ini, *husnudzan* tidak hanya terkait dengan relasi interpersonal, melainkan juga intrapersonal (kedalam diri) dan relasi transendental (dengan Tuhan). Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa berbaik sangka dengan apa yang dihadapi, baik ketika berinteraksi dengan sesama manusia maupun menghadapi takdir Allah. Pada dasarnya manusia menyukai hal-hal yang baik menurut pandangannya dan tidak menyukai hal-hal yang tidak menyenangkan menurut dirinya. Seperti digambarkan dalam al-Qur'an (Q.S. Al-Baqarah: 216)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا
 وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٢١٦

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (Q.S. Al-Baqarah: 216)

Konteks ayat di atas terkait dengan diberlakukannya perintah dalam kewajiban jihad dalam makna perang. Berperang di jalan Allah merupakan suatu kewajiban yang sangat berat, namun ia merupakan suatu hal yang wajib ditunaikan. Wajib ditunaikan karena di dalamnya terdapat kebaikan yang banyak bagi setiap Muslim, kaum Muslimin, semua manusia, kebenaran, kebaikan, dan kesalehan. Menurut Quthb, Islam telah membuat perhitungan sesuai dengan perhitungan fitrah manusia yang merasakan ketidaksenangan dan keberatan terhadap perang. Islam tidak menentang fitrah, tidak bertabrakan dengannya, dan tidak mengharamkan perasaan-perasaan fitrah yang tidak ada jalan untuk dipungkiri. Namun, Islam juga mengakui di balik rasa berat, pahit, dan tidak menyenangkan itu terdapat hikmah yang menjadikan ringannya keberatan itu, manisnya kepahitan, dan kebaikan tersembunyi yang kadang-kadang tidak terlihat oleh pandangan manusia yang terbatas. Hal yang membedakan antara konsep berpikir positif dalam kajian psikologi modern dan perspektif Islam adalah bahwa konsep

mengabstraksikan suatu objek untuk mengklasifikasikan suatu peristiwa hingga dapat dipahami.

2. *Husnudzhan*

Dalam Al-Qur'an الظن adalah sebuah dari bahasa Arab yang berarti duga, sangka, kira-kira. Adapun kata *zan*, *yazun* berarti tahu, percaya.¹³ al-Qur'an menyebut kata *al-zan* dengan lafadz الظن. Selain itu, terdapat beragam bentuk lafadz *al-zan* diantaranya seperti *yazunnu*, *tazunnu*, *zanna*, *al-zununa*.¹⁴ Oleh karena itu, didalam al-Qur'an terdapat penggunaan lafal *al-zan* yang berbeda-beda, penyebutan lafadz *dzan* saja ditemukan 67 kali dalam 55 ayat dalam 32 surah. Ada yang mengartikan prasangka baik (*husnudzon*) dan prasangka buruk (*su'udzon*). Secara umum lafadz *dzan* lebih dikenal dengan prasangka buruk, seperti dugaan atau sangkaan akan suatu perkara yang belum dibuktikan sama sekali dan tidak mempunya bukti yang nyata bahkan berlakunya tuduhan kepada orang lain tanpa saksi.¹⁵

Menurut Tafsir Kemenag dalam al-Qur'an dan Tafsirnya, dijelaskan lafadz *Al-zan* dalam surat Al-Hujurat ayat 12 berasal dari kata *zanna yazunnu* yang berarti menduga, menyangka, memeperkirakan. Umumnya kata tersebut digunakan pada sesuatu yang tercela. Kata *ad-Dzann* sendiri lebih banyak digunakan pada sesuatu yang tercela atau buruk. Misalnya, *Razul zanun* berarti lelaki yang sangat lemah dan sering berburuk sangka, *Bir zanun* adalah sumur yang belum pasti apakah ada airnya atau tidak, lafadz *alzan* menunjukkan sesuatu yang belum jelas dan pasti serta masih bersifat praduga. Menurut Tafsir ini, dalam surat Al-Hujurat ayat 12 yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Yang artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan pra-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”.

Allah melarang agar menjauhi sifat *al-zan* (prasangka) karena sesungguhnya sebagian dari prasangka adalah dosa. Prasangka yang tidak sesuai tentu akan

¹³ M. Quraish Shihab, Mukjizat al-Qur'an: Ditinjau Dari Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah Dan Pemberitaan Ghaibi (Bandung: Mizan, 2013), hlm. 92

¹⁴ Husain Bin Unang, Kamus al-Tulla (Kuala Lumpur: Daril Fikir, 2008), hlm. 681

¹⁵ Sayyadi, “Prasangka Dalam al-Qur'an Perspektif Sayyid Quthb” Skripsi, Surabaya: Un Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 3

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

undang-undang yang adil, syari'at yang abadi, pelita yang terang, dan petunjuk bagi kita.²⁰

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas, agar dalam penelitian ini lebih terarah pembahasannya dan mendapat gambaran secara komprehensif, maka dirumuskan pokok permasalahannya, yaitu: Bagaimana konsep *husnudzhan* dalam mewujudkan kesehatan mental didalam al-Qur'an?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai didalam penelitian ini yaitu untuk Mengetahui Bagaimana konsep *husnudzhan* dalam mewujudkan kesehatan mental didalam al-Qur'an.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan masukan terutama bagi penulis melalui konsep *husnudzhan* serta untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan kepada almamater, khususnya dalam ilmu Bimbingan Konseling Islam. Bagi jurusan, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi konsep berpikir dan kesehatan mental masyarakat dan menurut al-Qur'an. Memberikan informasi tentang konsep *husnudzhan* dalam al-Qur'an berdasarkan penafsiran yang menggunakan metode *tafsir maudhu'iy*, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi maupun referensi serta bahan masukan, sehingga dapat menjadi pembelajaran untuk masa yang akan datang tentang *husnudzhan* guna untuk kesehatan mental menurut al-Qur'an. Dan bagi pembaca/peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai sumber informasi maupun referensi untuk penelitian selanjutnya. Dan untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi di jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

²⁰ Abdul Hayy Al-Farmawi, Metode Tafsir Maudhu'i Dan Cara Penerapannya (Bandung: PustakaSetia, 2002), 11

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana Hasan dan Hasan Mud'is dengan judul "Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual" menunjukkan bahwa bahwa Kesehatan Mental juga terpengaruh dari cara berpikir sehari-hari. Jika ingin memiliki mental yang sehat, salah satu caranya dengan membuat diri sendiri bahagia dengan cara berpikir yang positif. Persamaan yang diteliti adalah, sama-sama meneliti konsep berpikir positif dan mengkaitkan dengan kesehatan mental. Adapun perbedaan yang dilakukan oleh Maulana Hasan dan Hasan Mud'is adalah Analisis Konseptual Pengaruh Pikiran Positif terhadap kesehatan mental. Sedangkan penulis meneliti, Konsep berpikir positif dalam mewujudkan kesehatan mental menurut al-Qur'an.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nadzir Hakiki dengan judul "Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam" menunjukkan bahwa Konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan guna bisa mencapai pikiran yang positif dengan cara optimis dalam menghadapi setiap masalah, meneladani orang lain sebagai role model, melakukan reframing untuk melihat masalah dari sudut pandang positif, memberikan sugesti positif pada pikiran bawah sadar, dan melakukan afirmasi diri yang positif. Secara khusus relevansi konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky dengan bimbingan konseling Islam adalah pada fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan yang semuanya bermuara pada tujuan untuk membantu klien terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Persamaan yang diteliti adalah, sama-sama membahas konsep berpikir positif. Dan perbedaan yang dilakukan oleh Nadzir Hakiki adalah menurut Dr. Ibrahim Elfiky. Sedangkan penulis meneliti, bagaimana menurut al-Qur'an.
3. Artikel jurnal berjudul, "Bimbingan dan Konseling Islam: Metodologi Menghilangkan Ketakutan dan Kesedihan Dalam Perspektif Psikologi dan Tafsir Maudhu'i". Artikel jurnal ini ditulis oleh Ichwansyah Tampubolon dan dimuat dalam jurnal Muaddib pada tahun 2020.²¹ Artikel jurnal ini berisi

²¹ Ichwansyah Tampubolon, "Bimbingan dan Konseling Islam: Metodologi Menghilangkan Ketakutan dan Kesedihan Dalam Perspektif Psikologi dan Tafsir Maudhu'i", Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman, Vol. 5, No.2, (2020)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang sedih dan takut perspektif al-Qur'an dan bagaimana konseling dan terapi rasa sedih dan takut dalam perspektif psikologi dan al-Qur'an. Adapun persamaan penelitian penulis dengan tulisan ini ialah tentang definisi sedih dan penyebab-penyebab kesedihan dalam al-Qur'an. Sedangkan perbedaan yang terdapat di antara keduanya sangat banyak, di antaranya: pemaparan yang penulis sampaikan dalam penelitian ini tentang sedih lebih lengkap dan mendalam serta memaparkan penafsiran ayat-ayat bersedih dalam al-Qur'an. Sedangkan pemaparan yang dimuat dalam artikel jurnal ini lebih singkat dan padat. Selain itu, dalam penelitian ini, penulis juga menghubungkan rasa sedih dengan kesehatan mental yang tidak ada disampaikan dalam artikel jurnal ini.

4. Artikel jurnal berjudul, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam" yang ditulis oleh Purmansyah Ariadi dan diterbitkan dalam jurnal Syifa Medika pada Maret 2013.²² Artikel jurnal ini berisi tentang ilmu kesehatan jiwa dalam Islam, ciri mental yang sehat dan sakit, kesehatan mental dalam islam, dan menjadikan Ibadah sebagai psikoterapi. Perbedaan artikel jurnal ini dengan penelitian yang penulis lakukan sangat mencolok. Karena fokus dari penulisan artikel jurnal ini ialah pada kesehatan mental. Sedangkan dalam penelitian penulis, fokusnya ialah kepada penafsiran ayat-ayat larangan bersedih, lalu setelahnya dikaitkan dengan kesehatan mental.
5. Sayyadi dalam skripsinya berjudul "Prasangka Dalam Al-Qur'an Perspektif Sayyid Quthb", Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019. Penelitian ini membahas term-term prasangka dalam al-Qur'an ditinjau dari aspek kebahasaan, ayat-ayat al-Qur'an tersusun dengan kosakata bahasa arab. Kata-kata bahasa arab mempunyai dasar dari tiga huruf mati yang dapat dibentuk dengan berbagai bentuk. Salah satu masalah yang hendak diteliti dalam al-Qur'an adalah lafal الظن sangkaan, mengira حسب , anggapan زعم , keraguan شك.²³
6. Artikel jurnal berjudul, "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup" yang ditulis oleh Mamluatur Rahmah yang diterbitkan dalam Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy pada Januari 2022. Artikel jurnal ini berisi tentang *husnuzan* dalam perspektif al-Qur'an, penerapannya dalam mencari nafkah. Kesimpulan penelitian ini antara lain *Husnuzan* dapat menjernihkan pikiran. Dengan

²² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam" Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 3, No. 2, (Maret 2013)

²³ Quthb, Sayyid. Fi Zilali- Quran. Ter. As'ad dkk. Jakarta: Gema Insani Press,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

husnuzan, seseorang mampu menghilangkan prasangka buruk dan menyadarkan kembali tentang makna peristiwa yang dialami, serta dapat menenteramkan jiwa yang selalu diselimuti kebahagiaan, dimudahkan segala urusan dan ditinggikan oleh Allah SWT.

Dengan demikian, dari 6 penelitian yang telah di kemukakan di atas, belum ada satu pun peneliti yang meneliti penelitian seperti penelitian ini. Sehingga, penelitian ini sangat perlu dilakukan.

2. Landasan Teori

2.1 Macam-Macam *dzhan*

1. *Husnudzhan*

Yucel menyatakan bahwa *husnudzan* dalam berbagai ayat al-Quran mengarah pada tiga faktor yang berbeda, yaitu *husnudzan* kepada Allah, kepada alam semesta dan kepada sesama manusia²⁴. Hal ini mengacu pada satu paradigma bahwa segala eksistensi yang ada di dalam semesta merupakan manifestasi keberadaan Tuhan itu sendiri. Dalam menafsirkan Surah Fushilat (41):23, At-Tabari menyatakan bahwa *husnudzan* kepada Allah merupakan indikasi orang yang beriman, sementara pola sikap dan perilaku yang sebaliknya menunjukkan indikasi golongan yang ingkar dan munafik. At-Tabari juga menyebutkan bahwa dalam sebuah Hadits Qudsyi, Allah menegaskan bahwa Dia adalah sebagaimana yang dipikirkan hamba atas-Nya. Pikiran positif terhadap Allah sebagai sebuah kewajiban menurut para Mufassir seperti At-Tabari (310 H), Al-Qurthubi (671 H), Ibnu Katsir (774 H) didasarkan pada asumsi bahwa segala yang ada di langit (matahari, bulan, dan bintang-bintang) dan di bumi (binatang, tumbuh-tumbuhan, gunung serta lautan) ditundukkan oleh Allah untuk manusia (Q.S. Al-Jatsiyah (45):13). Dalam konteks ini, manusia diamanahi untuk menjadi khalifah (wakil) yang memelihara keharmonisan eksistensi tersebut. Landasan inilah yang dijadikan sebagai basis kewajiban berprasangka baik kepada Allah atas apa yang menimpa manusia.

Selain dua ayat di atas, argumen teks al-Qur'an yang juga dijadikan sebagai basis keutamaan *husnudzan* antara lain: Q.S. Saba' (34):14; Q.S. Ali-Imran (3):139 dan 191; Q.S. As-Sajdah (32):7; Q.S. Al-Baqarah (2):216 dan 286; Q.S. Al-Maidah (5):90; Q.S. Al-Hujurat (49):12; Q.S. An-Nahl (16):36; Q.S Al-Hajj (22):30; Q.S. An-Nisa:32 dan 104. Yucel dalam jurnalnya mengatakan: *Looking at the previous examples, encouragement towards husnu'l zann and discouragement of sui zann can be divided into three categories: religious, spiritual and psychological. Religiously, husnu'l zann is considered an act of*

²⁴ Yucel, S. (2014). *The notion of "husnu'l zan" or positive thinking in islam: Medieval perspective*. International Journal of Humanities and Social Sciences. 4(6), 101-113

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

worship while sui zann is as unlawful as seen in the aforementioned verses, hadith and scholarly interpretations. Yang artinya: Kemudian membagi dimensi *Islamic positive thinking* atau *husnudzan* ke dalam tiga arah yang sifatnya *orthogonal*, yaitu *husnudzan* kepada Allah, *husnudzan* kepada peristiwa-peristiwa, *husnudzan* kepada sesama manusia. Dan penulis menambahi satu lagi yaitu *husnudzan* kepada diri sendiri.²⁵

a). Husnudzan kepada Allah

Dasar teks yang digunakan untuk mengembangkan konsep *husnudzan* kepada Allah yaitu Q.S. Ali-Imron: 191

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَطْلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۙ ۱۹۱

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.”

Menekankan pada pentingnya apresiasi individu terhadap seluruh proses penciptaan yang dilakukan oleh Allah. Dari Yucel: *Al-Razi goes further, stating that verse 3:191 requires humans to admire and appreciate all creation. Nothing in the universe has been created aimlessly, even though things exist which may seem strange or bizarre. Furthermore, it does not suit God to create something pointless. Al-Qushayri holds that reflecting on God’s blessings increases spiritual love, which can be said to foster husnu’l zann. Similarly, Ibn Arabi states that because everything originates from God, reflection about creation will eventually lead a person to God and in the process will inspire positive thinking.*

Menurut Ar-Razi Hal ini menekankan pada kenyataan bahwa tidak ada sesuatu yang sia-sia dari apa yang diciptakan oleh Allah²⁶. Al-Qushairi menyatakan bahwa baik sangka kepada Tuhan atas berbagai kejadian yang menimpa diri mampu meningkatkan kecintaan yang sifatnya spiritual kepada Allah²⁷. Ibnu ‘Arabi menyatakan bahwa refleksi atas proses penciptaan yang dilakukan Allah merupakan mekanisme untuk merasakan kebesaran Allah²⁸. Hal ini juga akan menumbuhkan prasangka yang positif (*husnudzan*) kepada Allah. Haqqim menyatakan bahwa ekspresi *husnudzan* kepada Allah adalah melalui

²⁵ Yucel, S. (2014). The notion of “husnu’l zan” or positive thinking in islam: Medieval perspective. *International Journal of Humanities and Social Sciences*. 4(6), 101-113

²⁶ Al-Razi, F. (1999) *Mafatih al-Ghayb*, Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, v. 9, 459-

²⁷ Al-Qushayri, *ibid*, v.1, 303-305

²⁸ Ibnu Arabi M. (2003) *Ahkam al-Quran*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, v.1, 397-399

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dzikir kepadanya. Hal ini dimaknai sebagai bentuk-bentuk pengingatan Allah dalam setiap tingkah laku yang dilakukan, tidak sebatas pada dzikir sebagai ritual. Berdasarkan hal tersebut, individu dapat menemukan kebijaksanaan dalam proses penciptaan. Tahapan yang disampaikan Yucel dalam hal ini adalah melalui pembiasaan mengingat Allah meskipun sebatas lisan. Kesadaran untuk melakukan hal ini secara berkelanjutan akan mengarahkan pada tertanamnya perasaan ingat Allah di dalam jiwa. Fase ini oleh Yucel disebut sebagai *ma'rifatullah* yang secara perilaku, baik personal maupun sosial dapat menjadi kendali sehingga cenderung menghindari dari perilaku-perilaku yang negatif secara moral.

b). Husnudzan kepada Berbagai Peristiwa/Keadaan

Sikap dan perilaku *husnudzan* juga diatribusikan pada berbagai peristiwa. Yucel memberikan contoh tentang aliran lumpur yang dibawa oleh hujan, meskipun di satu sisi mengandung bahaya bagi kehidupan manusia, namun di sisi yang lain juga mendatangkan manfaat. Yucel menyatakan bahwa setiap ciptaan senantiasa mengandung dua kualitas keindahan. Keindahan yang pertama adalah keindahan esensial yang mengacu pada keindahan sebagai bagian dari eksistensi suatu ciptaan. Keindahan yang kedua adalah keindahan yang relatif, mengacu pada konsekuensi positif setiap ciptaan atau peristiwa. Mengacu pada dimensi *husnudzan* ini, argumentasi teologis yang dijadikan sebagai dasar yaitu Q.S al-Baqarah (2): 216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٢١٦

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

Meski di dalam teks al-Qur'an ada banyak ayat lain yang juga indikatif terhadap dimensi *husnudzan* ini. At-Tabari (310 H), dalam menafsirkan Surah As-Sajdah:7 menyatakan bahwa seluruh ciptaan Allah berjalan sesuai dengan hukum alam yang berlangsung atau biasa disebut sebagai *sunatullah*. Dalam konteks inilah, individu diarahkan untuk membangun sikap dan perilaku *husnudzan* terhadap berbagai fenomena dan peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Adapun Surah lain yaitu, Q.S As-Sajdah (32):7

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c). Husnudzan kepada Sesama Manusia

Mengacu pada dimensi ini, al-Qur'an secara eksplisit melarang umat yang beriman memunculkan prasangka yang negatif terhadap sesamanya. Hal ini disampaikan dalam Q.S. Al-Hujurat (49):12.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ
 “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan pra-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”

At-Tabari (310 H) menyatakan bahwa larangan melakukan prasangka dalam ayat tersebut secara implisit dapat dipahami sebagai anjuran untuk bersikap dan berperilaku *husnudzan* pada orang lain. Dalam konteks ini, prasangka yang negatif atau dikenal dengan *su'udzan* merupakan bentuk bipolar dari dimensi *husnudzan* kepada sesama manusia. Dalam literatur sirah nabawiyah, teladan tentang sikap dan perilaku *husnudzan* ini dicontohkan oleh Rasulullah ketika beliau bermaksud hijrah ke Thaif dan ditolak oleh penduduk kota tersebut. Rasulullah dilukai hingga menimbulkan kemarahan Jibril A.S yang meminta izin Rasulullah untuk menimpakan gunung bagi penduduk Thaif. Namun demikian, Rasulullah menolak hal tersebut dan justru mendoakan agar Allah memberikan petunjuk bagi penduduk Thaif karena sesungguhnya mereka tidak memahami. Lainnya terdapat di Q.S. An-Nur: 15 dan Q.S. Al-Isra: 36.

d). Husnudzan kepada Diri Sendiri

Mengacu pada dimensi ini, al-Qur'an juga meyakinkan bahwa kita harus berprasangka baik kepada diri kita sendiri, yakin pada diri kita sendiri. Hal ini disampaikan dalam Q.S. Ali-Imran:139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Berpikir positif untuk diri sendiri memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Baik sangka pada diri sendiri maksudnya keyakinan yang kuat dan rasa percaya diri atas kemampuannya



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

sendiri. Tanpa keyakinan yang kuat, akan memunculkan rasa cemas dan penuh keragu-raguan yang mengakibatkan konsentrasi terganggu. Berikut beberapa tips untuk membantu Anda membangun pemikiran positif:

1. Kenali Pencapaian : Renungkan tentang pencapaian dan prestasi selama hidup, baik besar maupun kecil. Hargai usaha dan ketekunan.
2. Fokus pada Keberuntungan: Identifikasi momen-momen positif dan berusaha fokus pada hal-hal baik yang terjadi dalam hidup. Ini dapat membantu meningkatkan apresiasi terhadap kehidupan.
3. Hindari Perbandingan yang Merugikan: Setiap orang memiliki perjalanan dan keberhasilan masing-masing. Hindari membandingkan diri dengan orang lain, karena ini dapat merugikan pemikiran positif.
4. Praktikkan Rasa Syukur: Luangkan waktu setiap hari untuk merenung tentang hal-hal yang membuat bersyukur. Menyadari hal-hal positif dalam hidup dapat meningkatkan mood dan perspektif.
5. Atur Tujuan Positif: Tetapkan tujuan yang realistis dan positif untuk diri sendiri. Tujuan-tujuan ini dapat memberikan arah dan tujuan pada hidup.
6. Perhatikan Bahasa Tubuh: Bahasa tubuh dapat mempengaruhi mood dan pikiran. Cobalah untuk menjaga postur tubuh yang positif dan tersenyum, bahkan jika hanya sedikit. Ini dapat meningkatkan suasana hati Anda.
7. Bersihkan Lingkungan: Kebersihan dan kerapihan lingkungan sekitar dapat menciptakan suasana yang positif. Bersihkan dan atur ruang di sekitar untuk menciptakan suasana yang mendukung.
8. Hindari Negativitas: Jauhi orang-orang atau situasi yang membawa energi negatif. Fokus pada hal-hal yang memberikan dukungan positif dan inspirasi.
9. Pahami dan Terima Diri Sendiri: Terima diri apa adanya. Pahami bahwa tidak ada yang sempurna, dan setiap orang memiliki kelebihan dan kelemahan. Terima diri dengan penuh kasih sayang.
10. Berlatih Meditasi atau *Mindfulness*: Praktik meditasi atau *mindfulness* dapat membantu meredakan stres, meningkatkan konsentrasi, dan menciptakan suasana hati yang lebih positif.
11. *Positive self-talk* adalah suatu cara seseorang untuk menangani pesan negatif yang ia sampaikan kepada dirinya sendiri. Oleh karena itu, jika seseorang melakukan *positive self-talk* pada dirinya sendiri, maka ia kemungkinan besar akan tetap mempunyai motivasi untuk mencapai tujuannya.²⁹ Adapun kata di dalam al-Qur'an yang definisinya mendekati makna *positive self-talk* ialah muhasabah, karena muhasabah menjadikan manusia untuk mengambil hikmah sembari diiringi dengan berprasangka baik kepada Allah atas ujian yang sedang dihadapi dan semua hal tersebut dilakukan manusia melalui pikiran,

²⁹ Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua, 223-224.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kefasikan. Pemujaan dan peribadahan orang musyrik dilandasi oleh suatu sangkaan atau *dzan* dan bukanlah karena suatu keyakinan untuk meraih jalan yang benar. Maka, perbuatan tanpa adanya dasar yang jelas serta menuruti prasangka hanya akan membuat suatu perbuatan semakin kacau tanpa adanya penyelesaian.

Adapun analisis data berupa pemaparan ayat al-Qur'an mengenai *overthinking*, analisis ayat terhadap kitab tafsir al-Azhar dan pendeskripsian ruang lingkup *overthinking* menurut penafsir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 ayat *overthinking* yang dikaji dengan tema *su'udzan* dalam al-Qur'an, yakni Q.S. Yunus:36, QS. An-Nur:12, Q.S. Al-Hujurat:12 dan Q.S. An-Najm:28.³¹ Di konsep islami *su'udzon* merupakan awal dari penyakit hati dan dapat merusak amal dan pahala yang disebabkan oleh hal tersebut. Bukan hanya dalam hal ibadah saja, tetapi dalam hal hubungan antar individu juga akan merenggang dikarenakan tidak adanya kepercayaan individu terhadap individu lainnya. Dan juga prasangka hanya dijelaskan sebagai salah satu sikap sosial yang dianggap wajar dan tidak merusak. Tetapi dalam konsep Islami *su'udzon* adalah salah satu perbuatan yang akan merusak hal besar dikarenakan oleh hal tersebut.³²

2.2.2 Manfaat *Husnudzhan*

Individu yang telah mampu berpikir secara positif berarti individu tersebut juga telah memiliki tingkat inteligensi yang tinggi seperti setiap akan bertindak selalu dengan perencanaan yang matang dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, memiliki rasio dan pemahaman yang baik serta mampu menangani lingkungan dengan efektif. Selain itu, pikiran positif akan menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.

Muhammad Mutawalli Sya'rawi mengatakan, pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya. Dengan berpikir, seorang bisa menentukan pilihannya.³³ Pikiran merupaka landasan atau penggerak stimulus tubuh seseorang dalam bersikap dan bertutur kata, karena tubuh merespon perintah dari otak. Maka ketika melihat pikiran seseorang memiliki peran yang penting, hendaknya seseorang selalu memiliki pola pikir yang positif. Hal ini karena *positive thinking* memiliki manfaat yang sangat baik bagi manusia, yaitu:³⁴

³¹ Argaricha, Amirah Sahda. "Overthinking dalam Al-Qur'an Perspektif Buya Hamka pada Tafsir Al-Azhar." (2023).

³² Indah Elfariani, Prasangka dan Suudzon: "Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", Jurnal Psikologi Terapan [JPT]. Vol 2, No.1. Juli 2019.

³³ Ibrahim Elfiky, Terapi Berpikir Positif, hal 3

³⁴ Imah Cahyati, Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Karakter Pembentukan Muslim hal.25

a. Meningkatkan Kesehatan Jiwa dan Raga

Otak adalah alat yang sangat kuat yang dapat berdampak positif atau negatif pada kehidupan. Frekuensi otak mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, bagaimana perasaan dan bagaimana bereaksi terhadap kehidupan setiap hari. Jika bisa mengontrol otak memungkinkan untuk mengalami frekuensi rendah yang berkaitan dengan relaksasi, kewaspadaan, fokus, kesadaran kebahagiaan, terbangun dan manifestasi. Pikiran mempengaruhi realitas. Dengan mengubah apa yang dipikirkan benar-benar dapat mengubah cara otak beroperasi dan merasa.

Berpikir positif akan menciptakan realitas positif. Sebagian besar dari manusia memiliki beberapa pola pikir negatif yang telah terprogram dalam alam bawah sadar. Tanpa disadari, pikiran-pikiran negatif mempengaruhi tingkat frekuensi otak ke titik di mana merasa lelah, frustrasi, stres, marah, gelisah dan perasaan negatif lainnya. Seseorang yang memiliki pola pikir yang positif akan memiliki jiwa dan raga yang sehat, hal ini telah dibuktikan secara ilmiah oleh para ahli kesehatan dunia. Hasil penelitian menyebutkan bahwa orang yang selalu berpikiran positif, hormon adrenalinnya cenderung menjadi antibodi bagi tubuhnya, sehingga orang tersebut tidak mudah terjangkit penyakit. Dengan *positive thinking*, seseorang cenderung lebih optimis. Sedangkan orang yang berpikiran negatif akan membentuk sikap pesimis. Dalam penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan Lin dan Petersen menemukan bahwa individu yang pesimistik lebih sering mengalami sakit dan memiliki tingkat kesehatan yang lebih rendah secara keseluruhan.

b. Melemahkan Gen yang Berpotensi Menimbulkan Penyakit

Pikiran dan perasaan positif memang penting untuk menjaga tubuh tetap sehat. Menurut ilmuwan Jepang Kazuo Murakami dalam buku *The Divine Message of DNA*, dikatakan bahwa kode-kode genetik DNA memiliki karakteristik *on* (nyala) dan *off* (padam). Tiap orang memiliki DNA yang mengandung semua bakat sekaligus perintang (bukan bakat) yang terprogram dalam 70 triliun kombinasi kode gen. Artinya kode gen bakat piano dan anti-nya telah terprogram dalam gen kita. Hanya saja, apakah gen bakat kita cenderung atau sebaliknya antinya yang aktif (mirip mekanisme on-off pada sistem digital 0-1 atau biner). Begitu juga, gen kanker beserta antinya, gen tumor beserta antinya, gen cerdas beserta antinya, akan aktif atau tidak sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan [aspek lingkungan: makanan, lingkungan, suara, dst] dan pikiran. Begitu juga *hipotesa graviton* pasti memiliki antinya yakni *anti-graviton*. Maka dari uraian itu, konsep pikiran positif ternyata memiliki pengaruh yang bisa menjadikan gen yang berpotensi menimbulkan penyakit dalam diri manusia akan menjadi lemah. Hendaknya pikiran positif harus ditanamkan dalam anak-anak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sejak dini agar mereka tidak mudah terserang penyakit.³⁵

c. Lebih Percaya Diri dan Siap Menjalani Kehidupan

Rasa percaya diri individu dipengaruhi oleh positif atau negatifnya dalam memandang kehidupan. Menurut Albrecht, individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya pada sisi-sisi yang positif. Individu akan membicarakan mengenai kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada ketidakpuasan sehingga akan memiliki perasaan yang positif. Sebaliknya, individu yang berpikir negatif cenderung memiliki perasaan negatif, mencari hal-hal yang negatif, dan yang tidak diharapkan.³⁶

d. Tidak Mudah Putus Asa dan Lebih Tegar

Pola *positive thinking* akan membentuk manusia menjadi tidak mudah putus asa dan lebih tegar dalam menghadapi permasalahan yang ia hadapi dalam jalan hidupnya. Berpikir positif itu menyimpan kekuatan yang luar biasa. Seseorang yang mampu berpikir positif tidak akan pernah mau pikiran negatif mempengaruhi keseluruhan hidupnya. Orang-orang yang senantiasa berpikir positif akan mampu melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang benar, sehingga ia tetap menjaga kesehatan dan kecerdasan emosional secara seimbang. Mereka tidak akan membiasakan diri larut dalam kekecewaan dan kemarahan berkepanjangan.³⁷

e. Membangun Rasa Toleransi dan Empati

Orang yang selalu berpikiran positif akan senantiasa memiliki rasa toleransi, empati dan juga pemaaf terhadap sesama. Begitupun juga individu yang berpikiran positif cenderung terbuka pada saran dan ide (*openmind*). Sebagai manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, karena hal tersebut kita membutuhkan orang lain untuk mengoreksi tentang kelebihan dan kekurangan kita lewat saran dari orang lain. Serta ia cenderung tidak mendengarkan gosip apalagi fitnah dari orang lain.

f. Membentuk Jiwa yang Optimis dan Pantang Menyerah

Orang yang berpikir positif berusaha memandang suatu masalah dari nilai positif serta mencoba mencari solusi yang lebih baik dan tidak melimpahkan kesalahan kepada orang lain. Optimisme dalam bahasa inggris *optimism* (harapan baik), *optimistic* yang artinya berharap baik.

³⁵ Murakami, Kazuo. 2007. The Divine Message of the DNA. Mizan.

³⁶ Albrecht, K. 1980. Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills. New York: Prentice Hall, Inc

³⁷ Jamal Ma'ruf Asmani 2009. Manajemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: DIVA Press.hal. 21

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g Membuat Hidup Terasa Rileks

Dapat dipungkiri banyak orang tertekan ketika mendapatkan suatu masalah yang baginya berat untuk menghadapinya. Namun jika orang itu memiliki pola pikiran yang positif, ia akan memandang kejadian apapun pasti mengandung hikmah dan pelajaran dibalik kejadian tersebut. Hal itu lah yang bisa menjadika hidupnya terasa lebih rileks, karena hakikatnya ia telah faham bahwa jika ia akan menyesali atau berpikiran negatif, ia akan menjadi tertekan dan bisa stres dalam menghadapinya. Berpikir positif dapat menjadi factor yang efektif untuk menurunkan tingkat stres. Hal ini dikarenakan seorang yang mampu berfikir positif maka pola pikirannya akan meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat dalam dirinya. Sehingga orang tersebut akan berusaha untuk menghilangkan hal-hal negatif seperti perasaan cemas, ketakutan dan kecuatiran dalam bekerja untuk meraih kesuksesan. Selain itu, orang yang berfikir positif akan berusaha mengatasi hambatan yang mereka hadapi dalam lingkungan supaya terhindar dari stres.

2.2.2 Kesehatan Mental

1). Defenisi Kesehatan Mental

Menurut Wikipedia Kesehatan jiwa atau kesehatan mental adalah keadaan individu sejahtera menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Dengan demikian, kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial. Kesehatan mental terdiri dari dua unsur kata, yaitu kesehatan dan mental. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan didefinisikan sebagai keadaan (hal) sehat dan kebaikan keadaan (badan dan sebagainya). Kesehatan merupakan kata benda, sedangkan sehat adalah kata sifatnya. Sehingga, kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.³⁸

Menurut Psikologinya, Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan yang terciptanya penyusuai antara manusia dangan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

Sedangkan Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin

³⁸ Presiden RI, "Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan", Sekretariat Negara, 2009, hlm.2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.³⁹ Dari penjelasan para tokoh memiliki makna yang sama bahwa kesehatan mental adalah seorang individu yang dapat menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat, dan lingkungan ia hidup. serta terhindarnya seorang individu dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa sehingga mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup⁴⁰.

Jahoda memberikan tolak ukur kesehatan mental dengan karakter utama sebagai berikut:

- 1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
- 2) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- 3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- 4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- 5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- 6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental, ada tiga orientasi kesehatan mental yang lazim dijadikan kerangka acuan oleh para ahli. Pertama, orientasi klasik: seseorang dianggap sehat apabila seseorang itu tidak memiliki keluhan tertentu, seperti ketegangan, rasa cemas, rendah diri atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan sakit atau tidak sakit, serta mengganggu efisiensi sehari-hari. Orientasi ini dianut oleh lingkungan kedokteran. Kedua, orientasi penyesuaian diri: seseorang dianggap sehat secara psikologi apabila seseorang itu mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitar. Ketiga, orientasi pengembangan potensi: seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa/mental apabila seseorang itu mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga seseorang tersebut dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.⁴¹

2) Ciri-Ciri Mental Yang Sehat/Karakteristik Kesehatan Mental

Adapun karakteristik kesehatan mental atau mental yang sehat adalah sebagai

³⁹ Daradjat, Zakiah. 2001. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental. Jakarta: Bumi Aksara. hal.18

⁴⁰ Dawan Mahfud dkk, "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang", Vol. 35, No.1, Januari – Juni 2015. hal. 45

⁴¹ Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Dengan Islam, Menuju Psikologi Islami, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 132.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berikut:⁴²

1) Terhindar dari gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*) Terdapat dua kondisi kejiwaan yang terganggu. Pertama, gangguan jiwa (*neurose*). Seseorang yang mengalami gangguan jiwa ini memiliki kepribadian tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam kenyataan umumnya serta masih mengetahui dan merasakan kesukarannya. Kedua, penyakit jiwa (*psikose*). Seseorang yang mengalami penyakit jiwa memiliki kepribadian sangat terganggu, tidak ada integritas, hidup jauh dari kenyataan dan tidak lagi mampu mengetahui atau merasakan kesukarannya.

2) Mampu melakukan penyesuaian diri Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah individu yang mampu memperoleh/memenuhi kebutuhan (*need satisfaction*), mengatasi stres, konflik, frustrasi, dan masalah dengan cara yang wajar dan sesuai dengan norma agama.

3) Mampu memanfaatkan potensi yang ada didalam dirinya secara maksimal Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang mampu memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif .

4) Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain seseorang yang mempunyai mental yang sehat akan merespon dengan positif setiap situasi dalam memenuhi kebutuhannya dan memberikan dampak positif bagi dirinya dan orang lain sehingga tercapainya kebahagiaan bersama. Adapaun karakteristik mental yang sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu belajar sesuatu dari pengalaman.
- 2) Mampu beradaptasi.
- 3) Lebih sering memberi daripada menerima.
- 4) Lebih cenderung membantu dari pada dibantu.
- 5) Memiliki rasa kasih sayang.
- 6) Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya.
- 7) Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman.
- 8) Selalu berpikir positif (*positive thinking*)⁴³

3. Macam-Macam Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah menjadikan kesehatan mental individu tersebut menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan

⁴² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam" Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 3, No. 2, (Maret 2013), hlm. 121.

⁴³ Diana Vidya Fakhriyani, Kesehatan Mental, hlm. 14

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terkena sebuah gangguan kesehatan mental.⁴⁴ Gangguan kesehatan mental dalam Islam terbagi ke dalam dua kategori, yaitu: Pertama, gangguan mental yang bersifat duniawi yaitu berupa gangguan mental dan gejala-gejalanya sebagaimana yang telah dirumuskan dalam psikologi kontemporer.

Adapun contoh gangguan mental yang sering terjadi adalah di antaranya sebagai berikut:

a). Depresi

Depresi adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa sedih yang amat dalam, perasaan tidak berarti, dan bersalah (menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera, minat dalam aktivitas sehari-hari).⁴⁵ Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Depresi bisa berawal dari stres yang diabaikan dan tidak diatasi karena dianggap bisa hilang dengan sendirinya tanpa melalui pengobatan. Orang yang terkena depresi biasanya diririkan dengan keadaan putus asa, patah hati, merasa tidak berdaya berlebihan, tidak memiliki semangat hidup, hingga melakukan usaha bunuh diri.⁴⁶

b). Gangguan kecemasan (Anxiety Disorder)

Kecemasan atau *anxiety* adalah hal lumrah yang dialami oleh banyak individu sebagai respons dari stimulus atau kesulitan dan masalah yang dihadapi.⁴⁷ Sedangkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah perasaan takut berlebihan yang terjadi pada seseorang dan berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari.⁴⁸ Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi yang memberikan gambaran tentang adanya rasa cemas yang berlebihan disertai respon perilaku, emosional, dan fisiologis.⁴⁹ Orang yang mengalami gangguan kecemasan biasanya akan mudah merasa panik tanpa alasan dan yang berlebihan dalam menghadapi kondisi kehidupan. Rasa ketakutan yang mereka alami biasanya juga diikuti dengan reaksi fisik yang menegangkan, seperti meningkatnya detak jantung, berkeringat dingin, gemeteran, sesak napas, sakit di dada, dan meningkatnya suhu di tubuh menjadi panas.⁵⁰

⁴⁴ Adisty Wismani Putri, Nudhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)", *Prosiding KS: Jurnal Riset dan PKM*, Vol. 2, No. 3, (2015), hlm 253

⁴⁵ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab, dan penanganannya" *An-Nafs: Jurnal Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol 1, No. 1, Juni 2016, hlm. 4.

⁴⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2016), hlm.

⁴⁷ Wahyu Saefudin, *Psikologi Pemasarakatan*, (Jakarta: Kencana, 2020), hlm. 33.

⁴⁸ Stefany Livia Prajogo dan Anata Yudianto, "Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum" *Jurnal Psikologika*, Vol. 20, No.1, Januari 2021, hlm. 86.

⁴⁹ Okta Diferiansyah, Tendry Septa, dan Rika Liliswati, "Gangguan Cemas Menyeluruh" *Jurnal J Medula Unila*, Vol. 5, No. 2, Agustus 2016, hlm. 63.

⁵⁰ Triantoro Safaria, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hlm. 48.

mental yang bersifat ukhrawi, yaitu gangguan mental yang diakibatkan oleh faktor-faktor spiritual yang dalam Islam meliputi tabiat-tabiat buruk manusia, di antaranya:

1. Syirik

Syirik yang menyerang seorang muslim tergolong penyakit karena pelakunya tidak mampu menintegrasikan kepribadiannya dengan baik. Hampir semua bentuk psikopatologis dalam perspektif Islam bermuara pada syirik karena ia menjadi sumber penganiayaan (*zhulm*) diri yang berat, (Q.S. Lukman:13), sumber rasa takut (Q.S. Ali-Imran:151), sumber segala kesesatan dan dosa yang tidak terampuni, padahal dosa merupakan sumber konflik batin (Q.S. An-Nisa:46,116), tidak memiliki penolong dalam menyelesaikan sesuatu (Q.S. Al-Ma'idah:72), seburuk-buruk makhluk (Q.S. Al-Bayyinah:6), dimurkai dan dikutuk oleh Allah (Q.S. Al-Fath:6), dan semua aktivitas baiknya tidak dianggap (Q.S. Al-Zumar: 65).⁵⁶

2. Pamer (*riya'*)

Penyakit ini mengandung tipuan, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain, sebab menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya. Orang yang berbuat *riya'* mengatakan atau melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan hakikat yang sebenarnya.⁵⁷ Penyakit *riya'* ini, merasuk ke dalam jiwa seseorang secara halus, sehingga tidak terasa bahwa seseorang itu telah melakukan *riya'*. Oleh sebab itu, hanya orang-orang yang ikhlas atau yang benar-benar memurnikan hati hanya untuk Allah yang bisa selamat dari penyakit *riya'*.

3. Marah (*Ghadhab*)

Ghadhab secara umum dapat diartikan sebagai gejalak darah dalam diri seseorang karena adanya keinginan yang kuat untuk menyiksa dan membalas dendam.⁵⁸ Secara sederhana, *ghadab* dipahami sebagai marah. Sifat marah dianggap merupakan salah satu emosi dasar manusia, sehingga setiap manusia pasti pernah merasakan yang namanya marah. Namun, marah yang tidak dapat diendalikan dengan baik akan menjadi pemicu terjadinya kekerasan dan tindakan agresif yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini dikarenakan emosi marah yang menguasai seseorang dapat membuat kemandegan berpikir. Selain itu, energi tubuh selama marah berlangsung akan membuat orang siap untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan disesali di

⁵⁶ Ahmad Zain Sarnoto, "Psikopatologi Dalam Perspektif Islam dan Implikasinya Pada Pendidikan", Profesi, Vol. 2, No. 3, (Oktober 2013), hlm. 37-38.

⁵⁷ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol 1, No. 1, (Juni 2016), hlm. 39.

⁵⁸ Zakiatul Ulah, "Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur'an (Analisis Ayat-Ayat Tentang Ghadab dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)", Tesis Magister, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019, hlm. 29.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemudian hari.⁵⁹ Oleh sebab itu, marah termasuk penyakit yang harus dihindari.

4. Was-was (*al-was-wasah*)

Para ulama memandang bahwa penyakit was-was merupakan akibat dari bisikan hati dan adanya angan-angan keduniaan yang didasarkan pada hawa nafsu dan kesenangan duniawi. Penyakit was-was juga merupakan penyakit yang muncul akibat gangguan setan. Setan mengobarkan hawa nafsu dan membuat seseorang cenderung meragukan agamanya, lupa daratan, dan cenderung melakukan perbuatan keji.⁶⁰ Contoh was-was yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari ialah ketika seseorang melakukan wudhu berulang kali karena merasa wudhunya belum sempurna, atau seseorang melakukan takbiratul ihram berkali-kali karena merasa takbiratul ihramnya kurang sempurna sehingga ia harus mengulangnya terus menerus.

5. Frustasi (*al-Ya's*)

Menurut Asy-Syarqawi, frustasi (*al-ya's*) adalah putus harapan dan cita. Perasaan ini muncul biasanya ketika seseorang berhadapan dengan berbagai macam cobaan dan persoalan hidup yang bertolak belakang dengan hawa nafsunya. Sifat ini sangat dicela oleh agama karena menjadikan seseorang stais, menghilangkan etos kerja, acuh tak acuh terhadap lingkungan, selalu melamun, dan kehilangan kepercayaan baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain.⁶¹ Frustasi atau putus asa dianggap penyakit karena ia menafikan potensi hakiki manusiawi, tidak percaya pada takdir Allah Swt, dan putus asa terhadap rahmat dan karunia dari Allah Swt.⁶²

6. Rakus (*Tama'*)

Rakus adalah penyakit jiwa yang selalu merasa kurang terhadap apa yang dimiliki, meskipun apa yang dimiliki lebih dari cukup. Orang rakus dikatakan berpenyakit karena ia tidak mampu menguasai dirinya, bahkan bisa dikatakan tidak memiliki kebebasan hidup karena hidupnya dikendalikan oleh hawa nafsunya.⁶³

7. Terpedaya (*al-Ghurur*)

Ghurur berjangkit pada jiwa manusia antara lain disebabkan oleh kingkaran kepada pertolongan Allah dan tipu daya kesenangan dunia yang sementara padahal kesenangan hakiki hanyalah milik Allah di akhirat kelak.⁶⁴

⁵⁹ Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, alih bahasa Ahmad Rifa'i, (Bandung: Pustaka, 1985), hlm. 125.

⁶⁰ Nurul Hikmah dan Dzawata Afnan El-Hakiem, *Qur'anic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*, (Tangerang Selatan: Bait Qur'any Multimedia, 2021), hlm. 72-73.

⁶¹ Nurul Hikmah dan Dzawata Afnan El-Hakiem, *Qur'anic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*, hlm. 74.

⁶² Ahmad Zain Sarnoto, "Psikopatologi Dalam Perspektif Islam dan Implikasinya Pada Pendidikan", hlm. 39.

⁶³ *Ibid.*,

⁶⁴ *Ibid.*,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Bangga kepada diri sendiri (*ujub*)

Ujub adalah kecintaan seseorang pada suatu karunia dan merasa memilikinya sendiri, tanpa mengembalikannya kepada Allah.⁶⁵ Sifat ujub sedikit berbeda dengan sikap sombong. Sombong merupakan perasaan yang muncul pada seseorang, dimana ia menganggap dirinya lebih baik dan lebih utama dari pada orang lain, sedangkan ujub adalah perasaan bangga diri yang tidak melibatkan orang lain. Namun, jika sikap ujub ini semakin dipupuk maka ujub yang berlebihan dapat menjadikan pelakunya sombong, angkuh, dan merendahkan orang lain.⁶⁶ Ujub adalah penyakit mental yang berbahaya karena dapat membuat hati menjadi beku saat menerima kebaikan.

9. Dengki dan iri hati (*al-hasd wal hiqd*)

Dengki dan iri hati termasuk penyakit mental yang berat, sebab pelakunya sennatiasa menanggung beban psikologis yang kompleks, seperti amarah, kebencian, buruk sangka, dan menginginkan orang lain serta sempit dalam berpikir dan bertindak, sehingga ia sulit mengaktualisasikan potensi positif yang ada di dalam dirinya dan akan terisolir dari lingkungannya.⁶⁷

4. Al-Qur'an

1) Defenisi al-Qur'an

Secara etimologi (bahasa) al-Qur'an berarti bacaan karena makna tersebut diambil dari kata قراءة atau قران, yaitu bentuk mashdar dari kata قرأ. Sedangkan secara terminologi al-Qur'an sudah banyak diberikan pengertian oleh para mufassir. Ali Ash-Shobuni menyatakan bahwa al-Qur'an adalah firman Allah yang *mu'jiz*, diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril yang ditulis dalam mushaf, diriwayatkan secara *mutawatir*, menjadi ibadah bagi yang membacanya, diawali dari surah al-Fatihah dan diakhiri dengan surah an-Nas.

Kitab suci bagi umat Islam ini merupakan kalam (perkataan) Allah SWT yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril dengan lafal dan maknanya (Q.S Asy-Syuraa [26]:192-195). Al-Qur'an sebagai kitab Allah menempati posisi sebagai sumber pertama dan utama dari seluruh ajaran Islam dan berfungsi sebagai petunjuk atau pedoman bagi umat manusia dalam mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Kata Alquran berasal dari kata kerja *qara'a* yang berarti membaca dan bentuk masdar kata dasarnya adalah Quran yang berarti bacaan. Al-Qur'an dengan makna bacaan dinyatakan oleh Allah dalam beberapa ayat, antara lain dalam surah-surah al-Qiyamah ayat 16-18, al-Baqarah ayat 185, al-Hijr ayat 87, Thahaa ayat 2 dan masih banyak lagi.

⁶⁵ Imam Ghazali, *Rahasia Ketajaman Hati*, (Surabaya: Terbit Terang, 2005), hlm. 221.

⁶⁶ Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, alih bahasa Ahmad Rifa'i, hlm. 112.

⁶⁷ Ahmad Zain Sarnoto, "Psikopatologi Dalam Perspektif Islam dan Implikasinya Pada Pendidikan", hlm. 39.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Qur'an mempunyai beberapa nama, di antaranya adalah Kitab Allah, al-Furqan yang berarti pembeda antara yang benar dan bathil (Q.S al-Furqan [25]:1), az-Dzikir yang berarti peringatan (Q.S al-Hijr [15]:9) dan at-Tanzil yang berarti diturunkan (Q.S Asy-Syuraa [26]:192) dan lainnya. Para ulama berbeda pendapat tentang hakikat al-Qur'an. Imam al-Ghazali dalam kitab al-Mustasfamin 'Ilm al-Usul (suatu kitab yang membahas masalah usul fikih), menjelaskan bahwa hakikat al-Qur'an adalah kalam yang berdiri pada Zat Allah SWT yang kadim (tidak bermula). Menurut mutakalimin (ahli teologi Islam), hakikat al-Qur'an adalah makna yang berdiri pada Zat Allah SWT. Adapun golongan Muktazilah, hakikat al-Qur'an adalah huruf-huruf dan suara yang diciptakan Allah yang setelah berwujud lalu hilang dan lenyap. Dengan pandangan ini, kaum Muktazilah memandang al-Qur'an sebagai ciptaan Allah SWT.

Al-Qur'an memiliki 114 surah (urut-urutannya sebagaimana ditetapkan Rasulullah SAW) yang tidak sama panjang dan pendeknya. Surah yang terpendek terdiri atas tiga ayat, dan yang terpanjang terdiri dari 286 ayat. Semua surah, kecuali surah kesembilan, at-Taubah, dimulai dengan kalimat Bismi Allah ar-Rahman ar-Rahim (dengan nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang). Setiap surah memiliki nama yang diambil dari kata yang terdapat di permulaan surah (seperti Yasin dan Thaha) atau diambil dari kata yang menjadi tema pembicaraan di dalam surah yang bersangkutan (seperti Ali-Imrah, al-Baqarah dan an-Nisaa). Menurut perhitungan ulama Kufah, seperti Abu Abdurrahman as-Salmi, Alquran terdiri dari 6.236 ayat. Sedangkan menurut as-suyuti, terdiri dari 6 ribu ayat lebih. Al-Alusi dalam kitab tafsirnya Ruh al Ma'ani fi Tafsir Alquran al-Azim wa as-Sab al-Masani (Semangat Makna dalam Tafsir Alquran yang Agung dan al-Fatihah) menyebutkan bahwa jumlah ayat Alquran sekitar 6.616 ayat.

Perbedaan jumlah ayat ini disebabkan oleh adanya perbedaan pandangan di antara mereka tentang kalimat Basmalah pada awal surah dan Fawatih as-suwar (kata-kata pembuka surah), seperti Yasin, Alif Lam Mim dan Ha Mim. Ada yang menggolongkan kata-kata pembuka itu sebagai ayat dan ada pula yang tidak. Sebagai wahyu (Q.S an-Nisaa [4]:163), surah-surah dan ayat-ayat al-Qur'an diturunkan oleh Allah SWT secara bertahap kepada Rasulullah SAW selama kurang lebih 23 tahun masa kenabiannya. Hikmah diturunkannya al-Qur'an secara berangsur-angsur ini antara lain, pertama, untuk meneguhkan hati Rasulullah dengan cara mengingatkannya terus menerus, kedua, lebih mudah dimengerti dan diamalkan oleh pengikut-pengikut Rasulullah, ketiga, hukum-hukum Allah yang terkandung di dalamnya mudah diterapkan secara bertahap dan kelima, memudahkan penghafalan.⁶⁸

⁶⁸ <http://numberquran.blogspot.com/2017/09/urutan-turunnya-wahyu-al-quran.html>
 diakses pada 1 Februari 2024 jam 09.50 wib.



2) Konsep Makkiyah Madaniyah

Secara kronologis periode turunya al-Qur'an dibagi menjadi dua, yaitu periode Makkah (makkiyah) dan periode Madinah (Madaniyyah). Pembagian seperti ini didasarkan atas dua parameter yaitu, tempat (al-makan) dan waktu (al-zaman). Menurut Abdullahi Ahmed An-Na'im, pesan yang terkandung dalam ayat-ayat Makkiyah merupakan pesan Islam yang abadi dan fundamental, yang menekankan martabat yang inheren pada seluruh umat manusia, tanpa membedakan jenis kelamin (gender), keyakinan agama, dan ras. Pesan-pesan ini ditandai dengan persamaan antara laki-laki dan perempuan dan kebebasan penuh untuk memilih dalam beragama dan keimanan, prinsipnya adalah 'ishmah', kebebasan untuk memilih tanpa ancaman atau bayangan kekerasan dan paksaan apapun. Sedangkan pesan Madinah adalah kompromi praktis dan realistis, ketika tingkat tertinggi dari pesan Makkah tidak dapat diterima oleh masyarakat-sejarah abad VII M. Oleh karena itu, kalau ayat-ayat yang turun dalam periode Makkah dapat disebut sebagai (menurut istilah An-Na'im) ayat-ayat "universal-egalitarian-demokratis", maka ayat-ayat Madinah dapatlah dinamai ayat-ayat "sektarian-diskriminatif".

Secara umum disepakati bahwa selama periode Makkah al-Qur'an lebih banyak berisi tentang ajaran agama dan moral, tidak menyatakan norma-norma politik dan hukum secara khusus, yang baru dikembangkan pada periode Madinah. Penjelasan tentang perubahan ini adalah karena pada periode Madinah ini al-Qur'an harus memberikan respon terhadap kebutuhan sosial-politik yang konkrit dalam suatu komunitas yang dibangun. Substansi dari pesan Makkah menekankan pada nilai-nilai keadilan dan persamaan yang fundamental dan martabat yang melekat pada seluruh manusia. Sebagai contoh, al-Qur'an selama periode Makkah selau menyapa seluruh manusia, menggunakan kata-kata seperti; "Wahai manusia" dan "wahai anak Adam". Sedangkan pesan Madinah mulai membedakan antara laki-laki dan perempuan, umat Islam dan non-muslim, dalam status hukum dan hak mereka di depan hukum. Periode Makkah dan Madinah ternyata bukan sekadar rentang tempat dan waktu (locus dan tempus) semata, tetapi ia dengan konteks dan kultur masyarakat tempat turunya yang berbeda berakibat pada pemaknaan dan penafsiran yang berbeda pula terhadap al-Qur'an. Sehingga, sejatinya penafsiran terhadap al-Qur'an bukanlah sesuatu yang sudah "final", melainkan bersifat dinamis, sesuai dinamika dan konteks kehidupan manusia itu sendiri.⁶⁹

3) Konsep Berpikir dalam al-Qur'an

Secara psikologis, agama adalah fantasi manusia. Manusia percaya pada

⁶⁹ M.Bekti Khudari Lantong. Konsep Makkiyah dan Madaniyah dalam al-Qur'an. (Potret pemikiran:2018)Vol.20 No.1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

agama karena merasa tidak berdaya menghadapi bencana. Oleh karena itu, segala bentuk perilaku beragama adalah perilaku manusia yang berasal dari dorongan untuk menghindari bahaya dan memberikan rasa aman. Untuk tujuan ini, manusia menciptakan Tuhan di dalam hatinya. Manusia pada dasarnya bodoh. Tetapi manusia dibekali dengan perantara (*wasilah*) untuk mencari ilmu dan ilmu, yakni melalui akal (*aql*), pendengaran (*sam*) dan penglihatan (*bashar*). Semua perantara ini disediakan untuk manusia, bertujuan untuk memahami kebenaran (*haqq*) dan memberikan bukti pemikiran mereka. Kebenaran yang dipahami dapat digunakan sebagai alat untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan kesalahan (kepaluan). Untuk memahami fakta tersebut, diperlukan cara berpikir yang benar (*taffakur*). Jika cara berpikirnya salah, maka objek dan hasil yang dipahaminya akan salah. Oleh karena itu, konten berikut akan membahas tentang konsep pemikiran dalam al-Qur'an yang dapat menuntun keimanan dan kesehatan masyarakat.

a. Al-Tadhakur

Tadhakur adalah bentuk yang berasal dari akar kata dhakara, artinya ingatan. Ibn Manzur berpendapat bahwa Tadhakur adalah upaya untuk menjaga sesuatu yang pernah ia ingat atau pahami.⁷⁰ Sedangkan dhikr berarti segala yang terucap oleh lisan. Adapun Ar-Raghib al-Asfahany membagi makna *dhikr bi al-Lisan* (mengingat dengan lisan).⁷¹ Lebih lanjut Ia menekankan bahwa masing-masing mengandung makna, seperti proses mengingat sesuatu yang telah dilupakan dan mengingat pengetahuan baru atau pengetahuan baru untuk berpikir orang.

b. Al-Tafakkur

Istilah *al-tafakkur* berasal dari kata fakara yang berarti kekuatan atau daya yang mengantarkan kepada ilmu.⁷² Dengan kata lain bahwa *tafakkur* adalah proses menggunakan daya akal (*'aql*) untuk menemukan ilmu pengetahuan. Istilah *fikr* memiliki beberapa makna yang berdekatan. Diantaranya ialah *al-tafakkur*, *al-tadabbur*, *nadzar*, *ta'ammul*, *i'tibar* dan *istibshar*.⁷³ Ibn al-Qayyim mengatakan bahwa *tafakkur* adalah proses memahami kebenaran suatu perintah antara yang baik (*al-khair*) dan yang buruk (*al-sharr*) untuk mengambil manfaat dari yang baik-baik serta bahaya suatu keburukan. Adapun objek kajian berpikir (*tafakkur*) ialah ilmu. Karena berpikir merupakan upaya mencari ilmu, maka konsep berpikir juga berkaitan dengan ilmu (*ilm*) dalam al-Qur'an. Oleh karena itu, orang yang sering berpikir tentang ilmu disebut arif atau alim. Kata arif dan alim adalah

⁷⁰ Muhammad bin Mukrim bin Ali Abu al-Fadhl Jamaluddin Ibnu Manzhur al-Anshari ar-Rawaifi'i alAfriqi, *Lisaanul Arab*, Bairut : Daru Sadir

⁷¹ Abul-Qasim al-Hussein bin Mufaddal bin Muhammad ar Raghib al-Asfahani, tt, *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. Depok : Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017

⁷² *Ibid.*,

⁷³ Al-Hajjaji, Hasan Ibn Ali Ibn Hasan. 1988. *Al-Fikr Al-Tarbawy* Inda Ibn Al-Qayyim. Dar Hafid Li AnNasr wa Al-Tauzi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, menjadikan kepustakaan sebagai sumber utama, yang diobjekkan adalah buku-buku dan literatur yang berkaitan dengan penelitian ini. Menurut Abdul Rahman Sholeh, penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah atau penelitian kepustakaan murni yang terkait dengan objek penelitian. Salah satu jenis penelitian berdasarkan teknik pengumpulan data adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Ini disebut juga Penelitian Literatur. Lebih jelasnya, penelitian ini menggunakan metode *library research*, mencari data melalui al-Qur'an dan buku-buku yang mendukung.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang mengharuskan melakukan observasi atau wawancara dalam perolehan data. Pada penelitian ini objek data yang dicari oleh peneliti adalah dengan mencari literatur-literatur yang sesuai dengan permasalahan yang diangkat. Penulis mencari data dalam menjawab permasalahan yang diangkat dengan membaca berbagai referensi yang sesuai. Penelitian kepustakaan merupakan penelaahan terhadap data-data pustaka yang dapat memberikan solusi atau jawaban terkait dengan masalah yang diteliti. Melalui penelitian pustaka dapat memberi hasil dari apa yang dicari melalui sumber-sumber data yang digunakan.

3.2 Sumber Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model kajian pustaka (*library research*), maka diambil dari beberapa sumber sebagai berikut:

3.2.1 Sumber Data Primer

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode tafsir *Maudhu'iy*, oleh karena itu untuk mencari data-data dari penelitian ini, penulis menggunakan sumber data primer yaitu data yang menjadi sumber utama dari penelitian pustaka dengan mencari berbagai literatur-literatur yang berkaitan dengan judul skripsi ini, adapun data yang dibutuhkan dari sumber data primer ini adalah al-Qur'an dan Kitab-kitab Tafsir.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.2.2 Sumber Data Sekunder

Yaitu data penunjang setelah sumber utama yang diperoleh dari berbagai macam sumber yang memuat berbagai informasi yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Adapun data sekunder dari penelitian ini adalah Buku-buku yang mengkaji, Hadist-hadist, Jurnal-jurnal, Google books, dan sebagainya.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model kajian pustaka (*library research*). Keseluruhan data diteliti dan dikumpulkan melalui beberapa tahap, yaitu pertama mengumpulkan buku-buku literatur, kedua mengklasifikasikan buku-buku tersebut, ketiga membaca, memahami, dan mengutip mana yang dirasa perlu baik secara langsung maupun tidak langsung. Selanjutnya data-data yang terkumpul tersebut di analisa dengan pendekatan tafsir *maudhu'iy* yang mana model penelitian ini menjadi tren dalam pengembangan ilmu tafsir pada era modern seperti saat ini. Adapun dalam penelitian model tematik ini memiliki konsekuensi bahwa penulis akan mengambil tema tertentu dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan persoalan-persoalam di kehidupan, kemudian dikaji sehingga menjadi suatu konsep yang utuh dalam perspektif al-Qur'an, dengan menggunakan beberapa kitab tafsir yaitu: Tafsir al-Azhar, Tafsir al-Misbah dan Tafsir Fi Zhalil Qur'an, serta buku-buku yang berkenaan dengan penelitian ini. Pada dasarnya, praktek tafsir *Maudhu'iy* sudah dimulai juga oleh ulama-ulama terdahulu⁷⁷.

Dr. Abd al-Hayy al-Farmawi merumuskan langkah-langkah pembahasan *Maudhu'i* sebagai berikut:

1. Menetapkan suatu topik dalam al-Qur'an yang akan dikaji secara *Maudhu'i*. Untuk para pemula, al-Farmawi menyarankan bagi para pemula yang akan melakukan hal ini dengan melihat kitab Tafsir Ayat al-Qur'an al-Karim yang telah diterjemahkan oleh Muhammad Fu'ad Abd Baqi.
2. Menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan, baik ayat-ayat makiyyah maupun madaniyyah. Kitab Mu'jam Al-Mufahrash li Alfaz al-Qur'an al-Karim karya Muhammad Fu'ad Abd Al-Baqi dapat digunakan untuk mempermudah pencarian ayat.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut berdasarkan kronologi masa turunnya ayat-ayat al-Qur'an kepada Nabi Muhammad disertai dengan penjelasan mengenai latar belakang turunnya ayat atau Asbab an-Nuzul karya Al-Wahidi maupun dari kitab kitab Tafsir.
4. Melihat korelasi atau munasabah ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
5. Menyusun tema bahasan sehingga menjadi sebuah bingkai yang sesuai,

⁷⁷ Abd al-Hayy al-Farmawi, al Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i: Dirasah Manhajiyah Maudu'iyah (al-Taba'ah al-Saniyyah, 1997),hlm. 49

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kerangka yang tersusun, bangunan yang utuh, sempurna bagian-bagiannya, dan terpenuhi rukun-rukunnya.

6. Melengkapi tema bahasan dengan Hadis Nabi, sehingga tema yang dibahas menjadi semakin jelas dan sempurna.

7. Mempelajari ayat-ayat tersebut dengan kajian *Maudhu'i* yang sempurna dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa, mengkompromikan antara pengertian yang umum dan khas, yang mutlak dan yang mansukh, sehingga semua ayat tersebut bertemu dengan satu muara, tanpa nampak adanya perbedaan, kontradiksi, atau pemaksaan sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.⁷⁸

3.4 Teknik Penyajian dan Analisis Data

Setelah semua data baik melalui al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, maupun literatur lainnya terkumpul, lalu data-data tersebut diolah dan dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) supaya pesan yang disampaikan di dalam al-Qur'an dapat diketahui secara lebih mendalam. Penulis berusaha menggambarkan objek penelitian yaitu kajian atas ayat-ayat dalam al-Qur'an dan kemudian menganalisis dengan pendekatan tafsir tematik. Selanjutnya setelah data-data berhasil dikumpulkan, maka data tersebut disajikan secara sistematis dengan menggunakan teknik analisa isi dengan pendekatan tematik. Adapun prosedur yang dilakukan sebagai berikut:

1. Menganalisis makna *husnudzhan* dalam al-Qur'an dengan merujuk kepada kitab tafsir dan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian.
2. Memahami kolerasi ayat-ayat yang sudah di data.
3. Menganalisis ayat-ayat yang telah terdata secara sistematis dan dilakukan dengan cara mengelompokkan dan menghimpun ayat-ayat.
4. Menganalisis pandangan ulama tafsir dalam *husnudzhan* serta mentarjih diantara berbagai pendapat.
5. Menarik kesimpulan dari hasil penelitian.

⁷⁸*Ibid*, hlm. 61-62

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari pemaparan yang telah penulis paparkan mengenai konsep *husnudzhan* untuk mewujudkan kesehatan mental dalam al-Qur'an, maka dapat penulis simpulkan. Semua ayat yang dibahas dipenelitian ini semuanya dalam surah Madaniyah. Adapun Konsep *Husnudzhan* dalam mewujudkan kesehatan mental ada 4 yaitu sebagai berikut:

- a. *Husnudzhan* kepada Allah SWT
- b. *Husnudzhan* kepada Orang Lain
- c. *Husnudzhan* kepada Keadaan
- d. *Husnudzhan* kepada Diri Sendiri

Kesimpulannya yaitu kesehatan mental juga terpengaruh dari cara berpikir sehari-hari. Jika ingin memiliki mental yang sehat, salah satu caranya dengan membuat diri sendiri bahagia dengan cara berpikir yang positif. Jika batin atau mental berusaha untuk selalu berpikir positif, maka kebahagiaan dan hidup sehat dan bahagia akan tercipta. Karena pada hakikatnya dalam setiap diri manusia terdapat potensi menimbulkan penyakit, dan pada saat yang sama juga dapat mencegah datangnya penyakit. Kesehatan mental sangat penting juga diperhatikan, kunci dari kesehatan mental tentunya ada pada diri sendiri. Ketika sudah merasa mulai tidak baik-baik saja atau sudah mulai merasa *down*, menyerah, gak mood, syirik dan iri hati, saat itulah harus mulai bisa mengendalikan diri sendiri mulai dari berpikir secara positif dan tidak *overthinking* terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Prasangka yang baik kepada Tuhan juga akan senantiasa menimbulkan selalu sifat optimis dan akan membawa juga kepada kebahagiaan, dan juga individu itu sendiri akan merasakan ketenangan di dalam hidupnya. Semua itu mencakup menerima takdir, dan pantang menyerah, sabar menghadapi keadaan dan menghadapi manusia.

Kalau hati senantiasa dididik untuk berprasangka baik dengan Allah, dengan keadaan, dengan oranglain, dan juga dengan diri sendiri, berusaha menghiiasi dengan hal-hal positif dan mengajarkan diri untuk selalu bersyukur, melakukan hal-hal yang Allah senangi, sampai nanti ditahap tidak peduli terhadap komentar negatif orang-orang pada diri, dan paling penting tidak ada hasad serta selalu merasa bersaing kepada oranglain. Jika semua itu sudah tertanam dan tumbuh pada diri, maka kenikmatan serta kedamaian akan didapatkan dan menghiiasi hari-hari, bagaimanapun cuacanya, bagaimanapun keadaannya, maka hati yang sudah diaga tadi akan senantiasa memberi energi positif untuk menjalani hidup.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

5.1 Saran

1) Bagi seluruh umat muslim, jangan berhenti untuk mengkaji al-Qur'an karena di dalam al-Qur'an terdapat seluruh etika kehidupan. al-Qur'an juga memuat isyarat-isyarat ilmiah agar manusia selalu terjaga kesehatan mentalnya. Adapun dengan adanya pengkajian al-Qur'an yang mendalam diharapkan umat Islam lebih tenang dalam menghadapi setiap permasalahan dalam hidup, sehingga kesehatan mentalnya pun terjaga. Penelitian terkait konsep *husnudzhan* untuk mewujudkan kesehatan mental menurut al-Qur'an ini berpotensi untuk diperluas dan dikembangkan dengan pendekatan lainnya, terbuka peluang untuk diulas dari perspektif yang berbeda. Dengan demikian, akan selalu ada lahan kosong yang siap dikaji lebih lanjut secara lebih luas. Setelah penulis menyelesaikan penelitian ini, penulis berharap dan menyarankan kepada masyarakat terkhusus kepada pembaca agar bijak dalam menyikapi perbedaan dan tidak mudah menyalahkan satu dengan yang lainnya, yang akan menimbulkan polemik sehingga terjadi perpecahan.

2). Selanjutnya penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata cukup terlebih lagi sempurna. Sehingga penulis yakin bahwa penelitian ini masih ada terdapat kekurangan di dalamnya, masih banyak hal yang dapat dikaji berhubungan dengan penelitian ini lebih dalam lagi, penulis mengakui masih adanya kekurangan dan ketidak akuratan dalam penelitian ini, maka saran dan kritik dari pembaca sangat diperlukan demi kebaikan di kemudian hari. Diantaranya yaitu pengkajian secara mendetail mengenai konsep *husnudzhan* dalam al-Qur'an.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

REFERENSI

- Adillah, A., & Ruhama, S. (2015). *Dahsatnya Berbaik Sangka*. Qudsi Media.
- Abdullah, A. F. (2004). *Membangun Positive Thinking Secara Islam*. Gema Insani Press.
- Ashfahani, A. Q. H. bin M. al-M. (2017). *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. Pustaka Khazanah Fawa'id.
- Farmawi, A. A.-H. (2013). *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*. Hadrat Al-Gharbiyah.
- Ghazali, I. (2003). *Mukasyafah Al-Qulub Bening Hati Dengan Ilmu Tassawuf*. Marja.
- Hajjaji, Hasan Ibn Ali Ibn Hasan. 1988. *Al-Fikr Al-Tarbawy Inda Ibn Al-Qayyim*. Dar Hafid Li An-Nasr wa Al-Tauzi.
- Razi, F. (1999). *Mafatih Al-Ghayb* (9 ed.). Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al, M. bin M. bin A. A. al-F. J. I. M., & Al-Afriqi, A. ar-R. (1990). *Lisaanul Arab*. Daru Sadi.
- Alberecht. (1999). *Berpikir Positif Edisi Revisi*. Pustaka Pelajar.
- Allen, J. (2017). *As a Man Thinketh, Eight Pillars of Prosperity, The Way of Peace and The Heavenly Life*. Lulu.com.
- Amanda, R. (2014). Hubungan Antara Prasangka Masyarakat Terhadap Muslimah Bercadar dengan Jarak Sosial. *Jurnal Rap Unp*, 5(1), 75.
- An-Naisaburi, A. Q. A. K. H. A.-Q. (2007). *Risalah Qusyairiyah*. Pustaka Amani.
- Adinny, Y. (2013). Pengaruh Konsep Diri dan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Formatif*, 3(2), 126–135.
- Alwar, A. (2002). *Ulumul Qur'an Sebuah Pengantar*. Amzah.
- Agaricha, A. S. (2023). *Overthinking dalam Al-Qur'an Perspektif Buya Hamka pada Tafsir Al-Azhar*. Univeritas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda.
- Agyle, M., & Hills, P. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: Acompact Scale For The Measurement Of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Adiadi, P. (2013). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2).
- Ani, J. (2013). *Metode Penelitian Tafsir*. Daulat Riau.
- Sh-shiddieqy, M. H. (2011). *Tafsir Al-Qur'an Al-Majid Al-Nur*. Cakrawala Publishing.
- Amani, J. M. (2009). *Manajemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini*. Diva Press.
- Badri, M. B., & Luxfiati, S. Z. (1991). *Dilema Psikolog Muslim*. Pustaka Firdaus.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dimiliki oleh UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Bakri, M. (2018). Prasangka dalam Al-Qur'an. *Rausyan Fikr*, 14(1), 61–87.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review Psychology*, 52(1).
- Bastaman, H. D. (2001). *Integrasi Psikologi Dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar.
- Corrigan, P. (2004). How Stigma Interferes With Mental Health Care. *American Psychologist*, 52(7).
- Darajat, Z. (2001). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Bumi Aksara.
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Liliswati, R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal J Medula Unila*, 5(2), 63.
- Diryayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab, dan penanganannya. *An-Nafs: Jurnal Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 4.
- El-Bantanie, M. S. (2010). *Kekuatan Berpikir Positif*. PT Wahyumedia.
- Elfariani, I. (2019). Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(1).
- Elfiky, I. (2019). *Terapi Berpikir Positif*. Zaman.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Freestone, M. (2013). *Positive Thinking and The Meaning of Life*. Smashwords.
- Ghaderi, S., & Barzigar, M. (2015). The Impact of Positive Thinking on Social Adjustment of High School Students in Sardasht. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(1), 2487–2494.
- Hamka. (2011). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional.
- Hanafi, M. M. (2015). *Asbabun Nuzul: Kronologi dan Sebab Turun Wahyu Al- Qur'an*. Lajnah Pentashih Al-Qur'an.
- Khan, M. W. (2011). Islamic Way of Thinking. *International Centre for Peace and Spirituality*.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. American Psychological Association.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Kencana.
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2015). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 45.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Murakami, K. (2007). *The Divine Message of the DNA*. Mizan.
- Najati, U. (1985). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (A. Rifa'i (ed.)). Pustaka.
- Pale, N. V. (2008). *Berpikir Positif Untuk Remaja*. Media Baca.
- Pinandito, S. (2011). *Husnuzan dan Saabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berfikir Positif Menyasati Persoalan Hidup*. PT Elex Media Komputindo.
- Priyogo, S. L., & Yudiarso, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum Meta-Analysis on The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Dealing with Generalized Anxiety Disorder. *Psikologika*, 26(1), 85–100. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art5>
- Patri, A. W., Wibhawa, N., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Jurnal Riset dan PKM*, 2(3), 253.
- Qathtan, S. M. Al. (2014). *Studi ilmu-ilmu Al-Qur'an* (A. Rofiq (ed.)). Pustaka Al-Kautsar.
- Quthb, S. (1992). *Fi Zhilal al-Qur'an*. Gema Insani Press.
- Rahmah, M. (2022). Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya dalam Memaknai Hidup. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 2(2).
- Rykov, T., & Marcoulides, G. A. (2011). *Introduction to Psychometric Theory*. Taylor & Francis.
- Rsydi, 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).
- Safaria, T. (2021). *Psikologi Abnormal 1*. UAD Press.
- Sayyadi. (2019). *Prasangka Dalam Al-Qur'an Perspektif Sayyid Quthb*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Shihab, M. Q. (2006). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al- Qur'an*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir aL-Misbah*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2013). *Mukjizat al-Qur'an: Ditinjau Dari Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah Dan Pemberitaan Ghaib*. Mizan.
- Sovitriana, R. (2019). *Dinamika Psikologis Kasus Penderita Skizofrenia*. Uwais Inspirasi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indonesia.

Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2013). *Aplikasi Model Rasch Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Tim Komunikata Publishing House.

Tampubolon, I. (2020). Bimbingan dan Konseling Islam: Metodologi Menghilangkan Ketakutan dan Kesedihan Dalam Perspektif Psikologi dan Tafsir Maudhu'i", Al-Muaddib. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(2).

Thase, M. E., Wright, J. H., Friedman, E. S., & Russ, E. (2008). *Cognitive and Behavioral Therapies* (A. Tasman, J. Kay, J. A. Lieberman, M. B. F. MD, & M. B. Riba (ed.); 3 ed.). John Wiley & Sons, Ltd.

Tork, M., Madanipoor, A., Taghiyar, F., Zarei, F., & Goodarzi, F. (2014). The Effectiveness of Positive Thinking Traunig on Mental Health in Male Students of The First Grade on High Schoolin Karaj. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(1), 754–759.

Umar, M. N. (1982). *Klasifikasi Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Penerbit Al-Ikhlas.

Unang, H. Bin. (2009). *Kamus Al-Tulla*. Daril Fikir.

Yucel, S. (2014). The Notion of “Husnu'l Zan” Or Positive Thinking in Islam: Medieval Perspective. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(6), 101–113.

Yucel, S. (2015). Positive Thinking and Action in Islam: Case Studies From The Sirah of Prophet Muhammad. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(1), 223–235.

Yadhantara, S., & Istiqomah, R. (2018). *Sinopsis Skizofrenia*. UB Press.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Abdah Syofiah Harahap
 Tempat/Tgl. Lahir : Padang Sidempuan/23 Oktober 2002
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat Rumah : Jl.Jend Sudirman, Kelurahan Timbangan,
 Kecamatan Padang Sidempuan Utara,
 Kota Padang Sidempuan, Provinsi Sumatera Utara.
 No. Telp/HP : 081264458776
 Nama Orang Tua/Wali
 Ayah : Faisal Harahap
 Ibu : Marida Munthe

RIWAYAT PENDIDIKAN:

TK/R.A Al-Qur'an Ulfah Kota Padang Sidempuan : 2007-2008
 SDN 200116/24 Kota Padang Sidempuan : 2008-2014
 SMP S Nurul Ilmi Kota Padang Sidempuan : 2014-2017
 SMA S Nurul Ilmi Kota Padang Sidempuan : 2017-2020

PENGALAMAN ORGANISASI:

Kepengurusan Bid. Keagamaan SMAS Nurul Ilmi Padang Sidempuan : 2019
 Kepengurusan HMPS BKI Bidang Kesenian dan Olahraga : 2021
 Anggota Kepengurusan MRI (Relawan) Padang Sidempuan : 2020-2022
 Anggota Kepengurusan UIN SUSKA Mengajar : 2020-2023
 Koor Akhwat Bidang Syiar dan Humas LDK FKII Asy-Syams : 2023
 Kepengurusan Rohis Fakultas Dakwah dan Komunikasi : 2020-2024

PENGALAMAN LAINNYA:

Berkesempatan mengikuti KKN Kebangsaan Delegasi UIN SUSKA Riau tahun 2023 di Kalimantan Barat, Kabupaten Sambas. Dan Berkesempatan Magang di Lanud RSN Kota Pekanbaru di Mako bagian BINTAL (Bimbingan Mental) tahun 2023.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.