

*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*  
*Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012, 1-31

## **HUSN AL-ZHANN: KONSEP BERPIKIR POSITIF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM DAN MANFAATNYA BAGI KESEHATAN MENTAL**

Ahmad Rusydi<sup>1)\*)</sup>

<sup>1)</sup>Kandidat Doktor Bidang Psikologi Islam Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

<sup>\*)</sup>E-mail: [ahmad\\_rusydi@gmail.com](mailto:ahmad_rusydi@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini ingin menjelaskan konsep *husn al-zhann* dalam perpektif psikologi Islam dan melihat korelasi antara *husn al-zhann* dengan kesehatan mental. Berdasarkan studi literatur, disimpulkan bahwa dalam psikologi Islam, *husn al-zhann* adalah perilaku hati dan kebaikan akhlaq yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Tuhan dan kepada orang lain. Berprasangka baik kepada Tuhan ditandai dengan sikap *tawakkal*, merasakan kasih sayang dan kemaafan Tuhan. Adapun berprasangka baik kepada orang lain ditandai dengan tidak ada atau rendahnya kecenderungan untuk berperilaku *tajassus*, *tahassus*, benci dan *hasad*. Hasil analisis korelasi menemukan bahwa *husn al-zhann* dengan kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan ( $r=0,364/ sig=0,001$ ). Berdasarkan hasil dari analisis regresi, ternyata berprasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental yang lebih besar ( $t= 3,409/ sig=0,001$ ) dibandingkan dengan berprasangka baik kepada sesama manusia ( $t= -0,271/ sig=0,787$ ).

*Kata kunci: Berpikir, positif, kesehatan, mental, Islam*

## **HUSN AL-ZHANN: THE CONCEPT OF POSITIVE THINKING IN ISLAMIC PSYCHOLOGY PERSPECTIVE AND ITS BENEFIT ON MENTAL HEALTH**

### **Abstract**

This study wants to explain that positive thinking in perspective of Islamic Psychology, and to prove that positive thinking and mental health have a significant positive correlation. In Islamic psychology, positive thinking (*husn al-zhann*) is a *qalb* behaviour and one of good *akhlaq* (personality) which motivate to think positively to the God and others. Doing positive thinking to the God is indicated by *tawakkal* (trust in God), feeling love and forgiveness. Doing positive thinking to the others is indicated by absence of *tajassus*, *tahassus*, hatred, and *hasad*. The correlational anlysis found that positive thinking and mental health have a significant positive correlation ( $r=0,364/ sig=0,001$ ). The regression anlysis found that positive thinking to the God is more influence on mental health ( $t= 3,409/ sig=0,001$ ) than positive thinking to the others ( $t= -0,271/ sig=0,787$ ).

*Keywords: thinking, positive, health, mental, Islamic*

---

### **Pendahuluan**

Rasa sedih, kecewa, marah, takut dan lain-lain adalah sesuatu yang sebenarnya muncul dari *setting* dan pola pikir yang telah terbentuk. Begitu pula sebaliknya, rasa bahagia, senang, gembira, berharga, dicintai, dan lain-lain merupakan hasil dari pola berpikir dan *setting* dari pikiran yang telah terbentuk. Individu yang menginginkan hidupnya bahagia, tentunya harus

membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif. Artinya proses kognitif memainkan peran sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan pada seseorang (Butler & Mathews, 2004). Selain itu, proses berpikir sangatlah penting karena berhubungan dengan perilaku dan berbagai keberhasilan hidup seseorang (Lyubomirsky dkk, 2005; Schweingruber, 2006).

Telah banyak penelitian yang menemukan bahwa pola berpikir negatif memiliki banyak dampak buruk pada psikologis manusia. Salah satunya adalah pola berpikir negatif dapat menyebabkan rasa tidak punya harapan hidup (*hopelessness*), sehingga rasa tidak punya harapan ini dapat berakibat pada perilaku bunuh diri (MacLeod, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Peden dan koleganya menemukan bahwasanya berpikir negatif dapat menjadi mediator antaranya rendahnya *self-esteem* dengan simptom-simptom depresi dan *stressor* kronis. karena itu, dalam penerapannya lebih penting mengintervensi pikiran negatif dari pada mengintervensi stres (Peden, 2004).

Salah satu aspek kesehatan mental yang cukup besar dipengaruhi oleh kemampuan berpikir positif adalah aspek kepuasan hidup (Ji Young, 2007). Orang yang sehat mental tentunya merasakan kepuasan dalam hidupnya. Dan kepuasan hidup sangat dipengaruhi oleh persepsi individu menilai kualitas hidupnya. Berpikir negatif secara signifikan akan menambah variasi-variasi unik pada depresi, stres kecemasan, rendahnya kepuasan hidup, dan rendahnya kebahagiaan. Sebaliknya, berpikir positif secara besar dan signifikan dapat menambah variasi unik pada kebahagiaan dan kepuasan hidup (Shyh, 2012).

Kepuasan hidup sangatlah subjektif, dan definisi kepuasan hidup adalah bagaimana seseorang menghargai kualitas hidupnya (Donohue, 2003). Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang baik, maka individu tersebut akan merasakan kesenangan atau penerimaan pada lingkungan sekitar dia hidup, atau terpenuhinya keinginan dan kebutuhan seseorang secara menyeluruh. Pada intinya, kepuasan hidup adalah penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya sendiri. Sebagaimana diketahui bahwa penilaian kepuasan hidup juga melibatkan unsur-unsur kognitif, karena untuk menghasilkan produk persepsi hidup yang puas dibutuhkan pemikiran, wawasan, dan persepsi-persepsi tertentu dalam memandang kehidupan secara baik positif (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Gilbert dalam penelitiannya menemukan bahwa orang yang berpikir positif, akan dapat merasakan lebih rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik (Gilbert & Orlick, 2002). Dengan mengurangi frekuensi berpikir negatif, hal ini seakan dapat menjadi antidepresan bagi orang-orang yang sedang mengalami stres (Fava dkk, 1996). Orang yang selalu berpikir negatif tentunya akan berakibat pada tekanan jiwanya. Salah satu efek dari berpikir negatif adalah gangguan tidur atau insomnia. Biasanya insomnia dijadikan indikasi adanya gangguan mental dan gangguan kecemasan pada seseorang. Insomnia disebabkan oleh beberapa hal, seperti stres dan rasa sakit. Namun hal ini akan diperparah jika seseorang meyakini bahwa dirinya tidak bisa mengatasi masalah tidurnya, dan ini akan menimbulkan kekhawatiran, ketakutan, dan otot yang menegang ketika berusaha tidur. Ada beberapa jenis berpikir negatif terhadap tidur. *Pertama*, mereka beranggapan bahwa mereka sudah tidak mampu untuk tidur dengan baik. *Kedua*, menyalahkan banyak hal atas gangguan tidur yang dialaminya. *Ketiga*,

mengharapkan sesuatu yang tidak realistis atas berapa banyak waktu yang dibutuhkan untuk tidur. *Keempat*, tidak merasa cukup jika sudah mampu untuk tidur (Center for Clinical Intervention, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Teasdale menemukan bahwa antara depresi dan berpikir negatif merupakan siklus dan memiliki hubungan timbal balik. Kognisi negatif akan memunculkan depresi, dan kondisi depresi memungkinkan seseorang untuk merubah pola pikirnya menjadi negatif atas suatu penderitaan (Teasdale, 1983). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Wenzlaff bahwasanya kondisi depresi akan meningkatkan interkoneksi pikiran-pikiran negatif, dan hal ini akan memperlemah upaya pengendalian mental (Wenzlaff dkk, 1988).

Memang beberapa penelitian juga menemukan dampak positif dari berpikir negatif (Vajda, 2008). Penelitian yang dilakukan Greenberg menemukan bahwa berpikir negatif dapat dimanfaatkan dalam psikoterapi sebagai metode anti-ekspektasi (Greenberg, 1973). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Scheier dan koleganya, bahwa berpikir positif dengan cara optimis tidak selalu berefek baik, dan berpikir negatif dengan pesimis tidak selalu buruk (Scheier dkk, 2001). Namun menurut peneliti, hal ini hanya berlaku pada kasus tertentu saja di dunia psikoterapi, seperti permasalahan harapan berlebihan yang ada pada klien. Dalam agama Islam, memang ada beberapa konsep berpikir negatif (*suu' al-zhaan*) yang diperbolehkan.

Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berpikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya. Karena itu individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berpikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik. Maka orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik (Lin dkk, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Busseri dan koleganya menemukan bahwa orang yang berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya. (Busseri, 2009).

Penelitian yang dilakukan Jackson dan koleganya menemukan bahwa orang yang memandang sesuatu secara pesimistik akan berpengaruh terhadap penerimaan atas penderitaan stres dan akan berlanjut kepada kemunculan penyakit-penyakit. (Jackson dkk, 2002). Orang yang dalam keadaan sakit yang memiliki anggapan-anggapan buruk (*negative-self-statements*) terhadap dirinya dan memiliki anggapan buruk kepada lingkungan sosial (*negative social cognition*) akan lebih banyak merasakan sakit dan depresi (Gil dkk, 1990). Menurut Charoensuk, berpikir negatif adalah faktor (*predictor*) yang paling besar dalam mempengaruhi munculnya simptom-simptom depresif (Charoensuk, 2007). Nolen-Hoeksema menjelaskan bahwa respon dan cara memandang seseorang yang depresi atas dirinya juga dapat mempengaruhi lamanya mereka merasakan depresi, orang yang pola pikirnya terfokus hanya pada penderitaannya, depresinya, dan konsekuensi dari simptom depresinya, maka individu tersebut akan mengalami masa depresi yang lebih lama dibandingkan individu yang mengalihkan penderitaan dan depresinya kepada pikiran lain (Nolen-Hoeksema, 1991).

Penelitian yang dilakukan oleh Scioli dan koleganya menemukan bahwasanya orang yang memiliki harapan hidup dan optimisme yang rendah cenderung menunjukkan adanya beberapa penyakit (Scioli dkk, 1997). Lin dan Petersen dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang pesimistik lebih sering mengalami sakit dan memiliki tingkat kesehatan yang lebih rendah secara keseluruhan. Orang yang pesimistik dan optimistik tentunya berbeda dalam menghadapi penyakit, orang yang optimistik cenderung lebih aktif dalam melawan penyakitnya, sementara orang yang pesimistik lebih pasif dalam menghadapi penyakitnya (Lin & Peterson, 1990.). Hasil penelitian ini senada dengan yang dijelaskan oleh Pais-Ribeiro yang menemukan dalam penelitiannya bahwa orientasi yang optimis akan terkait dengan baiknya persepsi terhadap kesehatan fisik dan mental (Pais-Ribeiro dkk, 2007).

Begitu pula pada aspek interaksi sosial, berpikir negatif terhadap orang lain akan menyebabkan kerusakan dan masalah dalam sebuah hubungan. Dan tentunya sikap prasangka akan berdampak pada masalah psikososial. Prasangka adalah sesuatu yang disebabkan adanya bias, persepsi tersebut dibentuk oleh lingkungan dan kelompok masyarakat. Prasangka akan muncul ketika ada seseorang yang dilihat memiliki perbedaan yang berlawanan (Abrams, 2010; Crandal & Schaller, 2004). Kelompok masyarakat sangat berperan dalam menciptakan prasangka, mengatur, merubah sikap antar individu (Crandal & Schaller, 2004). Maka dibutuhkan sikap memahami untuk menghindari sikap prasangka. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan dalam kitab suci al-Qur'an surat al-Hujuraat ayat 13 yang menjelaskan bahwa perbedaan gender, suku, ras, dan bangsa harus disikapi dengan cara saling mengenal dan memahami, bukan pula dengan cara memberikan anggapan negatif atas suatu suku, ras, atau bangsa (al-Zuhaily, 1418H). Memahami orang lain adalah langkah penting dalam mengawali hubungan yang positif, saling berinteraksi dan saling mengenal akan menumbuhkan sikap kepercayaan dan empati, ini akan menghasilkan sikap saling memaafkan dan tentunya ini akan mengurangi sikap prasangka pada orang lain (Cehajic dkk, 2008).

Pemahaman agama yang mendalam (*intrinsic religious orientation*) juga merupakan salah satu cara agar terhindar dari prasangka terhadap orang lain yang memiliki perbedaan, baik perbedaan sosial, ras, atau agama. Dengan pemahaman agama yang berorientasi intrinstik, mereka bisa lebih toleransi terhadap perbedaan (Herek, 1987). Selain pemahaman agama, norma sosial yang terbentuk pada suatu masyarakat juga dapat mengurangi perilaku prasangka pada individu, dengan cara mensosialisasikan norma-norma masyarakat, hal ini setidaknya dapat mempengaruhi sikap keterbukaan, kepercayaan, empati, dan saling bekerja sama (Paluck, 2009). Dan yang juga penting dalam mempengaruhi kognisi seseorang untuk berpikir positif adalah adanya afeksi positif pada individu terhadap orang lain (Monahan, 1995).

Berpikir negatif juga terkait dengan *attachment-style* pada tiap individu dalam menilai suatu kondisi. Individu yang menggunakan *attachment-anxious* menunjukkan emosi yang tinggi ketika mendapatkan ancaman penolakan sosial dan kehilangan hubungan, kondisi seperti ini akan meningkatkan kecemasan dan berkorelasi positif dengan pengaktifan area emosi di otak (*the anterior temporal pole*) yang berimplikasi pada kesedihan. Dan kondisi ini berkorelasi negatif dengan area regulasi emosi di otak yang disebut dengan *orbitofronta*

*cortex*. Orang yang pencemas cenderung bereaksi lebih kuat ketika berpikir sesuatu yang negatif (Gillath dkk, 2005).

Ada dua hal yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, *pertama*, bagaimanakah Psikologi Islam menjelaskan mengenai konsep *husn al-zhann*. *Kedua*, bagaimanakah korelasi antara sikap *husn al-zhann* dengan kesehatan mental. Diharapkan dari hasil penelitian ini akan dapat memberikan kontribusi pada khazanah Psikologi Islam dan menambah hasil penelitian empiris pada bidang psikologi positif.

### Tinjauan Literatur

Pada pembahasan kali ini difokuskan kepada bagaimana konsep berprasangka baik dan berpikir positif dalam perspektif Islam. Untuk merepresentasikan konsep berprasangka baik dan berpikir positif dalam perspektif Islam, peneliti mengutamakan literatur-literatur teks Qur'an dan Hadits. Selanjutnya peneliti menggunakan literatur-literatur tafsir dan *syarah Hadits* serta beberapa kajian akhlaq untuk memperoleh kejelasan konsep *husn al-zhann*. Maka pendekatan dalam tinjauan literatur ini dapat dikatakan dengan pendekatan psikologi Islam skriptural atau pendekatan psikologi Islam religius. Yakni pendekatan kajian dalam psikologi Islam yang sumber utamanya adalah teks Qur'an dan Hadits yang mengkaji masalah perilaku dan sikap beragama.

Menurut 'Athiyah Ibn Muhammad Saalim, konsep prasangka (*al-zhann*) berbeda dengan konsep ragu (*al-syakk*). Keraguan (*al-syakk*) adalah adanya dua anggapan yang saling berlawanan yang menyebabkan kebimbangan. Adapun prasangka (*al-zhann*) adalah mengambil salah satu anggapan saja dari dua anggapan tersebut, artinya individu tersebut menyudutkan satu pihak saja (Muhammad Saalim, 1420 H). Menurut al-Syaafi'i, secara bahasa *al-zhann* artinya melampaui suatu hal di bandingkan yang lainnya dan menunjukkan kecenderungan kepada salah satu di antara dua hal. Menurut al-Makky, *al-zhann* adalah sesuatu di antara yakin (*al-yaqiin*) dan ragu (*al-syakk*). Adapun secara istilah, menurut al-Kafwiyy (dalam al-Makky) adalah mengambil sesuatu yang ragu kebenarannya di antara sesuatu yang benar. Maka dapat disimpulkan bahwa *husn al-zhann* adalah mengambil anggapan yang baik atas sesuatu hal.

Adapun aspek *husn al-zhann* dalam Islam terdiri dari dua aspek, yaitu berprasangka baik kepada Allah (*husn al-zhann bi Allah*) dan berprasangka baik kepada sesama manusia (*husn al-Zhann bi al-mu'minin*). Karena berdasarkan penelusuran peneliti, di dalam teks al-Qur'an dan Hadits yang membahas mengenai *husn al-zhann* hanya ditemukan ayat dan Hadits yang mencakup dua hal ini saja. Mengenai ajaran Islam mengenai berprasangka baik kepada Allah banyak dijelaskan dalam Hadits, di antaranya:

« إن حسن الظن بالله تعالى من عبادة الله »

"*Sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah bagian dari ibadah kepada Allah*" (Hadits *Shahih* diriwayatkan oleh al-Haakim).

Riwayat di atas menunjukkan bahwasanya salah satu bentuk manifestasi kualitas ibadah (*religious practice*) adalah berpikir positif kepada Tuhan. Bahkan menurut al-Hasan (dalam Ibn

Hanbal) mengatakan bahwasanya orang yang beriman tentunya akan menunjukkan prasangka yang paling baik kepada Allah, dan orang munafiq akan menunjukkan prasangka yang paling buruk kepada Allah.

Selain makna tersebut, Hadits tersebut berarti bahwa *husn al-zhann* bukanlah sekedar fenomena kognitif biasa. Berprasangka baik kepada Allah merupakan bentuk ibadah sekalipun tidak nampak secara fisik-motorik. Hal ini menunjukkan bahwa di dalam Islam, perilaku tidak hanya sesuatu yang nampak saja (*behavioural*), melainkan perbuatan hati (*'amal al-qalb*) juga dianggap sebagai perilaku yang harus dipertanggungjawabkan dan memiliki konsekuensi atasnya. Maka Psikologi Islam mengakui adanya analisis ilmiah atas potensi-potensi metafisik manusia seperti hati (*qalb*), jiwa (*nafs*), dan *ruh*. Berbeda dengan psikologi barat saat ini yang cenderung menganggap bahwa psikologi adalah ilmu yang hanya melihat perilaku manusia saja. Psikologi Islam berusaha untuk menjelaskan seluruh fenomena psikis manusia, baik fenomena yang timbul dari *nafs*, *qalb*, ataupun *ruh*. Dalam konteks ini, dalam Psikologi Islam, *al-zhann* adalah perilaku hati yang sebenarnya tidak bisa dilihat namun bisa dianalisis dengan indikator-indikator yang sudah dijelaskan di dalam teks-teks al-Qur'an, Hadits, dan berbagai keterangan dari para ulama.

Karena itu Hadits di atas memposisikan perilaku batin seperti *husn al-zhann* seakan seperti ibadah fisik, karena Islam juga memberikan pahala atas perbuatan baik yang lahir dari hati (*bi al-qalb*) maupun dari anggota tubuh (*al-jawaarih*). Hadits lain yang menjelaskan tentang berprasangka baik kepada Allah dapat dilihat pada kutipan Hadits di bawah ini.

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأِ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأِ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ أَقْتَرَبَ إِلَيَّ شِبْرًا أَقْتَرَبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا وَإِنْ أَقْتَرَبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا أَقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً

"Aku bersama prasangka hambaku dan Aku akan selalu bersamanya. Selama dia mengingat-Ku maka Aku akan mengingatkannya di dalam diri-Ku. Dan apabila dia mengingat-Ku dengan begitu banyaknya, maka Aku akan mengingatkannya lebih banyak darinya. Dan apabila dia mendekati-Ku sejengkal, maka Aku akan mendekatinya sehasta. Dan apabila dia mendekati-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Dan apabila dia mendatangi-Ku dengan berjalan, Aku akan mendekatinya dengan berlari" (Hadits *Shahiih* riwayat al-Tirmidzy).

Hadits di atas menjelaskan bagaimana Islam sangat memotivasi manusia untuk bersikap optimis dan sebisa mungkin menjauhi sikap prasangka kepada Allah. Karena sifat optimis kepada Allah akan menimbulkan semangat untuk berperilaku lebih baik lagi dan menambah amal ibadah. Maka Islam sangat melarang umatnya untuk bersikap pesimistik. Apalagi sikap pesimistik yang ditunjukkan kepada Tuhan. Seperti merasa bersalah dan berdosa yang berlebihan sehingga memunculkan prasangka buruk kepada Allah. Karena dalam beberapa ayat (Ghaafir: 40) telah dijelaskan bahwa manusia tidak boleh pesimis atas dosa yang diperbuat, karena agama lebih memotivasi manusia untuk lebih memperbanyak perbuatan baik agar dapat menutupi perbuatan jahatnya yang konsekuensinya tidak terlalu besar jika dibanding melakukan kebaikan (Rusydi, 2012). Rasa bersalah yang berlebihan juga dapat membahayakan, karena itu agama selalu menyuruh manusia untuk optimis. Orang yang

merasa bersalah cenderung menjadi pesimis (*qunuuth*), ketika seseorang berada pada kondisi ini, maka dia sulit bekerja keras, tidak percaya diri, dan mudah rapuh. Pesimistis adalah sebuah larangan dalam ajaran Islam (Mujib, 2002).

Salah satu alasan mengapa Islam memerintahkan untuk bersikap optimis karena sikap tersebut akan diikuti oleh sikap-sikap yang cenderung kepada perbuatan baik dan akan menjadi suatu realitas. Dalam Islam, keyakinan kepada Allah bahwa akan mendapatkan yang terbaik dari Allah, maka individu tersebut akan mendapatkannya dalam bentuk realitas, karena dalam Islam keyakinan adalah hal yang penting yang menjadikan suatu keinginan, harapan, dan cita-cita terkabul secara ril. Sebaliknya, keyakinan akan sesuatu yang buruk, seperti kekhawatiran, ketakutan, kecemasan akan suatu hal juga akan dikabulkan oleh Allah secara ril. Sebagaimana yang dijelaskan pada Hadits di bawah ini:

يا أيها الناس أحسنوا الظن برب العالمين فإن الرب عند ظن عبده

"Wahai Manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan Semesta alam, karena sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya" (Hadits Riwayat al-Baihaqy).

*Husn al-zhann* (berpikir positif) merupakan cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam. Karena dengan berpikir positif manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman-pengalaman traumatik yang pernah dialami. Karena itu agama Islam sangat mementingkan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bersikap berpikir positif terhadap Allah, sebagaimana yang dijelaskan dalam sebuah Hadits Muhammad saw mengenai pentingnya berpikir positif kepada Tuhan:

"لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ"

"Janganlah pernah di antara kalian yang mati kecuali dia telah ber- *husn al-Zhann* ke pada Allah." (Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad. Terdapat dalam kitab: Muslim, *Shahih Muslim*, hadits no. 5125 dalam al-Maktabah al-Syamilah V.3.28 dan Ahmad, *Musnad Ahmad* Hadits no. 13957 dalam al-Maktabah al-Syamilah V.3.28)

Hadits di atas menunjukkan bahwa berprasangka baik kepada Tuhan adalah yang sangat penting dalam ajaran Islam. Karena itu dilarang bagi manusia untuk berprasangka buruk terhadap Tuhannya atas apa yang akan terjadi setelah kematiannya. Karena dalam Islam, masa menjelang kematian adalah masa yang cukup menentukan nasib di alam selanjutnya. Karena itu di dalam Islam mengenal istilah *husn al-khaatimah* (kematian yang baik) dan *suu' al-khaatimah* (kematian yang buruk). Kematian yang diawali dengan prasangka buruk kepada Allah dianggap sebagai kematian yang buruk. Bahkan dalam beberapa Hadits dikatakan bahwa prasangka buruk kepada Allah adalah salah satu dosa yang paling besar dari dosa-dosa besar. Dalam Psikologi Islam, kematian dianggap sebagai awal dari kelahiran, di mana manusia akan menempuh kehidupan yang sebenarnya dan kehidupan yang permanen. Untuk menjamin kebahagiaan di kehidupan metafisik, manusia harus senantiasa membersihkan *nafs*-nya dari sifat-sifat buruk seperti prasangka, dengki, iri, sombong, dan sebagainya. Jiwa kotor akan

bernasib buruk di kehidupan akhirat, dan jiwa yang bersih akan hidup bahagia di kehidupan akhirat (Fariid, 1985; Ibn Taimiyyah, 1994). Karena itu Hadits ini sangat kuat sekali dalam memerintahkan manusia untuk membersihkan jiwa dari sifat *al-zhann* sebelum menjelang kematiannya, karena sifat ini akan menjadi sebab penderitaan di kehidupan akhirat.

Agama Islam menjelaskan bahwa prasangka, keyakinan, dan pola pikir individu sangatlah berpengaruh terhadap realitas kehidupan individu tersebut. Islam sangat menghargai kepribadian yang optimistik, sebagaimana dalam sebuah Hadits *qudsy* dijelaskan:

“إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، إِنْ كَانَ خَيْرًا فَخَيْرٌ ، وَإِنْ كَانَ شَرًّا فَشَرٌّ ”

Yang artinya: “*sesungguhnya Allah Ta’ala berkata: Aku mengikuti prasangka hamba-Ku, apabila prasangkanya baik maka kondisinya akan menjadi baik, apabila prasangkanya buruk, maka kondisinya akan menjadi buruk.*” (Saamy Muhammad, 2008)

Adapun salah satu bentuk indikator berprasangka baik pada Allah adalah adanya sikap *tawakkal*, sebagaimana yang disebutkan dalam Hadits di bawah ini:

أرى التوكل حسن الظن بالله عز وجل

“*Aku berpendapat bahwa tawakkal adalah sikap berprasangka baik kepada Allah ‘Azza wa Jalla*” (Hadits Riwayat al-Baihaqy)

Hadits ini juga senada dengan sebuah Hadits yang menjelaskan bagaimana konsep *tawakkal* adalah salah satu indikator berprasangka baik kepada Allah, sebagaimana yang dijelaskan pada Hadits di bawah ini:

حسن الظن بالله هو اليأس عن كل شيء سوى الله عز وجل

“Berprasangka baik kepada Allah adalah berlepas dari dari segala hal kecuali Allah ‘Azza wa Jalla” (Hadits Riwayat al-baihaqi).

Kedua Hadits di atas sama-sama menjelaskan bahwa orang yang berprasangka baik terhadap Allah pastinya akan menyerahkan dirinya kepada Allah (*tawakkal*) dan menerima segala kondisi yang terjadi. Sebagaimana hakikat konsep *tawakkal* dalam Islam bukanlah kepasrahan secara total kepada Allah, melainkan kepasrahan yang diikuti dengan usaha maksimal, sebagaimana yang dikatakan oleh al-hasan (dalam Ibn Abi al-Dunyaa) bahwasanya prasangka yang baik kepada Allah haruslah diikuti oleh perbuatan yang paling maksimal dan paling baik. Antara konsep *tawakkal* dengan konsep pesimisme tentunya dua hal yang sangat berbeda, orang yang *tawakkal* justru tidak pernah pesimis akan masa depan atau kejadian buruk yang akan menimpanya. Bahkan mereka merasa tenang dan yakin akan masa depan dan telah menerima dengan bahagia segala takdir yang akan terjadi.

Menurut al-Wahhaab, berprasangka baik kepada Allah adalah senantiasa menganggap Allah selalu memberikan rahmat, kesehatan, dan kemaafan, namun mereka tetap berada dalam kondisi *khauf* (takut akan adzab Allah) dan *rajaa’* (mengharap *ridhaa* atau pahala),



ketika mereka mendekati kematian, mereka selalu penuh harapan karena takut akan siksa Allah, mereka selalu menjauhi maksiat, senantiasa berupaya untuk memperbanyak ketaatan dan amal (al-Wahhaab, 1420H).

Adapun menurut al-Nawaawy, berprasangka baik kepada Allah adalah anggapan seseorang bahwa Allah akan selalu memberikan kasih sayang, kesehatan, dan kemaafan. Aspek merasakan kemaafan tuhan sangat penting dimasukkan sebagai salah satu indikator *husn al-zhann*, karena sebagaimana yang telah disebutkan dalam Hadits sebelumnya bahwa dalam Islam dilarang untuk berprasangka buruk terhadap Allah ketika menjelang kematian, dalam konteks ini berprasangka buruk karena dosa-dosanya tidak diampuni. Sebagaimana yang dilakukan oleh para *tabi'iiin*, salah satunya Sahiil (dalam Ibn Abi al-Dunyaa) yang selalu mengatakan bahwa dirinya telah melakukan banyak dosa, namun tetap dirinya yakin dan berprasangka baik kepada Allah akan mengampuni dosa-dosanya.

Adapun pada aspek prasangka baik terhadap sesama manusia (*husn al-Zhann bi al-mu'minin*) dijelaskan pada surat al-Hujuraat ayat dua belas sebagai berikut:

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

*"Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka 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."*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam manusia diperintahkan untuk menjauhi prasangka kepada orang lain, sekalipun ada sebagian prasangka yang diperbolehkan. Namun Allah menganjurkan manusia untuk menjauhi seluruh prasangka, karena kebanyakan prasangka itu bersifat destruktif dan membawa dosa. Karena itu dianjurkan dalam Islam untuk sebisa mungkin menjauhi prasangka dalam bentuk apapun, karena manusia terkadang tidak sanggup untuk membedakan mana prasangka yang boleh dan mana prasangka yang tidak boleh dilakukan. (Muhammad Saalim, 1420 H)

Prasangka negatif kepada orang lain akan membawa kepada kebencian dan permusuhan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh 'Umar bin 'Abd al-'Aziz (dalam Ibn Mubaarak) dalam perintahnya untuk berprasangka baik kepada orang lain, karena dengan berprasangka baik kepada orang lain maka orang lain tidak akan menindas kita. Pendapat ini menunjukkan sikap berprasangka buruk tidak hanya menimbulkan konsekuensi spiritual-religius, melainkan juga menimbulkan konsekuensi sosial. Orang yang berprasangka buruk terhadap orang lain tentunya akan menunjukkan sikap buruk kepada objek prasangkanya. Tentunya hal ini akan menimbulkan ketidaknyamanan bahkan ketidaksukaan padanya. Apalagi biasanya perilaku berprasangka akan diikuti dengan perilaku *ghibah*, adapun *ghibah* adalah bentuk perilaku fisik-motorik dan manifestasi dari *suu' al-zhann*. Orang yang tidak menerima dirinya dibicarakan keburukannya terkadang akan melakukan tindakan-tindakan negatif terhadap pelaku *ghibah*.

Tidak jarang dari beberapa kasus prasangka (*prejudice*) menimbulkan konflik ras, etnis, suku, dan berbagai konflik lain (Sanson dkk, 1997).

Dalam Islam, perilaku *suu' al-zhann* adalah perilaku yang dilarang sekalipun perilaku tersebut tidak terlihat, karena Islam juga mengatur perilaku motorik maupun perilaku batin dengan motivasi pahala ataupun dosa (*reinforcement*). Bahkan ayat yang disebutkan di atas tidak hanya menunjukkan larangan, namun peringatan atas sikap prasangka negatif dan perintah untuk menjauhi (*ijtanibu*) kecenderungan perilaku berprasangka negatif. Artinya perilaku berprasangka negatif adalah salah satu jenis perilaku berbahaya dan menimbulkan dampak yang cukup besar.

Mengenai sikap berprasangka negatif terhadap orang lain juga dijelaskan dalam Hadits di bawah ini:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا تَخَاسَدُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

"Berhati-hatilah terhadap prasangka, karena sesungguhnya prasangka adalah anggapan yang paling dusta, dan janganlah mendengar aib saudaranya, mengintai-ngintai, saling benci, saling membelakangi, dan saling marah, jadilah hamba Allah yang bersaudara" (Hadits Shahiih Riwayat al-Bukhaary).

Menurut al-'Utsaimin, salah satu indikator adanya sikap berprasangka negatif adalah melakukan *tajassus*. Adapun *tajassus* adalah upaya untuk mencari-cari keburukan orang lain, bahkan sekalipun keburukan tersebut sudah tampak oleh indera. Karena sikap *tajassus* akan memancing perilaku untuk membicarakan keburukan orang lain (*ghiiabah*) (al-'Utsaimin, 1421H). Adapun menurut al-Hanafy, ada dua indikator orang yang berprasangka buruk, yaitu membenci saudaranya dan iri (Al-Hanafy, 1427H).

Menurut al-Marwazy, *tajassus* dan *tahassus* adalah mencari-cari kesalahan orang lain dari perkara-perkara yang buruk, jika *tajassus* kepentingannya untuk diberitahukan kepada orang lain, maka *tahassus* hanya untuk informasi diri sendiri. Menurut al-Badr, *tajassus* sangat erat kaitannya dengan sikap berprasangka, sebagaimana yang dikatakannya bahwa perilaku *tajassus* merupakan salah satu bentuk perilaku *nifaaq*, dan lawan dari perilaku itu adalah *husn al-zhann* yang merupakan bagian dari perilaku beriman, orang yang berakal tentunya akan berprasangka baik terhadap saudaranya dan tidak pernah membuatnya sedih, adapun orang yang bodoh senantiasa berprasangka buruk kepada saudaranya dan tidak memikirkan perasaan saudaranya. *Tajassus* dan *tahassus* adalah perilaku yang menunjukkan bagaimana keinginan seseorang untuk membuktikan prasangka buruk terhadap orang lain. Biasanya orang yang ber-*suu' al-zhann* akan mencari cara agar anggapannya tersebut menjadi kenyataan, salah satu caranya dengan cara mengintai (*tajassus*) dan mencari informasi sebanyak-banyaknya dari sumber sekunder (*tahassus*) untuk mengetahui keburukan-keburukan orang yang menjadi objek prasangkanya.

Antara konsep *positive thinking* dalam perspektif psikologi barat dengan konsep *husn al-zhann* dalam perspektif psikologi Islam memiliki perbedaan. Sebagaimana konsep Islam mengenai suatu perilaku tentunya akan terkait dengan nilai-nilai ketuhanan (vertikal) dan nilai-

nilai kemanusiaan (horizontal). Karena itu konsep *al-zhann* yang ditemukan peneliti di al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Sementara itu dalam perspektif psikologi barat, konsep prasangka ataupun *positive thinking* tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. Karena dalam psikologi barat, khususnya dalam kajian Psikologi Kognitif, proses berpikir dan hasil dari proses tersebut bersifat subjektif dan individual, pikiran negatif ataupun positif hanya hasil dari proses persepsi individu saja. Berbeda dengan konsep Islam, dalam Islam mengakui bahwa proses kognitif seseorang terbentuk dari potensi-potensi *nafs*, persepsi bukanlah suatu hal yang melibatkan individu saja, tapi melibatkan Tuhan dan kesadaran diri. Proses kognitif dalam Islam dianggap sebagai perilaku batin, maka berpikir positif, optimis, *tawakkal*, dan sebagainya adalah perilaku batin yang mendapatkan balasan dari Tuhan. Begitu pula perilaku batin seperti berprasangka buruk, iri hati, dan benci juga akan mendapatkan konsekuensi dari Allah. Sebagai contoh, Hadits sebagai berikut:

أَكْبَرُ الْكِبَايِرِ سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ

"Dosa yang paling besar dari dosa-dosa besar adalah berprasangka buruk kepada Allah"  
(Hadits diambil dari kitab *al-Zawaajir 'an 'Iqtiraaf al-Kabaair*).

Hadits di atas menjelaskan bahwasanya dalam Islam mengenal adanya perilaku batin yang bisa dievaluasi. Maka di dalam Islam, prasangka buruk bukanlah perilaku yang tidak terkontrol atau otomatis (*automatic negative thinking*), melainkan sebuah perilaku sadar yang memiliki konsekuensi. Berbeda dengan psikologi barat yang menganggap bahwa berprasangka negatif merupakan sesuatu yang terbentuk secara otomatis. Dalam Psikologi Barat, berpikir negatif adalah sesuatu yang bebas nilai, selama memberikan manfaat psikologis, maka berpikir negatif ataupun positif dianggap berguna, salah satunya dianggap sebagai *coping*, seperti dalam psikoterapi dan sebagainya. Bahkan beberapa konsep psikologi barat menanggapi bahwa berpikir negatif tidak merugikan, malah membantu proses psikoterapi (Vajda, 2008; Greenberg, 1973; Scheier 2001)

Islam sangat mementingkan perilaku batin seperti konsep niat, ikhlas, dan *ridhaa*. Dalam Islam, yang terpenting dari sebuah perilaku bukanlah perbuatan fisik yang ditampakkannya, namun perilaku batin yang ada dibaliknya. Secara psikologis, perilaku batin sangat besar pengaruhnya terhadap kondisi mental seseorang dan sangat mempengaruhi pola perilaku seseorang. Dalam kitab *Bariiqah Mahmudiyyah fy Syarh Tariiqah Mahmudiyyah wa Syarii'ah Nabawiyyah* dijelaskan bahwa salah satu bentuk penyakit jiwa (*afaat al-qalb*) adalah berprasangka buruk kepada tuhan dan kepada orang lain. Hal ini disebut penyakit karena memiliki simptom lebih senang melihat keburukan saudaranya dibandingkan kebaikannya, hal semacam ini dapat dikategorikan sebagai gangguan kepribadian dan gangguan psikososial. Dalam Islam, perilaku berprasangka buruk merupakan bentuk halusinasi (*akdzab al-Hadits*) karena memikirkan sesuatu yang tidak pernah dilihat dalam kenyataan. Bahkan beberapa ulama seperti al-Jauhary dan al-Raaghib (dalam al-Makky) berpendapat bahwa *al-zhann* dapat dikategorikan sebagai waham (*al-wahm*).

Dalam kitab *Mau'izhah al-Mu'miniin min Ihyaa 'Uluum al-Diin* dijelaskan bahwasanya salah satu indikator dari jiwa yang tenang (*al-sukuu*) adalah menjauhi prasangka buruk. Prasangka buruk merupakan perilaku *ghibah* secara batin, yakni membicarakan keburukan orang lain dengan diri sendiri (al-Qaasimy, 1995). Hal ini akan memotivasi seseorang untuk menyampaikannya kepada orang lain. Dan biasanya prasangka buruk akan menghasilkan perilaku *tajassus* dan *tahassus*. Beberapa gejala dari perilaku berprasangka buruk adalah sifat dengki (*al-hiqd*) dan iri (*al-hasad*). Hal ini mengindikasikan adanya kelemahan iman (*religious crisis*), penyakit dan kotoran di dalam hati.

Dengan demikian, dalam psikologi Islam, posisi perilaku (*behaviour*) tidak hanya perilaku motorik dan konatif saja. Psikologi Islam mengakui adanya perilaku jiwa, di mana perilaku tersebut dalam Islam diposisikan lebih penting dibandingkan dengan perilaku motorik, dan psikologi Islam mengakui bahwasanya *al-zhann* bukanlah produk dari ketidaksadaran atau proses kognisis otomatis, *al-zhaan* adalah suatu perilaku hati yang dilakukan dengan kesadaran dan kesengajaan individu dan individu akan menerima konsekuensinya atas perilaku hati tersebut, sekalipun perilaku hati tentunya dipengaruhi oleh status *nafs* dan kondisi *nafs* seseorang.

Menurut al-Ghazaaly, kondisi *nafs* manusia terdiri dari tiga tingkatan, yaitu *al-nafs al-ammaarah bi al-suu'*, *al-nafs al-lawwaamah*, dan *al-nafs al-muthma'innah*. Al-Ghazaaly mendefinisikan jiwa dengan dua istilah, yang pertama *al-nafs*, yang berarti sekumpulan kekuatan marah dan *syahwaat* di dalam diri manusia yang berdampak pada sifat-sifat tercela. Yang kedua *al-nafs* berarti *al-latiifah* (kelembutan), ini adalah hakikat jiwa manusia sesungguhnya, namun sifat jiwa ini bermacam-macam, apabila sifatnya terasa damai sekalipun manusia tersebut berada dalam kekacauan karena tekanan-tekanan *syahwaat*, maka ini dinamakan *al-nafs al-muthma'innah*. Apabila jiwa ini tidak sempurna kedamaiannya karena senantiasa mempertahankan dirinya dari *shahwaat*, maka ini dinamakan *al-nafs al-lawwaamah*. Apabila jiwa ini meninggalkan perlawanan terhadap *syahwaat*, namun malah mengikuti ajakan *shaitaan*, maka ini dinamakan *al-nafs al-ammaarah bi al-suu'*, jiwa ini senantiasa cenderung kepada hal-hal yang tercela. Dengan konsep jiwa seperti ini, dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan prasangka buruk adalah kondisi *nafs* seseorang dan dorongan *syahwaat*. Individu yang berada pada kondisi *nafs al-ammaarah bi al-suu'* tentunya akan selalu dipenuhi dengan prasangka buruk, karena *nafs al-ammaarah bi al-suu'* adalah jiwa yang senantiasa memotivasi dan memerintahkan manusia untuk berprasangka buruk dan berperilaku buruk. (Rusydi, 2012).

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa *al-nafs al-ammaarah bi al-suu'* adalah jiwa yang memiliki sifat buruk (*al-nafs al-madhmuumah*), jiwa ini selalu merespon perbuatan-perbuatan buruk. Orang yang dominan dengan *al-nafs al-ammaarah* maka *syaitaan* akan menjadi *qariin* (pendamping) baginya yang menemaninya, kemudian *syaitaan* akan menjerumuskannya dalam kebatilan, memerintahkannya untuk berbuat buruk, menghiasi perbuatan buruk tersebut (*tazyiin*), membuatnya berangan-angan panjang, dan diperlihatkan kepadanya setiap perbuatan buruk seakan-akan baik. *Syaitaan* adalah makhluk yang membutuhkan *al-nafs al-ammaarah* untuk melawan *al-nafs al-muthma'innah* (Fariid,

1985; Rusydi, 2012). Jiwa semacam ini yang paling kondusif membentuk pola kognisis manusia untuk berprasangka buruk.

Kondisi jiwa selanjutnya adalah *al-nafs al-lawwaamah*, yaitu jiwa yang tidak menetap pada satu kondisi, jiwa ini lebih sering berbolak-balik, menyalahkan, dan tidak konsisten, kadang dalam kondisi lupa kadang ingat, kadang mudah menerima kadang menolak, kadang cinta kadang benci, kadang senang kadang sedih, kadang *ridhaa* kadang marah, kadang taat dan kadang menghindari. *Al-nafs al-lawwaamah* ada dua: *al-lawwaamah al-maluumah* dan *al-lawwaamah ghayr al-maluumah*. *Al-lawwaamah al-maluumah* (jiwa yang patut dipersalahkan) adalah jiwa yang merasa bersalah karena jahil dan zalim. *Al-lawwaamah ghayr al-maluumah* adalah jiwa yang merasa bersalah karena merasa sedikit beribadah kepada Allah, karena itu dia selalu berkorban dan berjuang dalam berbuat baik (Fariid, 1985; Rusydi, 2012). Manusia yang masih berprasangka buruk kepada Tuhannya adalah manusia yang masih berada pada tingkat *al-nafs al-lawwaamah*, karena masih belum merasakan ketenangan jiwa dan masih merasakan kecurigaan terhadap Allah sekalipun meyakini Allah itu ada. Dalam Islam manusia memang diperintahkan untuk merasa bersalah dan senantiasa memperbaiki diri, tapi dalam Islam manusia dilarang untuk berprasangka buruk kepada Allah dengan menganggap dosa-dosa yang dilakukan tidak bisa diampuni, bahkan sikap seperti ini dianggap sebagai dosa yang paling besar.

*Al-nafs al-muthma'innah* adalah jiwa senantiasa merasa tenang kepada Allah SWT dengan berzikir ke pada-Nya, cenderung selalu ingin kembali kepada Allah, merindukan bertemu dengan Allah, dan selalu ingin dekat dengan-Nya. Jiwa ini senantiasa tentram sekalipun mendengar kabar tentang hal-hal setelah kematian, seperti hal-hal tentang alam kubur, dan setelahnya seperti hal-hal yang terkait dengan hari kiamat, bahkan seakan-akan dia dapat melihat kejadian tersebut dengan matanya. Jiwa ini juga senantiasa tentram dengan *qadar* Allah dan dia selalu tunduk dan *ridha* dengan ketentuan-Nya (Fariid, 1985; Rusydi, 2012). Orang yang sudah bisa bersikap *husn al-zhann* dapat dijadikan indikasi telah berada pada kondisi *al-nafs al-muthmainnah*. Karena sikap *husn al-zhann* muncul dari hati yang tentram dan tenang, dan menerima segala yang ditetapkan Allah, sehingga individu tidak perlu lagi khawatir, cemas, dan curiga atas ketetapan Tuhan.

Dari tinjauan literatur keislaman mengenai *al-zhann*, maka peneliti menyimpulkan beberapa hal yang terkait dengan konsep *husn al-zhaan* dalam perspektif Psikologi Islam: *pertama*, berprasangka (*al-zhann*) merupakan perilaku batin yang dilakukan secara sadar dan sengaja serta bukan proses kognitif otomatis, karenanya dalam Islam perilaku batin seperti *al-zhann* tetap diberikan konsekuensi berupa pahala atau dosa. *Kedua*, perilaku berprasangka (*al-zhann*) menunjukkan kondisi jiwa yang sedang terjadi pada individu, mereka yang senantiasa berprasangka buruk kepada orang lain adalah orang yang masih berada pada kondisi jiwa terendah (*nafs al-ammaarah bi al-suu'*). Orang yang terkadang berprasangka buruk kepada Tuhan, merasa khawatir akan dosanya tidak bisa diampuni, nasibnya akan buruk, takdirnya akan sial, adalah orang yang berada pada kondisi jiwa yang senantiasa menyesal (*al-nafs al-lawwaamah*) yang masih meragukan dan tidak bisa berserah diri kepada Allah. Orang yang senantiasa berprasangka baik kepada manusia dan kepada Tuhan adalah orang berada pada

kondisi jiwa yang tenang (*al-nafs al-muthmainnah*), mereka selalu merasa tenang dan berserah diri atas apa yang akan terjadi, namun berserah diri di sini bukan berarti pesimis, justru berserah diri karena yakin akan kedekatannya dengan Allah. *Ketiga*, dalam Psikologi Islam, perilaku batin (*'amal al-qalb*) memiliki peranan yang lebih penting dari pada perilaku fisik-motorik, karena perilaku batin memiliki dampak dan pengaruh yang besar pada perilaku fisik-motorik dan siklus kesehatan jiwa seseorang. *Keempat*, dalam Psikologi Islam, perilaku *husn al-zhann* dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu berprasangka baik kepada Allah (*husn al-zhann bi Allah*) dan berprasangka baik kepada orang lain (*husn al-zhann bi al-mu'miniin*). Berprasangka baik kepada Allah ditandai dengan sikap *tawakkal*, merasakan kasih sayang dan kemaafan Tuhan. Adapun berprasangka baik kepada orang lain ditandai dengan tidak ada atau rendahnya kecenderungan untuk berperilaku *tajassus* dan *tahassus* serta tidak ada atau rendahnya sikap benci dan *hasad*.

Dari hasil tinjauan literatur ini, maka dalam psikologi Islam yang dimaksud dengan *husn al-zhann* adalah perilaku hati dan kebaikan akhlaq yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain.

### Metode Penelitian

Metode akhir dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Di mana penelitian ini ingin melihat bagaimana korelasi antara *husn al-zhann* dengan kesehatan mental. Hipotesis penelitian ini ingin membuktikan bahwa sikap *husn al-zhann* memiliki korelasi yang positif dengan kesehatan mental.

Namun untuk menyusun konstruk penelitian, peneliti menggunakan tinjauan literatur kajian keislaman untuk mendapatkan konsep dasar *husn al-zhann* sebagaimana yang telah dijelaskan dalam pembahasan tinjauan literatur. Beberapa literatur yang dianggap otoritatif dalam menjelaskan konsep Islam mengenai berprasangka baik dan berpikir positif seperti kitab-kitab Hadits seperti *Sahih Muslim*, *Sunan Tirmidzy*, *Syub al-Ilmaan li al-Baihaqi*, *al-Mu'jam al-Awsat*, dan beberapa kitab tafsir pada bab yang mengkaji masalah prasangka (*zhann*) di dalam al-Qur'an dan tentunya kitab-kitab akhlaq yang mengkaji masalah *al-zhann*.

Setelah itu, dari konsep keislaman tersebut peneliti mencoba membuat alat ukur. Berdasarkan tinjauan peneliti atas literatur keislaman, konsep *husn al-Zhann* dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu berprasangka baik kepada Allah (*husn al-Zhann bi Allah*) dan berprasangka baik kepada sesama manusia (*husn al-Zhann bi al-mu'minin*). Hal ini sebagaimana tinjauan peneliti atas beberapa Hadits dan ayat dari al-Qur'an yang telah dipaparkan pada pembahasan sebelumnya. Pada aspek berprasangka baik pada Tuhan, instrumen akan berisi tentang hal-hal yang terkait dengan sikap *tawakkal*, merasakan kasih sayang Tuhan, dan merasakan kemaafan Tuhan. Adapun pada aspek berprasangka baik pada sesama manusia, instrumen akan berisi tentang hal-hal yang terkait dengan sikap *tajassus* (mencari kejelekan orang dan lain), *tahassus* (mendengarkan kejelekan orang lain) benci, dan iri (al-Hanafy, 1427H).

Sebelum melakukan analisis empiris lebih lanjut, peneliti melakukan uji validitas, reliabilitas, dan normalitas terhadap instrumen penelitian. Seluruh perhitungan dilakukan dengan

menggunakan *soft-ware* bantu yaitu SPSS 12. Dasar statistik yang digunakan untuk menghitung validitas adalah dengan menggunakan *item-total correlation*, Untuk menghitung reliabilitas, peneliti menggunakan dasar statistik *Cronbach's Alpha*, dan untuk menghitung normalitas, peneliti menggunakan dasar statistik rumus Kolmogorov-Smirnov. Pada analisis selanjutnya, beberapa pendekatan statistik akan dilakukan seperti pendekatan korelasional dan analisis regresi.

Penelitian empiris tidak dilakukan pada komunitas homogen tertentu. Namun penelitian dilakukan pada 74 pemuda muslim (usia 16-30 Tahun) dengan berbagai kegiatan organisasi, pendidikan, dan pekerjaan yang berbeda-beda. Hal ini bertujuan agar peneliti mendapatkan data normal dan heterogen, karena penelitian empiris ini adalah penelitian untuk menguji sebuah variabel, bukan menguji sebuah objek. Maka diperlukan heterogenitas sampel untuk dapat mengeneralisasikan hasil penelitian variabel ini. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2008). Adapun kriteria yang ditentukan oleh peneliti adalah pemuda muslim yang berusia antara 16-30 tahun. Karakteristik muslim menjadi ketentuan peneliti karena instrumen *husn al-zhann* banyak berisi tentang konsep-konsep norma keislaman yang hanya bisa dipahami secara lebih jelas oleh orang Islam. Adapun usia 16-30 tahun ditentukan peneliti karena pada usia itu adalah masa di mana individu banyak bergaul dan mengalami pengembangan diri, hal ini tentunya terkait dengan fenomena berprasangka baik kepada sesama dan kesehatan mental.

Adapun instrumen *husn al-zhann* berupa skala dengan setiap item diberikan skor dari 1 sampai 5. Adapun *blueprint* instrumen *husn al-zhann* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. *Blueprint* Instrumen *Husn al-Zhann***

Aspek	Indikator	Item	
		Favourable	Unfavourable
Berprasangka baik kepada Tuhan	<i>Tawakkal</i>	1, 2	3, 4
	Merasakan kasih sayang Tuhan	5, 6	7, 8
	Merasakan Kemaafan Tuhan	9, 10	11, 12
Berprasangka baik kepada sesama	<i>Absence of Tajassus</i> dan <i>Tahassus</i>	15, 16	13, 14
	<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	19, 20	17, 18
	<i>Absence of hasad</i> (iri)		21, 22, 23, 24

Setelah uji validitas, item yang tidak valid adalah item nomor 2 pada standar koefisien korelasi berdasarkan  $n=70$  pada tarafs signifikansi 5% adalah 0,235. Berikut ini hasil uji validitas instrumen *husn al-zhann*.

Tabel 2. Uji Validitas Instrumen *Husn al-Zhann*

Aspek dan Item	Item-Total Correlation
<b>Berprasangka baik kepada Tuhan</b>	
<b>1. Tawakkal</b>	
Ke mana pun saya pergi, saya merasa Allah melindungi saya	0,382**
Saya rela ketika saya kehilangan sesuatu yang saya cintai	0,193
Ketika saya sedang berada dalam masalah yang berat, saya merasa Allah mengabaikan saya	0,340**
Saya merasa putus asa ketika terjebak pada suatu masalah yang berat	0,548**
<b>2. Merasakan Rahmat Allah</b>	
Saya bahagia dengan apa yang telah diberikan Allah	0,368**
Doa saya dikabulkan oleh Allah	0,355**
Saya merasa Allah membenci saya	0,418**
Saya merasa Allah tidak memperdulikan saya	0,336**
<b>3. Merasakan kemaafan Allah</b>	
Saya merasa dosa-dosa saya telah diampuni oleh Allah	0,329**
Saya merasa permintaan ampunan dan taubat saya diterima oleh Allah	0,544**
Saya merasa dosa-dosa saya tidak akan diampuni oleh Allah karena terlalu banyak	0,382**
Dengan dosa sebanyak ini, saya merasa nanti akan masuk neraka	0,354**
<b>Berprasangka Baik Kepada Sesama</b>	
<b>1. Absence of Tajassus &amp; Tahassus</b>	
Ketika saya merasa teman saya punya salah, saya akan membuktikannya	0,318**
Ketika teman saya ingin membicarakan kejelekan orang lain, saya bersedia mendengarkannya	0,355**
Saya merahasiakan kejelekan teman saya	0,260*
Saya menghindari dan menjauh ketika teman saya ingin membicarakan kejelekan orang lain	0,511**
<b>2. Absence of Tabaaghadh (Benci)</b>	
Saya benci dengan beberapa teman	0,430**
Saya tidak bisa memaafkan mereka yang telah menyakiti saya	0,703**
Saya melupakan kesalahan yang pernah dibuat oleh orang lain terhadap saya	0,384**
Saya memaafkan mereka yang telah menyakiti saya	0,563**
<b>3. Absence of Hasad (Iri)</b>	
Terhadap beberapa orang yang saya tidak suka, saya ingin mereka menderita	0,463**
Terhadap beberapa orang yang tidak saya suka, saya ingin kesenangan mereka hilang	0,419**
Saya tidak suka jika saingan saya melebihi saya	0,593**
Saya ingin saingan saya itu kehilangan kelebihanannya	0,436**

\*\* Item valid pada taraf signifikansi 1%.

\*Item valid pada taraf signifikansi 5%

Adapun angka reliabilitas instrumen *husn al-zhann* dengan menggunakan rumus Cronbach Alpha sebesar 0,853. Setelah item tidak valid dianulir, angka reliabilitasnya meningkat menjadi 0,855. Sedangkan untuk uji normalitas, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



**Tabel 3. Uji Normalitas Konstruk *Husn al-Zhann***

Variabel	Angka Signifikansi	Normalitas
<i>Husn al-Zhann</i>	0,550	Normal
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,209	Normal
<i>Tawakkal</i>	0,016	Tidak normal
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,00	Tidak normal
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,608	Normal
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,833	Normal
<i>Absence of Tajassus</i> dan <i>Tahassus</i>	0,606	Normal
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,234	Normal
<i>Absence of hasad</i> (iri)	0,00	Tidak normal

Dengan data di atas, maka variabel yang berdistribusi normal akan dihitung menggunakan statistik parametrik. Variabel yang tidak berdistribusi normal akan dihitung menggunakan statistik non-parametrik. Namun secara umum, instrumen *husn al-zhann* dapat dikatakan normal. Hanya saja pada analisis beberapa variabel-variabel aspek di dalam instrumen *husn al-zhann* harus menggunakan statistik non-parametrik. Karenan statistik non-parametrik digunakan untuk menganalisis data yang tidak harus berdistribusi normal (Sugiyono, 2008).

Adapun untuk alat ukur kesehatan mental, peneliti mengadopsi dari alat ukur WEMWBS (Warwick-Eidenburgh Mental Well-Being Scale) yang diadaptasi dan disesuaikan dengan sampel penelitian (Brown dkk, 2008). WEMWBS adalah alat ukur yang terdiri dari dua aspek kesehatan mental, yaitu aspek hedonik dan aspek eudinamik. Aspek hedonik berisi tentang pengalam subjektif pada kebahagiaan dan kepuasan hidup. Adapun aspek eudinamik adalah aspek yang berisi tentang fungsi psikologis, hubungan baik dengan orang lain, dan dan realisasi diri (National Health Scotland, 2006). Berikut *blueprint* instrumen WEMWBS yang telah diadaptasi.

**Tabel 4. *Blueprint* Instrumen Kesehatan Mental**

Aspek	Indikator	Item Favourable
Hedonik	<i>Happiness</i>	14
	<i>Life satisfaction</i>	2, 12
Eudinamik	<i>Psychological Functioning</i>	3, 5, 6, 7, 8, 13
	<i>Good relationship with others</i>	4, 9
	<i>Self realisation</i>	1, 10, 11

Setelah melakukan uji validitas item, maka tidak ditemukan adanya item yang tidak valid secara statistik, karena seluruh item memiliki koefisien korelasi dengan total skor di atas 0,306. Maka dapat dikatakan seluruh item secara statistik dikatakan valid pada taraf signifikansi 1%. Adapun hasil reliabilitas dari instrumen WEMWBS adaptasi yang telah diuji adalah sebesar 0,862. Hasil dari uji validitas instrumen kesehatan mental dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Uji Validitas Instrumen WEMWBS Adaptasi

Aspek dan Item	Item-Total Correlation
<b>Hedonik</b>	
<b>1. Happiness (Kebahagiaan)</b>	
Saya merasa ceria	0,630**
<b>2. Life Satisfaction (Kepuasan Hidup)</b>	
Saya merasa diri saya berguna bagi orang lain	0,641**
Saya merasa dicintai	0,501**
<b>Eudinamik</b>	
<b>1. Psychological Functioning (Keberfungsian Psikologis)</b>	
Saya merasa rileks	0,449**
Saya memiliki kekuatan untuk bekerja keras	0,462**
Saya dapat menyelesaikan masalah dengan baik	0,723**
Saya dapat berfikir dengan jernih	0,570**
Saya merasa diri saya sehat	0,445**
Saya tertarik dengan sesuatu yang baru	0,329**
<b>2. Good Relationship with Others (Hubungan baik dengan orang lain)</b>	
Saya peduli dengan kehidupan orang lain	0,452**
Saya merasa dekat dengan orang lain	0,419**
<b>3. Self Realisation (Realisasi Diri)</b>	
Saya optimis dengan masa depan saya	0,372**
Saya merasa percaya diri	0,702**
Saya mampu mewujudkan ide dan pikiran saya	0,547**

\*\* Item valid pada taraf signifikansi 1%.

\*Item valid pada taraf signifikansi 5%

Dengan data di atas dapat diketahui bahwa seluruh item valid pada taraf signifikansi 1%. Hal ini wajar saja karena peneliti menggunakan instrumen baku yang diadaptasi, instrumen baku tersebut tentunya sudah mengalami berbagai serangkaian uji coba. Selanjutnya peneliti akan menampilkan hasil uji normalitas dari variabel-variabel mengenai kesehatan mental, berikut hasil ujin normalitas variabel-variabel kesehatan mental.

Tabel 6. Uji Normalitas Variabel-Variabel Kesehatan Mental

Variabel	Angka Signifikansi	Normalitas
Kesehatan Mental	0,913	Normal
Hedonik	0,283	Normal
Happiness (kebahagiaan)	0,001	Tidak normal
Life Satisfaction (Kepuasan Hidup)	0,368	Normal
Eudinamik	0,944	Normal
Psychological Functioning (Keberfungsian Psikologis)	0,630	Normal
Relationship with Others (Hubungan yang Baik dengan Orang Lain)	0,009	Tidak normal
Self Realisation (Realisasi Diri)	0,048	Tidak normal

### **Analisis dan Interpretasi**

Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *husn al-zhann* dan kesehatan mental, peneliti menggunakan korelasi Product-Moment Pearson dan menemukan nilai koefisien korelasi sebesar 0,364 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Maka dari hasil ini dapat diketahui bahwasanya ada korelasi yang signifikan antara *husn al-zhann* dengan kesehatan mental, karena nilai signifikansinya yaitu  $0,001 < 0,01$ . Artinya signifikansi antara kedua variabel tersebut berada pada taraf kesalahan yang cukup rendah, yaitu 1%. Artinya 99% dapat dikatakan signifikan.

Dengan adanya hasil ini, maka dapat diinterpretasikan bahwa sikap dan perilaku hati yang baik akan membawa dampak baik pada kesehatan mental manusia. Dengan menggunakan analisis regresi, dapat diketahui bahwasanya berprasangka baik kepada Allah dan berprasangka baik kepada manusia memiliki pengaruh sebesar 18,6% terhadap kesehatan mental. Berdasarkan hasil dari analisis regresi, ternyata berprasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh yang lebih besar ( $t= 3,409/ \text{sig}=0,001$ ) dibandingkan dengan berprasangka baik kepada sesama ( $t= -0,271/ \text{sig}=0,787$ ).

Hasil ini menunjukkan bahwasanya hubungan manusia dengan Tuhan (*habl min Allah*) merupakan hal yang penting dalam membangun jiwa dan mental yang sehat bagi individu. Prasangka yang baik kepada Tuhan akan menimbulkan optimisme dan membawa kebahagiaan. Paling tidak, individu yang senantiasa berprasangka baik kepada Allah, hidupnya akan lebih tenang dan tidak stres akan tekanan hidup, cobaan, musibah, dan berbagai hambatan-hambatan. Secara subjektif mereka sudah dapat mengontrol kognisinya dengan baik dan lebih positif.

Adapun indikator berprasangka baik kepada Allah yang paling berpengaruh dengan kesehatan mental adalah merasakan kemaafan Allah ( $t=3,324/ \text{sig}=0,001$ ). Dengan hasil ini dapat dipahami bahwa terlepas dari rasa bersalah (*blame*) memiliki dampak yang cukup besar bagi kesehatan mental. Rasa bersalah tentunya merupakan *stressor* tersendiri yang sangat menekan mental seseorang. Dengan melakukan doa, taubat, dan berprasangka baik kalau Allah akan mengampuni dosa, ternyata merupakan cara yang cukup efektif dalam melepas ketegangan akan rasa berdosa dan bersalah yang ada pada diri manusia.

Selanjutnya peneliti akan menjelaskan bagaimana tiap variabel dari *husn al-zhann* berkorelasi dengan kesehatan mental. Adapun korelasi aspek-aspek *husn al-zhann* dengan kesehatan mental dapat dilihat pada tabel di berikut.

**Tabel 7. Korelasi Aspek *Husn al-Zhann* dengan Kesehatan Mental**

Variabel	Korelasi dengan Kesehatan Mental
<i>Husn al-Zhann</i>	0,364**
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,426**
<i>Tawakkal</i>	0,281*
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,291*
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,481**
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,220
<i>Absence of Tajassus &amp; Tahassus</i>	0,230*
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,292*
<i>Absence of hasad</i> (iri)	-0,007

Berdasarkan hasil analisis korelasi di atas, dapat dilihat bahwa kebanyakan aspek dari *husn al-zhann* memiliki korelasi yang signifikan dengan kesehatan mental. Secara umum, berprasangka baik kepada manusia tidak menunjukkan adanya korelasi yang signifikan. Namun jika dilihat signifikansinya yang sebesar 0,059, angka ini hampir mendekati signifikansi 0,05. Hanya terpaut angka sebesar 0,009. Namun bukan berarti berprasangka baik kepada sesama manusia tidak penting bagi kesehatan mental. Karena ada beberapa aspek berprasangka baik kepada manusia yang memiliki korelasi signifikan dengan kesehatan mental, yaitu ketiadaan sikap *tajassus-tahassus* dan benci. Dua sikap ini sangat penting untuk dihindari dan dihilangkan untuk membentuk individu yang sehat mental. Karena semakin tinggi sikap *tajassus, tahassus*, dan kebencian seseorang, maka akan semakin rendah kesehatan mental seseorang dan semakin tinggi tingkat gangguan mental pada seseorang. Sebaliknya, semakin rendah sikap *tajassus, tahassus*, dan kebencian seseorang, maka akan semakin tinggi kesehatan mental seseorang dan semakin rendah tingkat gangguan mental seseorang.

Adapun pada aspek *absence of hasad*, menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Namun bukan berarti sikap *hasad* adalah sikap yang diperbolehkan dan dibiarkan. Hasil penelitian ini tidak bisa merubah ajaran Islam bahwa *hasad* merupakan akhlaq yang berbahaya bagi jiwa seseorang. Itulah perbedaan antara konsep Psikologi Islam dengan Psikologi Barat. Psikologi Islam harus tetap berpijak pada keyakinan dari sebuah wahyu yang diturunkan. Lagi pula pada analisis lanjutan akan ditemukan bahwa *hasad* ternyata memiliki dampak pada beberapa aspek kesehatan mental secara khusus.

Analisis berikutnya adalah korelasi aspek-aspek *husn al-zhann* terhadap tiap-tiap aspek kesehatan mental. Antara lain aspek *happiness* (kebahagiaan), *life satisfaction* (kepuasan hidup), keberfungsian psikologis, hubungan baik dengan orang lain, dan realisasi diri. Berikut hasil perhitungan korelasi antara aspek-aspek *husn al-zhann* dengan kebahagiaan.

**Tabel 8. Korelasi Aspek Husn al-Zhann dengan Happiness (Kebahagiaan)**

Variabel	Korelasi dengan Happiness
<i>Husn al-Zhann</i>	0,167
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,192
<i>Tawakkal</i>	0,186
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,105
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,171
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,110
<i>Absence of Tajassus &amp; Tahassus</i>	0,179
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,118
<i>Absence of hasad</i> (iri)	-0,121

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada aspek *husn al-zhann* yang memiliki korelasi signifikan dengan kebahagiaan. Nampaknya hal ini perlu dikritisi pada item yang menjelaskan tentang kebahagiaan. Pada WEMWBS aspek kebahagiaan hanya memiliki satu item. Nampaknya ini menjadi kelemahan dari instrumen WEMWBS dalam menjelaskan aspek *happiness*. Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa aspek yang paling lemah korelasinya dengan *husn al-zhann* adalah aspek kebahagiaan, karena tidak ada satu pun aspek *husn al-zhann* yang memiliki korelasi signifikan dengan kebahagiaan. Beberapa kemungkinan bisa saja terjadi, kemungkinan seperti adanya hubungan yang tidak langsung antara *husn al-zhann* dengan kebahagiaan mungkin saja terjadi, namun hal ini perlu menjadi kajian tersendiri. selanjutnya peneliti akan menjelaskan bagaimana korelasi aspek-aspek *husn al-zhann* dengan kepuasan hidup dengan tabel di bawah ini.

**Tabel 9. Korelasi Aspek Husn al-Zhann dengan Life Satisfaction**

Variabel	Korelasi dengan Life Satisfaction
<i>Husn al-Zhann</i>	0,321**
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,424**
<i>Tawakkal</i>	0,270*
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,312**
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,405**
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,145
<i>Absence of Tajassus &amp; Tahassus</i>	0,188
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,234*
<i>Absence of hasad</i> (iri)	-0,065

Yang paling menonjol dari hasil di atas adalah bagaimana korelasi antara merasakan kemaafan Tuhan (*forgiveness*) dengan kepuasan hidup. Individu yang terlepas dari tekanan rasa bersalah dan dosa tentunya akan merasakan kehidupan yang lebih memuaskan. Rasa bersalah yang berlebihan akan menjadikan tekanan yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan (Meehl, 1957). Mereka akan hidup dalam ketidakbahagiaan, terjebak dengan rasa bersalah, ketakutan, kecemasan, dan menurunkan *self-esteem* (Colorado Health Network, 2005). Dengan kondisi demikian, melakukan doa, taubat, dan meminta ampunan pada Allah adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa bersalah dan dosa yang

telah diperbuat, hilangnya tekanan akan rasa bersalah akan berdampak baik pada ketenangan dan persepsi yang positif tentang diri sendiri (*self-esteem*) dan hal ini akan membawa efek positif pada kepuasan hidup.

*Husn al-zhann* adalah proses kognitif yang dapat merubah cara pandang manusia atas kehidupannya, dirinya, dan lingkungannya. Puas dan tidaknya kehidupan seseorang sangat besar dipengaruhi oleh cara berpikir dan memandang kehidupan (Veenhoven, dalam Donohue, 2003). Mereka yang memandang kehidupan lingkungannya secara lebih positif, tentunya mereka akan lebih puas merasakan hidup (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Dalam Islam, istilah ini disebut dengan *qanaa'ah*. Menurut al-Haqiil, orang yang *qanaa'ah* sudah merasa puas dengan apa yang diberikan oleh Allah, tidak lagi menuntut tambahan, dan tidak memerlukan pemberian yang lebih bagus lagi, orang yang *qanaa'ah* akan merasakan kebahagiaan, ketentraman, dan ketenangan.

Selanjutnya peneliti akan menjelaskan bagaimana korelasi aspek-aspek *husn al-zhann* dengan keberfungsian psikologis individu (*psychological functioning*).

**Tabel 10. Korelasi Aspek Husn al-Zhann dengan Psychological Functioning**

Variabel	Korelasi dengan Psychological Functioning
<i>Husn al-Zhann</i>	0,294*
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,337**
<i>Tawakkal</i>	0,310**
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,198
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,419**
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,185
<i>Absence of Tajassus &amp; Tahassus</i>	0,085
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,276*
<i>Absence of hasad</i> (iri)	0,106

Data di atas menunjukkan bahwa *husn al-zhann* memiliki hubungan yang signifikan dengan keberfungsian psikologis. Menurut peneliti, *husn al-zhann* merupakan salah satu teknik *coping* yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan hidup dan tekanan mental. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tersebut adalah dengan sikap *husn al-zhann*. Jika tidak dilakukan, gangguan tersebut akan semakin meningkat dan menjadi sulit untuk dipulihkan (Aldwin & Revenson, 1987).

Pola berpikir merupakan hal yang cukup berpengaruh pada fungsi psikologis seseorang. Baik buruknya persepsi seseorang dalam memandang tentunya akan berdampak pada fungsi psikologisnya. Dalam Psikologi Islam, ada beberapa pola pikir yang membahayakan bagi jiwa, yaitu pola pikir untuk berbuat keburukan (*afkaar al-suu'*), pola pikir untuk berbuat syirik (*afkaar al-syirk*), dan pola pikir berbuat keji (*afkaar al-faahisyah*), pola pikir tersebut dapat muncul salah satunya disebabkan oleh masuknya syaitan ke dalam sistem neurologi manusia melalui saraf (*al-'uqad*), dan untuk mengatasi hal tersebut (*coping*) manusia harus senantiasa meminta perlindungan dari Allah (Ghazzaawy, 2009).

salah satu aspek *husn al-zhann* yang cukup besar korelasinya dengan fungsi psikologis adalah merasakan kemaafan Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa terbebasnya individu dari rasa

bersalah dapat mempengaruhi fungsi psikologis manusia menjadi lebih baik. Dalam Psikologi Islam, kecemasan juga disebabkan oleh dosa (Mujib, 2002). Ibn Qayyim mengatakan bahwasanya dosa akan berdampak pada fungsi mental, menghalangi masuknya ilmu (*cognitive disorder*), melemahkan akal (*cognitive dysfunction*), menghilangkan perasaan malu, menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran.

Selanjutnya peneliti akan melakukan analisis korelasi antara aspek-aspek *husn al-zhann* dengan aspek hubungan yang baik dengan orang lain. Adapun hasil analisis korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 11. Korelasi Aspek *Husn al-Zhann* dengan *Relationship with Others***

Variabel	Korelasi dengan <i>Relationship with Others</i>
<i>Husn al-Zhann</i>	0,292*
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,257**
<i>Tawakkal</i>	0,113
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,224
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,304**
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,230*
<i>Absence of Tajassus &amp; Tahassus</i>	0,220
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,243*
<i>Absence of hasad</i> (iri)	0,072

Tabel di atas menunjukkan bahwa antara *husn al-zhann* dan hubungan yang baik dengan orang lain memiliki korelasi yang signifikan. Begitu pula pada beberapa aspek *husn al-zhann* juga memiliki hubungan yang signifikan.

Yang dimaksud dengan *good relationship with others* adalah kemampuan individu untuk dapat berhubungan dengan baik kepada orang lain dan mampu mengelola hubungan yang bermanfaat (Stewart-Brown, 2008). Dalam Psikologi Islam, indikasi adanya hubungan yang baik adalah adanya saling tolong menolong (*ta'aawun*), saling paham (*tafaahum*), saling toleransi (*tasaamuh*), saling respon (*tajaawub*), dan saling melengkapi (*insijaam*) satu sama lain (Mu'ammaar, 2003). Dalam Psikologi Islam, Kemampuan berinteraksi merupakan suatu kemampuan yang harus dilatih dan dibentuk, kemampuan ini seperti seni, namun semua muslim harus mempelajarinya, karena Islam mengajarkan manusia untuk bergaul dan memuliakan satu sama lain (Hamiisah, 2010).

Dengan ber-*husn al-zhann*, individu dapat memahami orang lain dengan lebih baik dan lebih positif. Begitu pula sebaliknya, sikap yang buruk terhadap orang lain tentunya akan merendahkan kemampuannya dalam berinteraksi dan memahami orang lain. Karena itu dalam penelitian ini antara aspek *absence of tabaaghadh* memiliki korelasi yang signifikan dengan hubungan yang baik dengan orang lain ( $r=0,243^*$ ). Orang yang senantiasa menunjukkan rasa marah terhadap orang lain tentunya akan mendapatkan respon antipati dari masyarakat, hal ini akan menyulitkannya untuk berinteraksi dengan normal di lingkungan sosial. Berprasangka buruk kepada orang lain juga akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lingkungan sosial, individu yang memperlihatkan indikasi berprasangka tentunya akan dihindari dan dijauhi oleh

lingkungan sosialnya. Karena itu di dalam al-Qur'an surat al-Hujuraat ayat dua belas mengkaitkan antara larangan berprasangka dengan sikap-sikap sosial. Karena dua hal ini adalah sesuatu yang saling terkait. Prasangka akan menimbulkan kebencian, permusuhan, konflik, dan masalah-masalah sosial lain (Sanson dkk, 1997).

Selanjutnya peneliti akan menganalisis bagaimana aspek-aspek *husn al-zhann* berkorelasi dengan realisasi diri. Hasil perhitungan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 12. Korelasi Aspek *Husn al-Zhann* dengan *Self-Realisation***

Variabel	Korelasi dengan <i>Self-Realisation</i>
<i>Husn al-Zhann</i>	0,336**
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,392**
<i>Tawakkal</i>	0,270*
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,270*
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,493**
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,238*
<i>Absence of Tajassus &amp; Tahassus</i>	0,222
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,272*
<i>Absence of hasad</i> (iri)	0,020

Realisasi diri adalah aspek yang menjelaskan sejauh mana individu dapat mengembangkan dan merealisasikan dirinya dan potensinya secara positif dan memiliki fungsi serta manfaat di dalam kehidupannya (Stewart-Brown, 2008). Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu konsep *husn al-zhann* adalah konsep optimisme. Dalam Psikologi Islam, optimisme sangat terkait dengan peran Tuhan, manusia yang optimis biasanya mereka yang ber-*husn al-zhann* kepada Allah akan masa depannya. Kerelaan akan takdir dan *tawakkal* merupakan sikap yang dapat mendukung realisasi individu menjadi lebih baik. Mereka yang telah berserah diri pada Allah tidak perlu banyak memikirkan resiko dan takut akan suatu bahaya ketika dalam proses pengembangan potensinya di masa yang akan datang. Mereka yang ber-*husn al-zhann* pada Allah tidak perlu khawatir hidupnya akan gagal, reputasinya hancur, ataupun jatuh miskin. Mereka tidak merasakan adanya kekhawatiran dan estimasi negatif. Mereka yang ber-*husn al-zhann* pada Allah akan senantiasa berbuat baik (*ihsaan*), melakukan yang terbaik (*itqaan*), dan bermanfaat bagi orang banyak.

Dalam psikologi Islam, pesimisme (*qunuuth*) merupakan indikasi adanya perilaku hati yang negatif yaitu prasangka buruk kepada Allah. Dalam Islam, keyakinan akan masa depan adalah sesuatu yang sangat terkait dengan realitas. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya dalam sebuah Hadits yang menjelaskan bahwa Allah bersama prasangka hambanya, apabila individu yakin sesuatu akan menjadi baik, maka realitasnya akan sesuai dengan apa yang diyakini. Sebaliknya, apabila individu yakin sesuatu akan menjadi buruk, maka realitasnya akan sesuai dengan apa yang diyakininya.

Prasangka yang negatif pada Allah akan masa depan tentunya akan menghambat individu dalam mengembangkan potensinya. Karena hal ini akan menjadikan kebimbangan dan kekhawatiran individu dalam proses pengembangan diri. Dibutuhkan sikap optimis sekaligus berserah diri. Sikap optimis berguna untuk memberikan kekuatan individu untuk



mengembangkan potensi dan dirinya dengan sebaik-baiknya. Sikap *tawakkal* dan berserah diri dibutuhkan untuk menghilangkan kekhawatiran, ketakutan, dan kebimbangan dalam proses pengembangan diri dan potensinya.

Selanjutnya peneliti ingin menganalisis korelasi dari aspek-aspek *husn al-zhann* dengan orientasi kesehatan mental hedonik dan eudinamik. Adapun hasil analisis korelasi tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 13. Korelasi Aspek *Husn al-Zhann* dengan Hedonik dan Eudinamik**

Variabel	Korelasi dengan Hedonik	Korelasi dengan Eudinamik
<i>Husn al-Zhann</i>	0,274*	0,383*
Berprasangka Baik Pada Tuhan	0,365**	0,414**
<i>Tawakkal</i>	0,255*	0,253*
Merasakan kasih sayang Tuhan	0,235*	0,235*
Merasakan Kemaafan Tuhan	0,344**	0,298**
Berprasangka Baik kepada Sesama	0,122	0,265*
<i>Absence of Tajassus &amp; Tahassus</i>	0,204	0,222
<i>Absence of tabaaghadh</i> (Benci)	0,205	0,317**
<i>Absence of hasad</i> (iri)	-0,117	0,061

Orientasi kesehatan mental hedonik adalah orientasi konsep kesehatan mental yang bersifat subjektif (Ryan & Deci, 2001). Kesehatan mental subjektif (*subjective well-being*) biasanya diindikasikan dengan kebahagiaan (*happiness*), kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan keceriaan hidup. Kesehatan mental subjektif sangat terkait dengan afeksi manusia (Baxter, 2010). Selain itu, indikasi dari aspek hedonik adalah adanya *mood* yang positif, tidak merasakan adanya perasaan-perasaan negatif, dan merasa puas dengan aspek-aspek kehidupannya (Baxter, 2010).

Adapun orientasi kesehatan mental eudinamik adalah orientasi konsep kesehatan mental yang bersifat objektif, terkait dengan kemampuan mental seseorang. Kesehatan mental hedonik ditandai dengan kompetensi psikis manusia seperti kemampuan untuk mengendalikan diri, kemampuan mendapatkan makna dan tujuan hidup, kemampuan mengekspresikan diri, kemampuan untuk berkontribusi sosial, kemampuan untuk mengembangkan diri, dan kompetensi-kompetensi psikis lainnya (Baxter, 2010). Kesehatan mental eudinamik tidak bisa dilepaskan dari kondisi sosial yang ada. Baik dan buruknya mental seseorang ditentukan oleh standar norma yang ada di masyarakat. Karena itu kesehatan mental eudinamik tidak bisa dilepaskan dari norma masyarakat dan konteks lingkungan sosial. Orientasi kesehatan mental eudinamik menganggap bahwa orang yang sehat mental adalah orang yang mampu merealisasikan dirinya sesuai dengan kebaikan norma masyarakat (Ryan & Deci, 2001).

Apabila dilihat dari hasil analisis korelasi, aspek-aspek *husn al-zhann* yang terkait dengan psikososial memiliki signifikansi yang lebih kuat pada kesehatan mental eudinamik dibanding dengan kesehatan mental hedonik. Karena sikap *tajassus*, *tahassus*, benci, dan *hasad* merupakan sikap yang sangat jelas terlihat oleh norma. maka dari itu, sikap berprasangka baik ke pada orang lain adalah sikap yang eudinamis dan sangat sesuai dengan norma masyarakat.

Karena itu pada aspek eudinamik, aspek berprasangka baik kepada orang lain memiliki hubungan yang signifikan ( $r=0,265^*$ ), adapun pada aspek hedonik berprasangka baik kepada orang tidak memiliki hubungan yang signifikan ( $r=0,122$ ).

### Kesimpulan

Telah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa antara berpikir positif dan kesehatan mental memiliki pengaruh yang positif. Sekalipun ada beberapa penelitian yang menemukan adanya manfaat dari berpikir negatif.

Islam sudah mengenal konsep berpikir negatif dengan istilah yang disebut *husn al-dzann*. Penelitian ini merupakan hasil penelusuran atas konsep *husn al-zhann* yang dijelaskan dalam ajaran Islam. Untuk mendapatkan kejelasan konsep *husn al-zhann*, peneliti melakukan studi literatur dari berbagai kitab-kitab yang membahas tentang *al-zhann*. Setelah melakukan studi literatur, maka ditemukan bahwa dalam psikologi Islam yang dimaksud dengan *husn al-zhann* adalah perilaku hati dan kebaikan akhlaq yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Berprasangka baik kepada Allah ditandai dengan sikap *tawakkal*, merasakan kasih sayang dan kemaafan Tuhan. Adapun berprasangka baik kepada orang lain ditandai dengan tidak ada atau rendahnya kecenderungan untuk berperilaku *tajassus* dan *tahassus* serta tidak ada atau rendahnya sikap benci dan *hasad*.

Setelah konsep *husn al-zhann* dalam psikologi Islam telah dirumuskan, peneliti melakukan pendekatan empiris untuk mengkaitkan antara *husn al-zhann* dengan kesehatan mental. Peneliti menemukan nilai koefisien korelasi sebesar 0,364 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Maka dari hasil ini dapat diketahui bahwasanya ada korelasi yang signifikan antara *husn al-zhann* dengan kesehatan mental karena nilai signifikansinya yaitu  $0,001 < 0,01$ . Berdasarkan hasil dari analisis regresi, ternyata berprasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental yang lebih besar ( $t= 3,409/ sig=0,001$ ) dibandingkan dengan berprasangka baik kepada sesama manusia ( $t= -0,271/ sig=0,787$ ). Dari hasil analisis aspek-aspek kedua variabel, nampaknya aspek merasakan kemaafan Tuhan merupakan aspek yang cukup besar pengaruhnya pada tiap aspek-aspek kesehatan mental.

Beberapa kelemahan juga ditemukan dalam penelitian ini. Pada aspek tinjauan literatur, peneliti masih kurang dalam menggunakan sumber-sumber psikologi Islam filosofis. Pada aspek pendekatan empiris, masih ditemukan variabel-variabel yang tidak berdistribusi normal. Salah satunya adalah aspek *happiness*, variabel ini masih tidak berdistribusi normal, sehingga variabel ini tidak bisa berkorelasi dengan baik dan signifikan dengan aspek-aspek *husn al-zhann*. Item dari aspek *happiness* nampaknya juga perlu ditambah, sehingga meningkatkan keseimbangan respon item. Selain itu masih ditemukan variabel yang menunjukkan hasil tidak sesuai harapan. Contohnya pada aspek *hasad* terkadang menunjukkan koefisien yang minus, artinya perlu peninjauan ulang atas item dan variabel *hasad*.

Untuk penelitian selanjutnya direkomendasikan apabila ingin melakukan tinjauan literatur mengenai konstruk keislaman hendaknya menggunakan sumber literatur yang menyeluruh mulai dari sumber psikologi Islam filosofis, psikologi Islam sufistik, dan psikologi Islam

skripturalis. Adapun dalam melakukan penelitian empiris atas konstruk keislaman, direkomendasikan untuk melakukan pembuatan instrumen yang lebih ketat dan lebih variatif. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan bahwa konsep berpikir positif dan konsep *husn al-zhann* agar digunakan dalam dunia psikoterapi dan konseling, secara khusus dapat digunakan sebagai teknik *cognitive therapy*.

#### Daftar Pustaka

- Fariid, A. (1985). *Tazkiyah al-Nufuus wa Tarbiyatuhaa Kamaa Yuqarriruhuu 'Ulamaa al-Salaf: Ibn Rajab al-H}anbaly, Ibn al-Qayyim, Abu Haamid al-Ghazaaly*. Bayruut: Daar al-Qalam.
- Ghazzaawy, Z. (2009). *al-Idhthiraabaat al-Nafsiyyah: Tasykhiish wa 'Ilaaj bi Hady al-Qur'aan wa al-Sunnah*. Suriah: Qism al-Handasah al-Thobbiyyah al-Jaami'ah al-Haasyimiyyah Jaami'ah Surrey.
- Ibn Qayyim. (2009). *al-Daa' wa al-Dawaa': Macam-Macam Penyakit Hati yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*. Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'i.
- Ibn Taimiyyah. (1994). *Tazkiyah al-Nafs*. Riyaadh: Daar al-Muslim li al-Nasyr wa al-Tawzii'.
- Meehl, P.E. (1957). *Treatment of Guilt-Feelings*. Symposium of the American Catholic Psychological Association, New York: Fordham University.
- Mujib, A. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- al-Qaasimy. (1995). *Mau'izhah al-Mu'minin min Ihyaa 'Uluum al-Diin*. Daar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan Kesehatan Mental: Studi pada Aktivis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan*. Jakarta: Youth Progressive Muslim.
- Scheier, M.F., dkk. (2001). *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington: American Psychological Association.
- Sugiyono. (2008). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- al-Wahhaab. M. (1420H). *al-Kabaa'ir*. Riyaadh: Wizaarah al-Syu'uun al-Islaamiyyah wa al-Awqaaf wa al-Da'wah wa al-Irsyaad.
- al-Zuhaily, W.M. (1418H). *Tafsiir al-Muniir fi al-'Aqiidah wa al-Syarii'ah wa al-Manhaj*. Damaskus: Daar al-Fikr al-Ma'aashir.
- Acuan dari Buku Digital al-Maktabah al-Syaamilah:  
'Athiyah. (1420H). *Tafsiir Suurah al-Hujaraat*. Duruus Shuutiyyah Qaam bi Tafriighihaa Mawqi'. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Badr. *Rifqan Ahl al-Sunnah bi Ahl al-Sunnah*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Baihaqy. *Syu'b al-limaan li al-Baihaqy*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

*Bariiqah Mahmuudiyah fy Syarh Tariiqah Mahmudiyah wa Syarii'ah Nabawiyah*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Bukhaary. *Shahiih al-Bukhaary*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Ghazaaliy. *Ihya' 'Uloom al-Diin*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Haakim. *al-Mustadrak 'alaa al-Shahiihin li al-Haakim*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Haaqiil, *Al-Qanaa'ah: Mafhuumuhaa, Manaafi'uhaa, wa al-Thariiq ilayhaa*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

Hamiisah. (2010) *Asas wa Tajaarub fii al-Ta'aamul ma' al-Naas*," Handasa. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Hanafy. *Amdah al-Qaary Syarah Shahiih al-Bukhaary*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

Hanbal. A. *al-Zuhud li Ahmad bin Hanbal*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

Ibn Abi al-Dunyaa. *al-Wajl wa al-Tawtsiq bi al-'Amal li Ibn Abi al-Dunyaa*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

Ibn Abi al-Dunyaa. *Husn al-Zhann bi Allah li Ibn Abi al-Dunyaa*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

Muhammad, S. *al-'Amal al-Saalih wa Yataqaddamah Rasm Syajary li Ba'dh Mushthalahaat al-Hadiith*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Marwazy. *al-Sunnah li Muhammad bin Nashr al-Marwazy*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Mubaarak. *al-Zuhud wa al-Raqaa'iq li Ibn al-Mubaarak*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

Muslim. *Shahiih Muslim*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Nawaawy. *Syarah al-Nawaawy 'ala Muslim*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Syaafi'y, S.M. *al-Anjam al-Zaahiraat 'alaa Hal Alfaazh al-Waraqaat*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-Tirmidzy. *Sunan al-Tirmidzi*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

al-'Utsaimiin. (1421H). *Syarah Riyaaadh al-Shaalihiin*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28. Mauqi' Jaami' al-Hadiits al-Nabawy.

*al-Zawaajir 'an Iqtiraaf al-Kabaa'ir*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.

Acuan dari Dokumen Online:

Baxter, D. (2010). Happiness and Positive Psychology: Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Diunduh dari. <http://forum.psychlinks.ca>.

Center for Clinical Intervention. (2009). Insomnia and Your Thinking. *Center for Clinical Intervention, Psychotherapy, Research, and Training*. Diunduh dari. <http://www.cci.health.wa.gov.au>

Vajda, P.G. (2008). The Power of Negative Thinking," *Spirit Hearth*. Diunduh dari. [www.spiritheart.net](http://www.spiritheart.net).

Acuan dari Jurnal:

Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume. 53, No. 2, 337-348.

Busseri, M.A., dkk. (2009). As good as it gets" or "The Best is Yet to Come"? How Optimists and Pessimists View Their Past, Present, and Anticipated future Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, Volume 47, Issue 4, 352–356.

Butler, G., & Mathews, A. (1983). Cognitive Processes in Anxiety. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, Volume 5, Issue 1, 51–62.

Cehajic, B., & Castano. (2008). Forgive and Forget? Antecedents of Intergroup Forgiveness in Bosnia Herzegovina. *Political Psychology*, Volume 29, 351-36.

Charoensuk, S. (2007). Negative Thinking: A Key Factor In Depressive Symptoms In Thai Adolescents. *Mental Health Nursing*, Volume. 28, No. 1, 55-74.

Crandall, C. S., & Schaller, M. (2004). *Social Psychology of Prejudice, Historical and Contemporary Issues*. Kansas: Lewinian Press.

Donohue, B. (2003). Initial Reliability and Validity of the Life Satisfaction Scale for Problem Youth in a Sample of Drug Abusing and Conduct Disordered Youth. *Journal of Child and Family Studies*, Volume. 12, No. 4, 453–464.

Fava, M., dkk. (1996). Hostility Changes Following Antidepressant Treatment: Relationship to Stress and Negative Thinking. *Journal of Psychiatric Research*, Volume 30, Issue 6, 459–467.

Gil, K.M., dkk. (1990). The Relationship of Negative Thoughts to Pain and Psychological Distress. *Behavior Therapy*, Volume 21, Issue 3, 349–362.

Gilbert, J., & Orlick, T. (2007). Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children. *Journal of Excellence*, Issue No. 7, 1.

- Gillath, O., dkk. (2005). Attachment-style Differences in The Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates. *Journal of NeuroImage*, Volume 28, 835 – 847.
- Greenberg, R.P. (1973). Anti-Expectation Techniques in Psychotherapy: The Power of Negative Thinking. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, Volume 10(2), 145-148.
- Herek, G.M. (1987). Religious Orientation and Prejudice: A Comparison of Racial and Sexual Attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Volume 13, Issue 1, 34-44.
- Jackson, B., dkk. (2002). Pessimistic Explanatory Style Moderates the Effect of Stress on Physical Illness. *Personality and Individual Differences*, Volume 32, 567–573.
- Ji Young Jung., dkk. (2007). Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, Volume 48, Issue 3, 371-378.
- Lin, E.H., & Peterson, C. (1990). Pessimistic Explanatory Style and Response To Illness. *Journal of Behat. Res. The-r*, Volume. 28. No. 3, 243-248.
- Lin., dkk. (2010). The Relationship Between Optimism and Life Satisfaction for Patients Waiting or Not Waiting for Renal Transplantation. *Transplantation Proceedings*, Volume 42, Issue 3, 763-765.
- Lyubomirsky, S., dkk. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin* , Volume. 131, No. 6, 803–855.
- MacLeod, A.K. (2005). Hopelessness and Positive and Negative Future Thinking in Parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*, Volume 44, Issue 4, 495–504.
- Mu'ammaar, S.S. (2003). Fann al-Ta'aamul ma' al-Naas wa al-Ta'tsir fiih," *Majallah al-Fikr al-Idaary*, Edisi januari.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on The Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, Volume 100, Issue 4, 569-582.
- Pais-Ribeiro., dkk. (2007). Relationship between Optimism, Disease Variables, and Health Perception and Quality of Life in Individuals with Epilepsy. *Journal of Epilepsy & Behavior*, Volume 11, 33–38.
- Paluck, E.L. (2009). Reducing Intergroup Prejudice and Conflict Using The Media: A Field Experiment in Rwanda. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 96(3), 574-587.
- Peden, A.R. (2004). Negative Thinking and the Mental Health of Low-Income Single Mothers. *Journal of Nursing Scholarship*, Volume 36, Issue 4, 337–344.
- Ryan R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.* Volume. 52, 66-141.

- Schweingruber, D. (2006). Success Through A Positive Mental Attitude?: The Role of Positive Thinking in Door-to-Door Sales. *The Sociological Quarterly*, Volume 47, Midwest Sociological Society, 41–68.
- Shyh Shin Wong. (2012). Negative Thinking Versus Positive Thinking in A Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment. *Learning and Individual Differences*, Volume 22, Issue 1, 76–82.
- Teasdale, J.D. (1983). Negative Thinking in Depression: Cause, Effect, or Reciprocal Relationship?. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, Volume 5, Issue 1, 3–25.
- Wenzlaff, R.M., dkk. (1988). Depression and Mental Control: The Resurgence of Unwanted Negative Thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 55, No. 6, 882-892.
- Acuan dari Ensiklopedia:  
Sousa, S., & Lyubomirsky, S. (2001). *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. (Volume 2). San Diego: Academic Press.
- Acuan dari Laporan Penelitian:  
Abrams, D. (2010). Processes of prejudice: Theory, Evidence and Intervention. Equality and Human Rights Commission Research report.
- Monahan, J.L. (1995). Thinking Positively: Using Positive Affect when Designing Health Messages. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, IncMaibach, Edward (Ed); Parrott, Roxanne Louiselle (Ed).
- National Health Scotland. (2006). Measuring Positive Mental Health: Developing a New Scale. NHS Health Scotland for the Scottish Executive's National Programme for Improving Mental Health and Well-being.
- Sanson, A., dkk. (1997). Racism and Prejudice: Psychological Perspective. Position Paper, The Australian Psychological Society.
- Scioli, A. (1997). A Prospective Study of Hope, Optimism, and Health. Laporan Penelitian, Department of Psychology, Keene State College.
- Stewart-Brown, S., dkk. (2008). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) User Guide Version 1. Health Adviser NHS Health Scotland.
- Tools for Recovery. (2005). Getting out of the Guilt Trap Tips for Managing Guilty Feelings. Community Mental Health Centers, Colorado Health Networks.

