

Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori dan Implementasinya

Annida Husna Pohan¹ Ahmaddin Ahmad Tohar² Zuriatul Khairi³

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: annidahusna07@gmail.com¹ ahmaddinahmadtohar@uin-suska.ac.id²

Abstrak

Artikel ini membahas tentang Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori Dan Implementasinya. Dimana Husnudzon merupakan konsep positif yang memiliki pengaruh besar dalam psikologi positif. Dalam konteks psikologi, Husnudzon merujuk pada sikap optimis dan kepercayaan positif terhadap individu, lingkungan, dan masa depan. Teori Husnudzon menekankan pentingnya memandang individu dan situasi dengan sudut pandang yang optimis, mengakui potensi dan kebaikan dalam setiap orang dan setiap situasi. Teori Husnudzon dalam psikologi positif menyoroti dampak positif dari pandangan optimis terhadap kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Keyakinan yang kuat akan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan, menghadapi kegagalan, dan tumbuh melalui pengalaman merupakan inti dari konsep Husnudzon. Implementasi teori Husnudzon dalam praktik psikologis melibatkan pengembangan sikap positif dan optimis melalui berbagai intervensi psikologis, seperti terapi kognitif perilaku, pelatihan keterampilan sosial, dan pembelajaran pengaturan emosi. Dengan mengintegrasikan konsep Husnudzon dalam psikologi positif dapat membantu individu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih optimis dan membangun kepercayaan diri yang kuat selain itu dapat membuat individu dapat mengubah perspektif mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya, menuju kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna. Implementasi teori Husnudzon juga dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari seperti dalam pendidikan, organisasi, dan pengembangan diri untuk meningkatkan kinerja, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata Kunci: Husnudzon, Psikologi Positif



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya akan selalu menghadapi masalah dalam menjalani kehidupannya. Mulai dari kehidupan sehari-hari bersama keluarga, sesama teman, maupun masyarakat sekitar. Max Scheller menggambarkan manusia sebagai das Kranke Tier (hewan yang sakit) yang selalu gelisah dan bermasalah. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak selamanya dalam kondisi bahagia. Terkadang ada pula yang mengalami peristiwa yang membuatnya sedih dan bahkan tidak ada kemampuan untuk melampauinya. Semuanya itu datang silih berganti seperti sudah ada keteraturan (ketetapan Allah). Manusia juga mengalami perubahan hidup, baik pada dirinya maupun sekitarnya, baik yang bersifat konstruktif maupun destruktif. Setiap perubahan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap terjadi perubahan di sekitarnya manusia harus mengambil keputusan yang tepat sebagai konsekuensi interaksi manusia dengan sekitarnya. Namun, terkadang keputusan yang diambil tidak sesuai harapan, dan berujung pada sikap putus asa yang akan menjerumuskan ke jalan yang tidak benar. Semuanya tergantung bagaimana seseorang memaknai segala sesuatu yang dialami dalam kehidupannya. Untuk itu, perlu kesadaran dan perbaikan diri. Oleh karena itu, manusia dalam menjalani hidupnya harus selalu menanamkan rasa husnudzon (berprasangka baik) dalam dirinya. Dalam psikologi positif, salah satu konsep yang sangat penting adalah menanamkan rasa husnudzon dalam diri. Husnudzon merupakan suatu konsep yang sangat penting dalam membentuk kualitas hidup

yang lebih baik. Dengan memiliki asumsi positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan mereka. Dan Perlu diketahui bahwa secara psikologis, orang yang tidak husnudzon atau yang selalu soudzon dapat berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Jika seseorang selalu menyuntikkan prasangka buruk tentang orang lain atau dirinya sendiri atau bahkan Tuhan tentang masa depannya, itu dapat menyebabkan rasa takut, cemas dan dengan demikian tidak ada kedamaian di hati.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini mengkaji tentang Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori Dan Implementasinya. Pengumpulan data melalui hasil penelitian kepustakaan (library research) yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang identic dengan kegiatan analisis teks atau wacana yang menyelidiki suatu peristiwa, baik berupa perbuatan atau tulisan yang diteliti untuk mendapatkan fakta-fakta yang tetap seperti menemukan asal-usul, sebab penyebab sebenarnya dan sebagainya (Hamzah,2022:7). Dalam Hal ini (Zed, 2008:8) menyebutkan bahwa penelitain kepustakaan melibatkan serangkaian aktivitas terkait dengan mengumpulkan data dari sumber-sumber pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah materi penelitian. Kemudian Sari (2020:43) menyebutkan bahwa penelitian ini juga disebut sebagai literature review, yang mana bertujuan untuk menggali informasi dan data dari berbagai sumber di perpustakaan, seperti sejarah, dokumen, buku dan majalah. Penelitian kepustakaan erat hubungannya dengan penelitian kualitatif, yang menghasilkan informasi dalam bentuk catatan dan data deskriptif yang mendukung proses penulisan. Pendekatan kualitatif melibatkan penggunaan manusia sebagai instrument penelitian, karena konteks social berperan penting dalam memahami makna.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Psikologi Positif

- a. **Pengertian Psikologi Positif.** Konsep psikologi positif ini awalnya diperkenalkan oleh Martin Seligman pada 1998. Seligman mendefinisikan bahwa hidup bahagia terbagi menjadi tiga konstruk, yaitu *pleasant life*, *good life*, dan *meaningful life*.
 - 1) ***Pleasant Life*.** *Pleasant life* adalah definisi kebahagiaan duniawi yang menurut ahli Seligman adalah kebahagiaan yang biasa didapatkan oleh orang-orang dengan kemampuan ekonomi menengah ke atas.
 - 2) ***Good Life*.** *Good life* adalah kebahagiaan yang dialami apabila seseorang fokus pada kekuatan pribadi dan hubungan dengan orang lain.
 - 3) ***Meaningful Life*.** *Meaningful life* adalah hidup yang ideal dan penuh dengan makna dan pelajaran yang dapat dipetik, sehingga *meaningful life* ini ditonjolkan di dalam psikologi positif.

Maka dari itu, pengembangan mengenai kekuatan individu, penguatan emosi positif, dan juga penemuan makna dan tujuan hidup serta dapat berkontribusi pada hasil kehidupan yang positif. Dari pengertian tersebut, jika dilihat mengenai fokus psikologi positif adalah mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup bukan berarti seorang individu disarankan untuk menyingkirkan pemikiran dan juga emosi negatif yang dirasakan. Artinya, psikologi positif tersebut justru mendukung individu untuk mengelola pikiran dan emosi negatif tersebut sehingga menjadi cara yang tepat untuk mengembangkan diri. Selain itu, Menurut salah satu tokoh gerakan psikologi positif, "psikologi positif adalah studi ilmiah tentang apa yang baik dan positif dalam hidup, dari lahir sampai mati dan

membuat hidup paling berharga untuk dijalani” (Peterson,2006). psikologi positif adalah pendekatan ilmiah untuk mempelajari pikiran, perasaan, dan perilaku manusia, dengan fokus pada kekuatan daripada kelemahan, membangun kebaikan dalam hidup daripada memperbaiki yang buruk, dan menghilangkan nyawa orang lain. orang-orang biasa hingga menjadi “hebat” alih-alih hanya berfokus pada menggerakkan mereka yang kesulitan untuk mencapai “normal” (Peterson, 2008). Psikologi positif berfokus pada peristiwa dan pengaruh positif dalam kehidupan, antara lain:

- 1) Pengalaman positif (seperti kebahagiaan , kegembiraan, inspirasi, dan cinta).
- 2) Keadaan dan sifat positif (seperti rasa syukur, ketahanan , dan kasih sayang).
- 3) Lembaga positif (menerapkan prinsip-prinsip positif dalam seluruh organisasi dan lembaga).

Seperti yang dikatakan oleh profesor Universitas Michigan dan legenda psikologi positif Christopher Peterson: *“psikologi positif jangan disamakan dengan self-help yang belum teruji, penegasan tanpa kaki, atau agama sekuler—tidak peduli seberapa baik hal ini membuat kita merasa. Psikologi positif bukanlah versi daur ulang dari kekuatan berpikir positif atau sekuel dari The Secret.”* (2008). Peterson selanjutnya menguraikan teori dan konsep yang dihasilkan dari penelitian sejauh ini (sampai tahun 2008):

- 1) Secara umum, sebagian besar orang merasa bahagia
 - 2) Kebahagiaan adalah salah satu penyebab hal-hal baik dalam hidup, dan juga mendorong lebih banyak kebahagiaan
 - 3) Kebanyakan orang cukup tangguh
 - 4) Kebahagiaan, kekuatan karakter dan hubungan social yang baik bertindak sebagai penyangga terhadap kekecewaan dan kemunduran
 - 5) Krisis mengungkapkan karakter
 - 6) Orang lain penting (dalam hal apa yang membuat hidup layak dijalani)
 - 7) Agama penting / spiritualitas
 - 8) Pekerjaan juga penting dalam membuat hidup layak untuk dijalani, selama kita terlibat dan mendapatkan makna serta tujuan darinya
 - 9) Uang memberikan hasil yang semakin berkurang atas kebahagiaan kita setelah titik tertentu, namun kita bisa membeli kebahagiaan dengan membelanjakan uang untuk orang lain
 - 10) Eudaimonia (kesejahteraan, bentuk kepuasan yang lebih dalam daripada kebahagiaan) lebih penting daripada hedonisme (fokus tunggal pada kesenangan dan emosi positif) untuk menjalani kehidupan yang baik;
 - 11) “Hati” lebih penting daripada “kepala”, yang berarti bahwa hal-hal seperti empati dan kasih sayang sama pentingnya dengan pemikiran kritis
 - 12) Hampir semua hari baik memiliki tiga kesamaan: rasa otonomi, kompetensi, dan hubungan dengan orang lain
 - 13) Kehidupan yang baik bisa diajarkan.
- b. Pilar Psikologi Positif.** Psikologi positif merupakan psikologi yang mengutamakan psikologi positif yang dimiliki manusia agar psikologi positif tersebut dapat berfungsi secara optimal dan juga apa saja berbagai faktor yang mempengaruhi, oleh sebab itu, psikologi positif ini tentu memiliki ruang lingkup. Berikut merupakan ruang lingkup atau pilar psikologi positif diantaranya adalah:
- 1) Karakter Positif. Pilar pertama adalah pengkajian terhadap karakter positif atau *virtues*, yaitu: kreatif, rasa ingin tahu, memiliki kegemaran belajar, memiliki kearifan, memiliki keterbukaan pikiran, memiliki keberanian, murah hati, tabah dalam kesulitan, dan juga penuh semangat.

- 2) Emosi Positif. Pilar kedua yaitu pengkajian terhadap emosi positif, yaitu: kebahagiaan (*happiness*), bersyukur (*gratitude*), mengharapkan hal baik (*hope*), kasih sayang (*love*), memaafkan (*forgiveness*), dan gembira (*humor*).
- 3) Institusi Positif. Pengkajian terhadap institusi positif, yaitu: keluarga yang kukuh, percaya pada pemerintah yang demokrasi, menjunjung tinggi organisasi dan kebebasan informasi, bertanggung jawab, peduli (*caring*), beradab (*civil society*), adil, memiliki toleransi, non-diskriminatif, saling menghargai, dan juga saling mendukung.

c. Tujuan dan manfaat Psikologi Positif

- 1) Tujuan psikologi Positif. Psikologi positif bertujuan untuk melakukan katalisasi suatu perubahan dalam psikologi. Artinya, psikologi positif ini tidak hanya memperbaiki sesuatu yang paling buruk yang terjadi di dalam kehidupan, tetapi juga bagaimana membangun kualitas terbaik dalam hidup dan memperbaiki keseimbangan di waktu lalu. Tentu saja, berbagai aspek positif yang tidak tergalai atau tidak diperhatikan dalam diri seseorang harus mulai dikembangkan. Pendekatan psikologi positif merupakan suatu langkah pemberdayaan individu dan masyarakat untuk membangun bangsa yang beradab. Selain itu, tujuan dikembangkannya psikologi positif adalah untuk menciptakan alat dan teknik untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan psikologis yang berdampak pada individu, hubungan mereka dengan orang lain, dan juga hubungannya dengan kesehatan fisik.
- 2) Manfaat Psikologi Positif. Psikologi positif ini bermaksud untuk menginisiasi berbagai perubahan dalam psikologi sebagai ilmu sosial, perubahan yang dapat menyebabkan reorientasi dan peralihan dari secara eksklusif hanya sibuk untuk memperbaiki kondisi yang sakit/buruk dalam hidup, menuju pengembangan kualitas yang terbaik dalam hidup. Oleh sebab itu, psikologi positif ini memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan individu, seperti:
 - a) Remaja yang bahagia mampu menghasilkan pendapatan yang lebih besar pada 15 tahun yang akan datang, jika dibandingkan dengan remaja yang kurang bahagia, dengan menyamakan pendapatan, tingkat, dan berbagai faktor lainnya.
 - b) Disiplin dua kali lebih bagi sebagai penentu prestasi baik di sekolah maupun dunia kerja jika dibandingkan dengan IQ yang tinggi.
 - c) Wanita yang menunjukkan senyum yang genuine pada fotografer pada usia 18 tahun akan mengalami perceraian yang lebih sedikit dan memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang menampilkan senyum pura-pura.

d. Contoh Psikologi Positif. Ketika mengalami sebuah masalah, seorang perempuan sebut saja bernama Lintang tidak memiliki siapa pun untuk tempat cerita karena dirinya merasa tidak nyaman bercerita dengan banyak orang. Oleh sebab itu, Lintang memutuskan memanfaatkan psikologi positifnya yaitu dengan memaafkan. Memaafkan memiliki dampak positif, terutama bagi ketenangan batin seorang individu, yaitu dengan memaafkan kita dapat merasakan emosi positif karena tidak lagi mengingat hal-hal yang membuat sakit hati, dapat melepaskan perasaan-perasaan negatif, hati menjadi lebih tenang, dengan berkurangnya rasa marah, dan pastinya dapat menghilangkan rasa dendam yang pernah bersarang dalam hati. Memaafkan juga dapat menciptakan ketenangan batin yang membuat hati akan menjadi lebih tenang dan nyaman, dzikir itu sendiri jika senantiasa dilakukan oleh seseorang maka akan membuat seseorang akan merasa dekat dengan Allah dan merasa dilindungi dimanapun mereka berada. Ketenangan batin dan memaafkan merupakan salah satu bentuk psikologi positif karena dapat menenangkan dan menentramkan otak manusia, terlebih jika berdzikir dilakukan

oleh seseorang setiap hari dan setiap waktu dalam kondisi apapun dan dimanapun, niscaya orang tersebut setiap hari dalam hidupnya selalu mendapatkan ketenangan batin. Selain itu juga akan mampu menyetakan dan menetralkan saraf-saraf yang ada pada tubuh manusia.

Teori Husnudzon

Defenisi Husnudzon

Husnuzan berasal dari bahasa Arab namun kini telah diserap ke dalam bahasa Indonesia, dengan arti prasangka baik. Dilihat dari bahasa Arab, husnuzan terdiri dari 2 kata Zan dan husn, yang berarti prasangka dan baik. Al-Qur'an sebagai rujukan utama dan pertama menegaskan tentang husnuzan dengan jelas dalam beberapa ayat antara lain: QS. Al-Hujurat [49]: 12. Ayat tersebut menjelaskan, bahwa Allah Swt senantiasa memerintahkan makhlukNya untuk selalu menjauhi prasangka buruk, mencari aib, serta menggunjing dengan sesama makhlukNya. Sebab, hal tersebut termasuk dosa dan hal keji yang tidak memperoleh ampunan dari Allah Swt kecuali bertaubat. Kemudian dipertegas kembali bahwa perbuatan menggunjing dan berburuk sangka sama halnya dengan makan daging saudaranya sendiri yang sudah mati. Untuk itu, sebagai makhluk ciptaanNya senantiasa berprasangka dan berperilaku baik terhadap segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah Swt. Ibnu Qayyim al-Juziyah memakani Husnudzon dengan sikap yang dapat membawa manusia kepada ketaatan dan kepatuhan kepada Allah Swt, yang diiringi dengan usaha dan kegigihan serta tetap perpegang teguh terhadap perintah dan laranganNya supaya dalam berhusnuzan memiliki harapan yang benar dan kuat. Dan menjadikannya sebagai sarana menuju hal-hal yang bermanfaat dan menghindari hal-hal yang menjadi penghalang. Husnuzan juga dapat diartikan sebagai cara pandang seseorang yang membuatnya melihat segala sesuatu secara positif, seorang yang menerapkan sikap husnuzan akan mempertimbangkan segala sesuatu dengan pikiran jernih, pikiran dan hatinya bersih dari prasangka yang belum tentu kebenarannya.

Menurut Pinandito, husnudzon menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami. Imam Ja'far Shadiq berkata, "Berprasangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan. Sikap husnudzon akan melahirkan keyakinan bahwa segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusia berasal dari Allah, sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan dosa dan kemaksiatannya. Tidak seorang pun bisa lari dari takdir yang telah ditetapkan Allah. Tidak ada yang terjadi di alam semesta ini melainkan apa yang Dia kehendaki dan Allah SWT tidak meridhai kekufuran untuk hambaNya, Allah SWT telah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Segala perbuatannya terjadi atas pilihan dan kemampuannya yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT. Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa husnudzon memiliki arti baik sangka, khususnya baik sangka terhadap segala ketentuan Allah sehingga manusia dapat senantiasa berpikir positif ketika ditimpa kenikmatan maupun kesusahan di dalam hidup.

Dasar Kewajiban Berhusnudzon

Sagir menegaskan bahwa setiap manusia perlu untuk berhusnuzan kepada Allah, Rasul, orang-orang saleh dan sekalian orang mukmin, dikarenakan Allah masih menyembunyikan 4 hal dari makhluk hidupnya, yakni sebagai berikut:

1. Allah menyembunyikan keridhaan-Nya dalam ketaatan yang kecil sekalipun.
2. Allah menyembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan yang kecil sekalipun.
3. Allah menyembunyikan rahasia-rahasia-Nya pada ciptaan-nya

4. Allah menyembunyikan terkabulnya suatu doa, agar senantiasa bertaqarrub dan berdoa kepada-Nya.

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12, kewajiban berhusnudzon ditunjukkan dalam bentuk perintah untuk menghindari sikap su'uzdzon, yakni sebagai berikut: Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim, dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain. Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa jijik? Maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah Mahaagung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Mahaluas kasih sayang-Nya terhadap alam semesta".* Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk menjauhi sifat buruk sangka, mencari-cari aib, dan menggunjing sesama manusia khususnya orang beriman. Sebab hal tersebut termasuk dosa, yang mana dalam ayat di atas perbuatan menggunjing diibaratkan dengan memakan bangkai saudara sendiri. Jadi sebagai manusia sudah selayaknya kita mengembangkan perilaku husnuzzan dan bukan sebaliknya. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah melarang umat muslim berlaku su'uzdzon (buruk sangka) kepada sesama manusia, terlebih lagi orang-orang beriman. Dengan menerapkan akhlak mulia, yang mana salah satunya adalah husnudzon, maka sangat banyak kemanfaatan yang akan diperoleh, baik di kehidupan yang sekarang maupun kehidupan yang akan datang.

Cara dan Ciri Berhusnudzon

Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa salah satu tanda orang yang husnuzzan adalah taat kepada Allah. Hasan al-Bashri menambahkan bahwa orang yang husnudzon kepada Tuhannya harus senantiasa memperbaiki amalnya. Husnudzon dilihat dari objeknya terbagi menjadi 4, yaitu:

1. Husnudzon terhadap Allah Husnudzon kepada Allah memiliki 2 tingkat pemahaman, yaitu:
 - a. Mempercayai Allah, mengadukan segala persoalan kepada-Nya, ridha akan qadha dan qadar-Nya, senantiasa bersikap dingin dalam menghadapi kehendak-Nya.
 - b. Bersyukur atas segala nikmat dari Allah dan tidak pernah mengeluh ketika menerima cobaan.
2. Husnudzon terhadap Rasulullah Husnudzon terhadap Rasulullah memiliki 2 tingkatan, yaitu:
 - a. Melaksanakan segala sesuatu yang dibawa Rasulullah, mengikuti akhlak Rasulullah, meyakini bahwa syariat yang dibawa Rasul bersumber dari hakikat kemanusiaan, kecintaan kepada Rasul melebihi cinta kepada keluarga maupun diri sendiri, bersedia korban jiwa dan harta demi menolong syariat, menghidupkan sunnah dan mengimaninya sebagai petunjuk jalan.
 - b. Mengimaninya dengan minimal seperti iman orang awam kebanyakan.
3. Husnudzon terhadap Aulia (Orang-orang shaleh) Husnudzon terhadap aulia terbagi menjadi 2, yaitu:
 - a. Memelihara tali kasih sayang, memelihara rasa cinta, memuliakan dan senantiasa mengikuti mereka (orang shaleh).
 - b. Meninggalkan i'tiradh atau menyangkal terhadap mereka dan tidak menisbahkan kejahatan kepada mereka.

4. Husnudzon terhadap semua orang islam Husnudzon terhadap orang islam juga terbagi menjadi 2, yaitu:
- Mengembangkan rasa kasih sayang, mencurahkan segenap perhatian, memandang mereka dengan kerelaan, selalu menerima permintaan maaf mereka.
 - Selalu menahan diri untuk menyakiti mereka. berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa tanda orang yang husnudzon kepada Allah adalah senantiasa memperbaiki amalannya, dapat berupa husnudzon kepada Rasul, aulia dan semua orang islam (Yatimin Abdullah, 2007).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tanda orang yang Husnudzon kepada Allah adalah senantiasa memperbaiki amalannya, dan taat pada-Nya. Lebih luas lagi, Husnudzon tidak hanya tertuju pada Allah, melainkan dapat berupa Husnudzon kepada Rasul, aulia, dan semua orang islam.

Manfaat Husnudzon

Husnudzon merupakan bagian dari mahabbah yang akan mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan dan derajat yang tinggi. Sagir mengungkapkan bahwa Allah akan memuliakan hambanya dengan husnul khatimah, memberi keringanan dalam menghadapi sakaratul maut, memberi kemudahan kuburnya, menetapkan pendirian di dunia dan akhirat ketika menghadapi pertanyaan munkar dan nakir, serta memasukkan ke dalam surga tanpa hisab. Sagir juga menambahkan bahwa orang yang selalu Husnudzon, maka hidupnya akan tenang, tentram, dan disukai banyak orang. Sebagai akhlak terpuji, Husnudzon tentunya memiliki beberapa manfaat. Berikut adalah manfaat dari bersikap husnuzan kepada Allah:

- Menjadikan jiwa tentram dan tenang
- Disukai oleh Allah SWT
- Menjadikan diri selalu berbuat lebih baik ke depannya
- Selalu merasa bersyukur terhadap pemberian Allah
- Tidak takut terhadap pandangan manusia, karena diri hanya mengharapkan rida Allah SWT

Menurut Rohman, terdapat beberapa hikmah dari perilaku Husnudzon antara lain:

- Menyadarkan manusia bahwa segala sesuatu yang ada di muka bumi berjalan sebagaimana aturan dan ketetapan Allah.
- Mendorong manusia untuk beramal dengan sungguh-sungguh demi memperoleh kehidupan yang baik di dunia maupun akhirat. Tidak lupa pula mengikuti hukum sebab akibat sebagaimana ketapan Allah
- Mendorong manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang kepada makhluk-Nya.
- Menanamkan sikap tawakal dalam diri manusia karena menyadari bahwa manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah sebagai zat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia.
- Mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup karena meyakini apa pun yang terjadi adalah kehendak Allah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan membiasakan bersikap Husnudzon maka banyak manfaat yang akan diperoleh baik di dunia maupun di akhirat. Diantaranya merasakan ketenangan dan ketentraman selama hidup di dunia, disukai banyak orang, senantiasa diliputi kebahagiaan, dimudahkan kuburnya, dinaikkan derajatnya, dan lain sebagainya.

Perbedaan psikologi positif dan Husnudzon

Psikologi positif dan husnudzon merupakan dua konsep yang berbeda, dan keduanya memiliki asal usul dan konteks yang berbeda pula. Dimana Psikologi positif adalah cabang dari ilmu psikologi yang fokus pada pemahaman dan peningkatan aspek-aspek positif kehidupan manusia, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kualitas hidup. Tujuannya adalah Mempelajari faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kehidupan yang bermakna dan bahagia. Psikologi positif juga bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan membantu individu mencapai potensi penuh mereka. Sedangkan Husnudzon adalah istilah dalam bahasa Arab yang secara harfiah berarti "berprasangka baik." Dalam konteks agama Islam, husnudzon mengacu pada sikap atau asumsi positif terhadap Allah, sesama manusia, dan situasi-situasi tertentu. Tujuannya adalah Mendorong umat Islam untuk memiliki sikap positif dan optimis terhadap kehendak Allah, orang lain, dan kehidupan secara umum. Husnudzon menjadi bagian dari konsep akhlak dan etika dalam Islam. Meskipun kedua konsep ini memiliki perbedaan dalam fokus dan asal usulnya, keduanya sebenarnya dapat saling melengkapi. Psikologi positif memberikan kerangka kerja ilmiah untuk memahami dan meningkatkan aspek positif kehidupan, sementara husnudzon dapat dianggap sebagai nilai moral dan sikap yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis melalui pandangan positif terhadap dunia dan hubungan interpersonal. Gusniart (2017) yang mengembangkan skala husnudzan menjelaskan bahwa Husnudzan memiliki tiga dimensi. Yang pertama adalah dimensi Husnudzon untuk Allah Ta'ala, yang kedua untuk kejadian, dan yang ketiga untuk manusia.

1. Husnudzon kepada Allah Ta'ala sendiri dapat terbagi menjadi empat bentuk berikut:

- a. Husnudzon dalam ketaatan kepada Allah Ta'ala. Husnudzon dalam ketaatan kepada Allah Ta'ala harus menjadi hal utama yang tertanam pada perasaan dan pikiran manusia. Meskipun hati manusia belum bisa merasakan kebenaran peraturan atau ketetapan Allah Ta'ala, dan pikiran manusia terkadang melihat ada hal lain yang lebih baik menurut pendapat manusia, sebagai muslim yang baik tidak ada sikap yang akan diambil selain *sami'na waata'na*, yang artinya "*Kami dengar perintah-Mu ya Allah, dan kami taat*". Apa pun yang diturunkan Allah Ta'ala kepada manusia pasti merupakan aturan yang terbaik untuk dijalaninya. Pasti ada hikmah besar di balik semua aturan yang Allah Ta'ala turunkan untuk manusia. Meskipun keterbatasan pikiran dan perasaan manusia belum bisa melihatnya.
- b. Husnudzon dalam nikmat Allah Ta'ala. Allah Ta'ala akan memberikan nikmat kepada siapa pun yang dikehendaki-Nya. Nikmat dapat berupa harta, kesehatan, kesempatan, dan masih banyak lagi. Allah Ta'ala memberikan nikmat kepada manusia dengan maksud dan tujuan tertentu. Husnudzon kepada Allah Ta'ala atas nikmat yang telah diberikan, dapat diwujudkan dengan memperbanyak syukur dan merenungkan apa sebenarnya maksud Allah Ta'ala memberikan nikmat tersebut kepada manusia.
- c. Husnudzon dalam menghadapi ujian dari Allah Ta'ala. Dalam keadaan tertimpa ujian dan musibah, manusia seharusnya makin mempertebal rasa Husnudzon kepada Allah Ta'ala, karena semua yang dialami dalam kehidupan manusia, pasti memiliki hikmah yang besar nantinya. Caranya agar kita berprasangka baik di saat menerima ujian atau cobaan dari Allah Ta'ala yaitu dengan bersabar dan selalu yakin ini adalah yang terbaik diberikan Allah untuk umatnya.
- d. Husnudzon dalam melihat ciptaan Allah Ta'ala. Setiap makhluk yang diciptakan Allah Ta'ala pasti memiliki maksud dan tujuan yang bermanfaat bagi kehidupan di bumi ini. Husnudzon kepada Allah Ta'ala dalam hal ini ditunjukkan dengan meyakini bahwa tidak ada satu pun yang menjadi sia-sia dalam ciptaan Allah Ta'ala. Misalnya Allah menciptakan makhluk/hewan membawa penyakit, maka akan muncul pertanyaan kenapa makhluk

tersebut harus diciptakan? Padahal akan banyak manusia yang sakit bahkan meninggal karenanya. Maka dari itu kita harus memahami bahwa semua ciptaan Allah Ta'ala tersebut tetap ada tujuannya, yaitu agar manusia lebih berhati-hati, dan lebih bersih. Sehingga dengan menanamkan sikap ini, manusia akan lebih memerhatikan keadaan lingkungan sekitarnya dengan penuh penghormatan kepada Sang Pencipta.

Dimensi husnudzon terhadap Allah meliputi indikator kognitif dan afektif diantaranya;

1. merasa bahwa tidak ada yang datang dengan Cuma-cuma (karena percaya bahwa segala sesuatu bernilai pahala jika kita puas dengan rezekinya)
2. merasa bahwa Tuhan selalu menyayanginya sehingga dia tidak merasa sendiri dalam hidupnya,
3. percaya bahwa Tuhan pasti akan menjawab do'a
4. Optimis terhadap janji Allah (adalah berharap dan beriman kepada kebaikan Allah)
5. Tidak terhalang harta dan kemiskinan dan
6. Menghadapi ujian Allah dengan hati yang sabar.

Dimensi Husnudzon peristiwa memiliki indikator kognitif dan afektif diantaranya;

1. Ubah cara pandang suatu peristiwa untuk melihatnya lebih positif
2. Percayalah bahwa di samping kesulitan selalu ada kemudahan (seperti dalam Al-Qur'an Surat al-Insyirah)
3. Setiap peristiwa hanya bersifat sementara, tidak berlebihan (ekstrim) dalam suka dan duka, dan selalu percaya bahwa selalu ada keuntungan dalam segala hal dan kebijaksanaan.

Dimensi husnudzon bagi manusia memiliki indikator kognitif dan afektif, antara lain:

1. Memaafkan perilaku negatif orang lain
2. Siap mengingatkan dan menerima kritik ketika salah
3. mencoba memahami perilaku orang lain, meskipun terlihat negatif, berharap orang lain baik-baik saja
4. menyadari bahwa tidak ada makhluk di dunia ini yang sempurna dan
5. Tidak mudah berprasangka buruk terhadap orang lain.

Sementara itu, peristiwa yang berdimensi husnudzan dipandang positif, memiliki manfaat atau hikmah dibaliknya, dan segera berakhir atau tenang. Kemudian individu berdimensi manusia husnudzan memahami bahwa tidak ada makhluk yang sempurna, maka berusaha untuk memaafkan perilaku lahiriah yang tidak pantas, kemudian berusaha memahami, mendoakannya dan bersikap tidak memihak. Ketika manusia melupakan Sang Pencipta dan melupakan Tuhan, hidup menjadi hampa sehingga hati menjadi "tenang" hanya dengan mengingat Allah. Jarak dari Sang Pencipta berarti pembebasan dari nilai-nilai agama. Itu adalah "kerugian" terbesar bagi manusia sebagai makhluk dengan dimensi spiritual. Sebagaimana (Q.S. Al-Baqarah (2):16) "Inilah orang-orang yang membeli tipu muslihat dengan pimpinan, sehingga mereka tidak beruntung dan tidak diatur."

KESIMPULAN

Psikologi positif adalah pendekatan ilmiah untuk mempelajari pikiran, perasaan, dan perilaku manusia, dengan fokus pada kekuatan daripada kelemahan, membangun kebaikan dalam hidup daripada memperbaiki yang buruk, dan menghilangkan nyawa orang lain. orang-orang biasa hingga menjadi "hebat" alih-alih hanya berfokus pada menggerakkan mereka yang kesulitan untuk mencapai "normal" (Peterson, 2008). Menurut Pinandito, husnudzon menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami.

Skala husnudzan menjelaskan bahwa Husnudzon memiliki tiga dimensi. Yang pertama adalah dimensi Husnudzon untuk Allah Ta'ala, yang kedua untuk kejadian, dan yang ketiga untuk manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, H.Z., & Sik, M.S. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan (ed). 2003. *Paradima Penelitian*. Bandung: Rosda Karya. 2003.
- Bungin, Burhan (editor). 2021. *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bungin, Burhan. 2011. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada.
- Gusniarti, U., Wibisono, S., & Nurtjahjo, F. E. (2017). Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal. *Jurnal Psikologi Islam*
- Moleong, Lexy J, 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Referensi : <https://tafsirweb.com/37702-surat-al-insyirah-ayat-5-6.html>
- Saryono, A. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Seligman, & Martin, P. E. (2008). *Menginstal optimisme*. Bandung: PT. Karya Kita.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarmizi, 'Problem Solving Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami', *Miqot*, XXXVII (2013), 88.
- Yatimin Abdullah. 2007. *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Amzah.
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia