

IMPLEMENTASI KONSEP SAHDZAN (SABAR DAN HUZNUDZAN) SEBAGAI UPAYA PERAWATAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Hanna Oktasya Ross¹, Megawatul Hasanah¹, Fitri Ayu Kusumaningrum¹

¹Universitas Islam Indonesia
Yogyakarta

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Namun, krisis global pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya gangguan mental di kalangan masyarakat. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan terkait implementasi konsep sabar dan *huznudzan* sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan studi pustaka (*literature review*) dengan teknik analisis data deskriptif. Penelitian ini menemukan bahwa implementasi konsep sabar dan *huznudzan* dapat mengurangi beberapa gangguan kesehatan mental sehingga berimplikasi pada meningkatnya kesehatan mental. Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis dapat disimpulkan bahwa implementasi konsep sabar dan *huznudzan* dapat menjadi salah satu upaya perawatan kesehatan mental selama masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: kesehatan mental, covid-19, *huznudzan*, sabar

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of human life. However, the Covid-19 global crisis pandemic has caused mental disorders in the community. Therefore, this study aims to describe the concept of implementation related to patience and huznudzan as mental health care efforts in the Covid-19 pandemic. The research method used a literature review with descriptive data analysis techniques. This research found that the implementation of patience and huznudzan can reduce mental health problems so that it has implications for the concept of mental health. Based on the discussion and analyzes, it can be concluded that the implementation of the concepts of patience and huznudzan can be one of the mental health care efforts during the Covid-19 pandemic.

Keywords: mental health, COVID-19, *huznudzan*, patience

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan mental berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis dan mental yang disadari individu termasuk didalamnya berkemampuan mengatasi permasalahan kehidupan, bekerja produktif dan menghasilkan, serta berkontribusi dalam komunitasnya.^[1] Hal ini juga yang mempengaruhi aspek lain kehidupan dalam diri individu untuk bekerja secara lebih optimal.^[2] Adapun kriteria individu

yang sehat mental yaitu tidak memiliki penyakit/gangguan jiwa,^[3] dapat menangani berbagai tekanan dan bisa beradaptasi dengan lingkungannya.^[4] Sebaliknya, individu yang kondisi mentalnya tidak sehat ditandai dengan gangguan mental seperti depresi, histeria, psikosomatis, dll.^[4]

Berbagai gangguan mental dialami masyarakat saat krisis global pandemi Covid-19. Covid-19 (*coronavirus disease 2019*) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus

SARS-CoV-2 / *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2*.^[5] Awalnya penyebaran Covid-19 ini terjadi pada akhir tahun 2019 di Wuhan, China.^[6] Lalu penyebarannya terus meluas hingga ke Indonesia dengan bukti dua WNI pertama diketahui positif mengidap Covid-19 pada awal bulan Maret 2020.^[7]

Penyebaran Covid-19 terutama sangat berdampak pada kesehatan mental masyarakat. Berdasarkan hasil pemeriksaan terkait masalah psikologis yang dilakukan oleh PDSKJI dinyatakan bahwa 64,3% dari total 1522 responden mengalami gangguan kecemasan, depresi dan trauma psikologis selama masa pandemi Covid-19.^[8] Hal tersebut juga dirasakan terutama oleh pasien positif Covid-19 yang dinyatakan mengalami peningkatan gangguan kecemasan, depresi, dan mudah tersinggung.^[9] Bukan hanya itu, sebanyak 96,2% dari total 714 pasien positif Covid-19 teridentifikasi mengalami *post traumatic stress disorder*.^[10] Hal serupa juga terjadi pada tenaga kerja medis, yang dilaporkan mengalami gangguan obsesif kompulsif, insomnia,^[11] depresi, ketakutan,^[12] kecemasan, dan stres yang mengakibatkan efikasi diri menjadi negatif.^[13]

Secara umum ada 2 faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan mental baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya, ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah,^[2] gangguan tidur,^[14] keturunan, kegemukan yang cenderung psikosis manik depresi dan dapat pula menjadi skizofrenia, terlalu sensitif sehingga menjadi tempramen, penyakit.^[16] Sedangkan faktor eksternal dapat berupa tekanan ekonomi, masalah keluarga, tidak memiliki pekerjaan, cedera tubuh,^[15] tingkat penghasilan keluarga yang rendah,^[14] stigma, diskriminasi,^[16] serta pandemi yang diakibatkan oleh paparan media sosial yang tinggi,^[17] isolasi sosial, karantina,^[18] ketidakpastian berakhirnya

pandemi, kurang yakin dengan layanan kesehatan sehingga menimbulkan kekhawatiran terinfeksi Covid-19.^[19]

Begitu pula dengan gangguan kesehatan mental dapat berdampak serius baik dalam konteks umum atau khusus seperti saat pandemi Covid-19. Dalam konteks umum gangguan kesehatan mental berdampak pada turunnya produktivitas individu yang mengalami gangguan dan akhirnya menimbulkan beban biaya besar yang dapat membebani keluarga, masyarakat, serta pemerintah^[16] dan menyebabkan kerugian ekonomi global sebesar 1 triliun USD setiap tahunnya akibat hilangnya produktivitas sumberdaya manusia^[1]. Sedangkan dalam konteks khusus seperti masa pandemi berdampak pada tingkat emosi positif yang rendah, kepuasan hidup menurun,^[21] stigma negatif, diskriminasi sosial terhadap orang yang dianggap tertular Covid-19, melemahnya hubungan sosial, menyebabkan permusuhan, memicu timbulnya gangguan kesehatan lain atau bahkan penggunaan obat-obatan berbahaya.^[22]

Maka dari itu, sangat dibutuhkan tindakan pencegahan^[23] dan perawatan kesehatan mental^[24] serta pengembangan intervensi dalam menghadapi tekanan psikologis di masa pandemi Covid-19^[9]. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu menawarkan solusi religiusitas melalui penerapan konsep *huznudzan* dan sabar oleh setiap individu terutama untuk membantu merawat kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Hal ini berkaitan dengan penelitian terdahulu bahwa religiusitas berhubungan positif dengan kesehatan mental^[58]. Selain itu, hasil riset lainnya yang membahas tentang penerapan *huznudzan* dapat bermanfaat bagi kesehatan mental,^[25] menurunkan kecemasan,^[26] meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orang dengan HIV/AIDS,^[27] dan meningkatkan resiliensi pada diri penyintas bencana longsor.^[28] Begitu pula dengan konsep sabar sebagai indikator terciptanya kesehatan mental,^[29] digunakan dalam terapi

kesehatan mental,^[30] sebagai pertahanan psikologis bagi individu dengan gangguan kecemasan *post traumatic*,^[31] menurunkan tingkat stress,^[32] dan mempengaruhi regulasi emosi menjadi lebih baik^[33].

2. METODE

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Studi kepustakaan (*library research*) merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan informasi dari publikasi ilmiah, penelitian terlebih dahulu ataupun sumber tertulis lain yang mendukung terhadap pembahasan dalam penulisan ini.^[35] Studi pustaka ini menggunakan media pencarian literatur secara *online*, yaitu menggunakan *electronic database*, seperti PubMed, PMC, *Science Direct*, *Semantic Scholar*, *Google Books*, dan beberapa situs pencarian secara online lainnya.

Sumber literatur yang digunakan adalah literatur berbahasa Inggris dan Indonesia sesuai dengan *keyword* : "sabar", "*huznudzan*", "kesehatan mental", "Covid-19", "*patience*", "*positive thinking*", "*mental health*", "sabar dan kesehatan mental", "*huznudzan dan kesehatan mental*", "*patience and mental health*", "*positive thinking and mental health*", "*mental health and Covid-19*". Setelah mengumpulkan literatur yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah *filtering* dan *screening* terhadap literatur tersebut untuk mencari sumber yang relevan dengan tujuan dalam studi ini. Setelah itu, langkah selanjutnya yaitu mengkaji esensi sabar dan *huznudzan* serta implikasinya terhadap kesehatan mental terutama dikaitkan dengan masa pandemi Covid-19 berdasarkan pendekatan psikologi islam.

Kemudian data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif merupakan sebuah metode yang bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis.^[34] Data yang terkumpul dalam penelitian selanjutnya dianalisis menggambarkan penerapan konsep sabar dan *huznudzan* sebagai alternatif peningkatan kesehatan mental

di masa pandemi Covid-19.

3. LANDASAN TEORI

3.1 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan keadaan ketika batin merasakan ketenangan dan ketentraman sehingga memungkinkan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik^[37] dan bekerja secara lebih optimal.^[2] Individu yang sehat mental dicirikan dengan tingkah laku yang adekuat, sesuai norma, dapat diterima masyarakat pada umumnya, sehingga memungkinkan terjadi hubungan interpersonal & intersosial yang memuaskan,^[38] tidak memiliki penyakit/gangguan jiwa,^[3] dapat menangani berbagai tekanan,^[4] dan mampu beradaptasi dengan lingkungan.^[36] Sedangkan kondisi mental yang tidak sehat menurut WHO aktif menyumbang 10% beban penyakit global dan 30% beban penyakit non-fatal.^[1] Adapun ciri-ciri gangguan mental berupa gangguan ketenangan batin, gangguan kecemasan, ketakutan, apatis, anti sosial sosial, ketegangan kronis, obsesif kompulsif,^[36] depresi, histeria, psikosomatis^[4].

3.2 Pandemi Covid-19

Sejak 11 Maret 2020, WHO menyatakan bahwa wabah penyakit akibat Covid-19 sebagai pandemi global. Dinyatakannya sebagai pandemi karena kasus positif di luar China meningkat tiga belas kali lipat di 114 negara dengan total kematian pada saat itu mencapai 4,291 orang.^[5] Awalnya penyebaran Covid-19 ini terjadi pada akhir tahun 2019 di Wuhan, China.^[6] Lalu penyebarannya terus meluas hingga ke Indonesia dengan bukti dua WNI pertama diketahui positif mengidap Covid-19 pada awal bulan Maret 2020.^[7] Berdasarkan data Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, per tanggal 20 Juli 2020, terkonfirmasi kasus positif Covid-19 sebanyak 14.348.858 tersebar di 216 negara dan di Indonesia sebanyak 88.124 orang dinyatakan positif Covid-19.^[42]

Covid-19 merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen yang tergolong dalam ordo Nidovirales, keluarga Corona Viridae.^[40] Covid-19 (coronavirus

disease 2019) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2/severe acute respiratory syndrome coronavirus-2.^[5] Virus ini termasuk jenis RNA positif dengan strain tunggal tanpa segmen yang menginfeksi saluran pernapasan dan hanya bisa memperbanyak diri melalui sel hostnya.^[40]

Masa inkubasi virus sampai timbulnya gejala adalah sekitar 3-7 hari. Menurut PDPI gejala yang ditimbulkan dapat ringan, sedang dan berat.^[40] Gejala utama yang muncul biasanya berupa demam (>38°C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu, dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Kemudian pada kasus berat, dapat terjadi perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Sedangkan pada gejala ringan, beberapa pasien tidak disertai munculnya gejala bahkan demam.^[40]

3.3 Sabar

Sabar berasal dari kata "*shabara*", yang membentuk infinitif (*masdar*) menjadi "*shabran*". Menurut KBBI, sabar berarti tahan menderita sesuatu, tenang tidak tergesa-gesa, tidak pemarah.^[41] Sedangkan menurut syari'at sabar adalah menahan diri atas tiga perkara yaitu sabar dalam menaati Allah, sabar dari hal-hal yang Allah haramkan, dan sabar terhadap takdir Allah yang tidak menyenangkan.^[43] Kemudian menurut Ilyas sabar berarti menahan segala sesuatu dari apa-apa yang dibenci Allah atau tabah dalam menerima segala keputusannya dan berserah diri kepada-Nya.^[44] Serta menurut Al-Jauziyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan.^[45] Pengertian tersebut bukanlah aktivitas pasif atau ketabahan semata, tetapi diartikan sebagai usaha aktif, tidak hanya aktif dalam menghindari dari hal-hal yang dilarang oleh Allah, melainkan juga aktif dalam menaati perintahnya dan aktif dalam mengendalikan perasaan

atau keliaran hawa nafsunya.^[48]

Sedangkan dalam kajian literatur barat, konsep sabar dapat diketahui dari 2 kata kunci yaitu *patient* dan *patience*. *Patient* berarti pasien yang mengalami sakit baik fisik atau psikologis, dan tidak ditemukan yang berkaitan dengan sabar. Sedangkan *patience* berarti kesabaran (kata benda), yang dalam beberapa artikel dijelaskan dan dikaitkan dengan kata kunci lain, tetapi tidak secara detail mengungkapkan *patience*.

Pertama artikel oleh Agte & Chipionkar yang mengaitkan *patience* dengan *health*.^[46] Peneliti menyebutkan bahwa makanan memiliki pengaruh pada karakter dan kondisi kejiwaan seseorang. Peneliti juga menggunakan 'Skala Kesabaran' tetapi tidak menjelaskan lebih rinci berkaitan dengan skala tersebut. Kedua artikel oleh Bussing, Ostermann, & Matthiessen yang mengaitkan *patience* dengan *religion*.^[47] Peneliti ini mengukur *religion*, dimana *religion* terdiri dari tujuh aspek, salah satunya *patience*. Tetapi dalam penelitian ini *patience* juga tidak dijelaskan secara detail tentang konsep *patience*. Ketiga artikel oleh AlHooli & Al-Shamari yang mengaitkan *patience* dengan *wisdom*.^[50] Peneliti mengungkapkan bagaimana anak-anak TK memberikan pandangan tentang moral.

Dalam penelitian Subandi, diungkapkan bahwa ada 5 aspek kesabaran yaitu pengendalian diri (menahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan kesalahan, toleransi terhadap penundaan), ketabahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh, kegigihan (ulet, bekerja keras) untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah, Menerima kenyataan pahit dengan iklas dan bersyukur, sikap tenang atau tidak terburuburu.^[49] Sedangkan dimensi kesabaran menurut Al-Rayah terdapat dimensi yaitu: dimensi kekuatan atau daya tahan jiwa, dimensi kecerdasan, dimensi spiritual, dimensi moral dan dimensi sosial.^[56]

Al-Quran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran, sebab kesabaran

mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai masalah hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus menegakkan agama Allah SWT.^[51] Selain itu dalam Al-Quran juga dijelaskan bahwa sabar akan mendatangkan manfaat yang sangat besar, antara lain: Allah SWT. akan memasukkan umatnya kedalam golongan orang-orang yang beruntung yaitu surga, mendapatkan cinta dari Allah (Ali-Imran:146), menghapus dosa dan memberikan pahala (Az-Zumar:53), serta memperoleh rahmat dan petunjuk (Al-Baqarah:157).

Sedangkan dalam penelitian, sabar memiliki banyak manfaat terutama terkait mental antara lain sebagai terapi kesehatan mental, indikator tercapainya kepribadian bagus dengan kesehatan mental yang baik,^[29] sebagai respon pertahanan menghadapi *post traumatic*,^[31] berkorelasi negatif dengan stres,^[32] mampu menurunkan 27% tingkat stres,^[52] mampu mengendalikan diri dari tekanan,^[29] tidak mudah putus asa, tenang dalam menghadapi masalah,^[57] memiliki hubungan dengan kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup.^[54]

3.4 Huznudzan

Secara bahasa *huznudzan* berasal dari dua kata, yaitu *husnu* dan *zan* yang artinya berbaik sangka. Secara istilah, *huznudzan* berarti berbaik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.^[31] *Huznudzan* merupakan salah satu bentuk religiusitas yang termasuk dalam dimensi ibadah.^[27] Hal tersebut sesuai dengan hadits yang diriwayatkan oleh Al-Haakim bahwa *huznudzan* sebagai ibadah kepada Allah dimana kita memiliki prasangka yang baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan.^[27] Kemudian menurut Rusydi *huznudzan* dapat mengembangkan pola pikir optimis dan selanjutnya akan

memunculkan semangat dalam beraktivitas, memiliki kepercayaan diri, pantang menyerah dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupannya.^[27]

Konsep *huznudzan* juga dapat ditemukan dalam kata kunci lain yaitu *positive thinking* (berfikir positif). Menurut Yucel, *positive thinking* merupakan konsep psikologis yang mengandung muatan positif bagi kesehatan mental dipandang relevan dengan konsep *huznudzan* dalam tradisi Islam.^[53] Yang membedakan antara konsep *positive thinking* sebagai kajian psikologi modern dengan *huznudzan* dalam perspektif islam adalah bahwa *huznudzan* tidak dapat dilepaskan dari keyakinan individu beragama terhadap eksistensi Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang.^[55]

Rusydi memaparkan terdapat 2 dimensi *huznudzan* yaitu berprasangka baik pada Allah dan kepada manusia.^[25] Kemudian dikembangkan oleh Gusniarti, dkk., menjadi 3 dimensi yaitu berprasangka baik kepada Allah, manusia, dan kepada peristiwa.^[55]

Dalam islam diperintahkan untuk *berhuznudzan* karena hal tersebut akan cenderung diikuti oleh perbuatan baik yang akan menjadi realitas. Sebagaimana hadits riwayat al-Baihaqy:

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”

Sedangkan dalam banyak penelitian *huznudzan* memiliki banyak manfaat yaitu: berkorelasi positif dengan kesehatan mental,^[25] berkorelasi positif dengan aspek *psychological well being*,^[27] berkorelasi negatif dengan kecemasan,^[26] menjadikan ketenangan jiwa dan ketenangan hidup karena meyakini apa pun yang terjadi adalah kehendak Allah, disukai banyak orang, serta mengantarkan kebahagiaan dan derajat yang tinggi,^[31] membuat individu lebih rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik, sebagai antidepresan bagi orang-orang yang sedang mengalami stress dan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup.

[25]

Sedangkan berfikir negatif atau *suudzon* yang merupakan antonim dari *huznudzan* akan berdampak pada munculnya depresi, dan sebaliknya.^[25] Selain itu *suudzon* juga dapat memperlemah upaya pengendalian mental.^[25] Kemudian *suudzon* juga berpengaruh terhadap penerimaan atas penderitaan stres dan akan berlanjut kepada kemunculan penyakit-penyakit mental dan munculnya simptom- simptom depresi.^[25]

3.5 Implementasi Konsep Sabar

Menurut Hafiz, dkk yang mengembangkan skala sabar pada konteks Indonesia, dipaparkan bahwa sabar memiliki 3 unsur yaitu unsur komponen utama, unsur komponen pendukung, dan unsur atribut.^[54] Ketiga unsur tersebut diuraikan tahapannya menjadi:

- Unsur komponen utama terdiri dari 4 hal, yaitu memahami sebagai respon awal, proses/aktif, taat/patuh pada aturan dan bertujuan kebaikan.
- Unsur komponen pendukung adalah unsur yang mewarnai kesabaran seseorang yang terdiri dari 6 hal, yaitu optimis, pantang menyerah, semangat
- Mencari informasi / ilmu, semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mengeluh.
- Unsur atribut adalah unsur dimana proses sabar terjadi, terdiri atas 4 hal yaitu emosi, pikiran, perkataan dan perbuatan/perilaku.

3.6 Implementasi Konsep Huznudzan

Menurut Gusniarti, dkk yang mengembangkan skala *huznudzan* berdasarkan sudut pandang kelompok muslim, dipaparkan bahwa *huznudzan* memiliki 3 dimensi yaitu dimensi *husnudzan* kepada Allah, kepada peristiwa dan kepada manusia.^[55] Ketiga dimensi tersebut diuraikan tahapannya menjadi:

- Dimensi *husnudzan* kepada Allah memiliki indikator kognitif dan afektif antara lain, merasa tidak ada hal yang sia-sia, merasa Allah selalu menyayangi dirinya, yakin Allah mengabulkan doa, optimis akan janji-janji Allah, tidak terpengaruh

oleh kekayaan dan kemiskinan, Allah menjadi kendali perilaku, menghadapi ujian dari Allah dengan sabar.

- Dimensi *husnudzan* kepada peristiwa memiliki indikator kognitif dan afektif antara lain, mengubah cara pandang terhadap peristiwa menjadi lebih positif, yakin bahwa bersama dengan kesulitan senantiasa ada kemudahan, setiap kejadian hanya bersifat sementara, tidak terlalu meluap-luap (ekstrem) dalam bergembira dan berduka, meyakini bahwa setiap hal selalu memiliki manfaat.
- Dimensi *husnudzan* kepada manusia memiliki indikator kognitif dan efektif antara lain, memaafkan perilaku negatif orang lain, siap untuk diingatkan jika melakukan kesalahan, berusaha memahami perilaku orang lain meskipun terlihat negatif, mendoakan kebaikan bagi orang lain, menyadari bahwa tidak ada mahluk yang sempurna, tidak mudah berprasangka terhadap orang lain.

4. PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan keadaan ketika batin merasakan ketenangan dan ketentraman, sehingga memungkinkan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik dan bekerja secara lebih optimal.^[2,37] Ciri-ciri gangguan kesehatan mental dapat berupa gangguan ketenangan batin, gangguan kecemasan, ketakutan, apatis, anti sosial, ketegangan kronis, obsesif kompulsif, depresi, histeria, dan psikosomatis.^[4,36] Gangguan kesehatan mental ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya pandemi Covid-19 seperti saat ini.^[17,18,19]

Pandemi Covid-19 ini merupakan wabah penyakit yang disebabkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus- 2*.^[5] Pandemi ini memiliki dampak negatif disegala bidang, termasuk juga di kesehatan yang salah satunya gangguan kesehatan mental. Hal tersebut dapat di lihat dari beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 berdampak pada psikologis manusia seperti gangguan kecemasan, depresi, trauma psikologis, mudah tersinggung, mengalami *post*

traumatic stress disorder, gangguan obsesif kompulsif, insomnia, ketakutan dan stres yang mengakibatkan efikasi diri menjadi negatif.^[8,10,11,13] Hal tersebut dapat dikatakan gangguan kesehatan mental karena sesuai dengan ciri-ciri gangguan kesehatan mental yang telah penulis paparkan sebelumnya.

Dampak pandemi Covid-19 berupa gangguan kesehatan mental ini memelurkan perhatian khusus, salah satunya dengan mengimplementasikan terapi spiritual seperti terapi kesabaran dan *huznudzan*. Sabar dalam konteks islam memiliki makna menahan diri dari atas apa yang Allah haramkan dan Allah perintahkan, tabah dalam menerima segala takdirnya, berserah diri kepadanya, menahan lidah dari keluh kesah serta menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah.^[43,44,45] Sedangkan dalam kajian literatur barat, kesabaran dapat ditemukan dari kata kunci *patience*, tetapi tidak dijelaskan secara detail tentang konsep kesabaran. Sedangkan *huznudzan* dalam konteks islam memiliki makna berprasangka baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan.^[27]

Dalam kajian literatur barat konsep *huznudzan* ditemukan dalam kata kunci *positive thinking* karena memiliki makna yang sama^[53] tetapi dengan perbedaan *huznudzan* tidak dapat dilepaskan dari keyakinan individu beragama terhadap eksistensi Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang.^[55] Beberapa definisi tersebut menggambarkan bahwa sabar dan *huznudzan* dapat membantu individu mewujudkan perilaku positif, sehingga dapat memperbaiki gangguan kesehatan mental.

Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian yang menjelaskan manfaat sabar dan *huznudzan* bagi peningkatan kesehatan mental. Dalam beberapa penelitian, sabar memiliki manfaat seperti tercapainya kesehatan mental yang baik, sebagai respon pertahanan menghadapi *post traumatic*, menurunkan tingkat stres, mengendalikan diri dari tekanan, meningkatkan kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup.^[29,31,3352,54]

Sedangkan *huznudzan* dalam beberapa penelitian memiliki manfaat seperti

berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan aspek *psychological well being*, berkorelasi negatif dengan kecemasan, mengontrol stress, sebagai antidepresan stres, menjadikan ketenangan jiwa, mengantarkan kebahagiaan, dan optimisme.^[25,26,27]

Pengimplementasian konsep sabar dan *huznudzan* ini dapat mengikuti implementasi penelitian sebelumnya. Implementasi sabar menurut Hafiz, dkk^[54] memiliki 3 unsur yaitu unsur komponen utama terdiri dari 4 hal, yaitu memahami sebagai respon awal, proses/aktif, taat/patuh pada aturan dan bertujuan kebaikan, kemudian unsur komponen pendukung yang terdiri dari 6 hal, yaitu optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ilmu, semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mengeluh, dan unsur atribut yang terdiri atas 4 hal yaitu emosi, pikiran, perkataan dan perbuatan/perilaku.

Implementasi sabar ini memiliki kaitkan dengan faktor- faktor yang dapat menyebabkan gangguan mental seperti stigma dan diskriminasi pada pasien covid-19, isolasi sosial, karantina, ketidakpastian berakhirnya pandemi, kurang yakin dengan layanan kesehatan serta paparan media sosial yang tinggi tentang pandemi sehingga menimbulkan kekhawatiran terinfeksi covid-19 yaitu, semua faktor tersebut akan dijadikan respon awal oleh individu untuk menahan emosi, pikiran, perkataan dan perbuatan negatifnya demi kebaikan dirinya dengan didukung sikap optimis, pantang menyerah, aktif mencari informasi dan alternatif solusi, konsisten, patuh dan tidak mengeluh sehingga tidak mengganggu kesehatan mentalnya.

Sedangkan implementasi *huznudzan* menurut Gusniarti, dkk^[55] memiliki 3 dimensi yaitu dimensi *husnudzan* kepada Allah, *husnudzan* kepada peristiwa dan *husnudzan* kepada manusia. Jika dimensi ini dikaitkan dengan faktor- faktor yang dapat menyebabkan gangguan mental seperti stigma, diskriminasi, ketidakpastian berakhirnya pandemi, kekhawatiran terinfeksi, karantina, isolasi maka individu secara dimensi *husnudzan* kepada Allah akan memandang s ebagai sesuatu ujian

Allah yang tidak sia-sia tapi tanda bahwa Allah menyayangnya.

Sedangkan secara dimensi *husnudzan* kepada peristiwa akan dipandang sebagai sesuatu peristiwa yang positif, sementara, memiliki manfaat dan akan segera berakhir atau akan ada kemudahan. Kemudian secara dimensi *husnudzan* kepada manusia, individu akan mengakui bahwa tidak ada makhluk yang sempurna sehingga mencoba memaafkan perilakunya seperti stigma dan dikriminasi, kemudian berusaha memahaminya, mendoakannya, dan tidak berprasangka buruk. Jadi implementasi sabar dan *husnudzan* ini akan membawa individu pada perilaku positif, sehingga hal-hal yang berdampak pada kesehatan mental selama pandemi Covid-19 tidak akan menyebabkan gangguan kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa implementasi kesabaran dan *husnudzan* dapat menjadi salah satu upaya perawatan kesehatan mental selama menjalankan new normal di masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2019). *Mental Health*. Diakses 1 September 2020. https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/
2. Putri A.W., Wibhawa, B., Gutama, A.S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding KS: Riset dan PKM*, 2(2), 147-300
3. Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1-84
4. Purnama, D.S., Prasetyo. (2016). *Modul Guru Pembelajar: Aplikasi Kesehatan Mental*. Jakarta: Kemendikbud
5. WHO. (2020). Retrieved from *who director-general's opening remarks at the media briefing on covid-19-11March* 2020. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
6. Huang, C., dkk. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Article in The Lancet*, 1-10. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
7. Kominfo. (2020). *Kasus covid-19 pertama, masyarakat jangan panik*. Diakses tanggal 27 Agustus 2020 <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>.
8. PDSKJI. (2020). *Masalah psikologis terkait pandemi covid-19 di Indonesia*. Swaperiksa Web PDSKJI tanggal 23 April 2020
9. Zhang, J., dkk. (2020a). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 49-50. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>
10. Bo, H.X., dkk. (2020). Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychological Medicine*, 1-2. <https://doi.org/10.1017/S0033291720000999>
11. Zhang, W.R., dkk. (2020b). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 242-250. <https://doi.org/10.1159/000507639>
12. Lu, W., Wang, H., Lin, Y., Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic : A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 288, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112936>
13. Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*,

- 26, 1-8.
<https://doi.org/10.12659/MSM.923549>
14. Prihatiningsih, E., Wijayanti, Y. (2019). Gangguan mental emosional siswa sekolah dasar. *Jurnal Higeia*, 3(2), 252-262
 15. Kurniawan, Y., Sulistyarini, I. (2016). Komunitas sehat (setia jiwa hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112-124
 16. Ayuningtyas, D., Misnaniarti, Rahyani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10
 17. Gao. J., dkk. (2020). Mental health problems and social media exposure during covid-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
 18. Brooks, S.M., dkk. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
 19. Asmundson, G.J.G., Taylor.S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorder*, 70, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
 20. WHO. (2019). *Mental Health. Diakses tanggal 27 Agustus 2020*. https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/
 21. Li. S., dkk. (2020). The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal Environmental Research Public Health*, 17(6), 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
 22. IASC. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID-19 Versi 1.0. Diakses 1 September 2020. https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/catatan-tentang-aspek-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-wabah-covid-19-feb-2020-indonesian.pdf?sfvrsn=ebae5645_2
 23. Vindegaard, N., Benros, M.E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
 24. Xiang, Y.T., dkk. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7, 228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
 25. Rusydi, A. (2012). Husn al-zhann: konsep berfikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan. *Jurnal Proyeksi*, 7(1), 1-31
 26. Fairuzzahra, D.A., dkk. (2018). Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal psikologi islam*, 5(2), 69-74
 27. Siddik, I.N. & Uyun, Q. (2017). Khusnudzon dan psychological well being pada orang dengan HIV/AIDS. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 86-93
 28. Putri, R.K. (2018). *Hubungan Antara Khusnudzon Dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor*. FPSB UII: Yogyakarta
 29. Zulhammi. (2016). Tingkah laku sabar relevansinya dengan kesehatan mental. *Jurnal Darul 'Ilmi*, 4(1), 40-53
 30. Ernadewita., Rosdialena. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45-65
 31. Rohman, R.A. (2009). *Menjaga Akidah Dan Akhlak*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka mandiri
 32. Indria, J., Siregar, J., Herawaty, Y.. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21-34
 33. Kencono, R.A. (2016). Kesabaran dan regulasi emosi pada pasien pasca stroke. *Psychoidea*, (2), 1-9
 34. Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit

- Universitas Diponegoro
35. Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
 36. Mubasyaroh. (2013). Pengenalan sejak dini penderita mental disorder. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1)
 37. Kemenkes. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. Diakses 1 September 2020. <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
 38. Dewi, K.S. (2012). *Buku Ajar: Kesehatan Mental*. Semarang : UPT UNDIP Press
 39. Purnama, D.S., Prasetyo. (2016). *Modul Guru Pembelajar: Aplikasi Kesehatan Mental*. Jakarta: Kemendikbud.
 40. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Panduan Praktik Klinis: Pneumonia2019-nCoV*. Jakarta: PDPI.
 41. Poerwadarmina, WJS. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indoensia*. Jakarta: Balai Pustaka.
 42. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). *Peta Sebaran Covid-19*. Diakses 21 Juli 2020. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
 43. Sahlan, A. (2010). *Pelangi Kesabaran*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
 44. Ilyas, Y. (2000). *Kuliah Akhlaq*. Yogyakarta : LPP
 45. Al-Jauziyah, I.Q. (1998). *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
 46. Agte, V.V. & Chiplonkar, S.A. (2007). Linkage of concepts of good nutrition in yoga and modern science. *Journal Current Science*, 92(7), 956-961.
 47. Bussing, A., Ostermann, T., & Matthiessen. (2007). Distinct expressions of vital spirituality. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 267-286.
 48. Yasin, A.H. (2002). *Dahsyatnya Sabar*. Jakarta : Qultum Media
 49. Subandi. (2011). Sabar: sebuah konsep psikologi. *Jurnal psikologi*, 32(2), 215-227
 50. Al-Hooli, A. & Al-Shamari, Z. (2009). Teaching and learning moral values through kindergarten curriculum. *Journal Education*, 129(3), 382-399.
 51. Sukino. (2018). Konsep sabar dalam al-quran dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Jurnal Ruhama*, 1(1), 63-77
 52. Safitri, A.. (2018). Hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. *Jurnal Islamika*, 1(1), 34-40
 53. Yucel, S. (2015). Positive thingking and action in islam: case studies from the sirah of prophet muhammad. *Internasional Journal of Humanities and Social Science*, 5(1), 233-235.
 54. Hafiz, dkk. (2013). Konstruk psikologi kesabaran dan perannya dalam kebahagiaan seseorang. *Jurnal Penelitian Ilmiah Psikologi*, 1(1)
 55. Gusniarti, U., Wibisono, S., Nurtjahjo, F.E. (2017). Validasi islamic positive thingking scale (ipts) berbasis kriteria eksternal. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 53-69
 56. Hasan, A.B.P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
 57. Arraiyyah, M. H. (2002). *Sabar Kunci Surga*. Jakarta: Khazanah Baru.
 58. Wahyuningsing, H. (2008). Religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental : Meta analisis. *Psikologika*, 13(25), 61-72