

Gambaran *Husnuzzhan* pada Pasien Covid-19 di Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan

Rusyidina Nur Safitry, Imadduddin, Mahdia Fadhila
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Abstract

Husnuzzhan is a positive thought for every qadha and qadr of Allah SWT that is set for all of His creation. A positive attitude of prejudice is considered to be an attitude that must exist in everyone's personality, because a calm nafs can come from a lot of remembrance and begging for forgiveness from Allah SWT. That way, they will further increase their piety to Him, and make a lot of effort to worship and do good deeds. The purpose of this study is to find out how the picture of the husnuzzhan of Covid-19 patients who are undergoing quarantine at the Special Isolation of the South Kalimantan Provincial Health Training Center and the factors that influence it. This research is a qualitative phenomenological type. The subjects used were three people with the criteria of patients who had been diagnosed positive for Covid-19 through a PCR swab test, aged 15-55 years, Muslim, and in a cooperative state. Methods of collecting data with semi-structured interviews and observation. The results of the study show a picture of the husnuzzhan of Covid-19 patients in the Special Isolation of the South Kalimantan Provincial Health Training Center, who still feel positive things such as being calm, accepting, and always putting their trust in Allah SWT. While undergoing quarantine, keep trying and trying so that you can still pass with grace and sincerity. The factors that affect husnuzzhan in Covid-19 patients in Bapelkes Special Isolation are religiosity, self-confidence and social support. Suggestions from this research, it is hoped that they can maintain husnuzzhan behavior in daily life by always putting their trust in Allah SWT, trying and working and being accompanied by always having a good attitude towards Allah and to others in any situation.

Keywords: Covid-19 patients; husnuzzhan; special insulation

Abstrak

Husnuzzhan merupakan pikiran positif atas setiap qadha dan qadr Allah SWT yang ditetapkan untuk semua ciptaan-Nya. Sikap prasangka positif dinilai termasuk sikap yang mesti ada di pribadi setiap orang, sebab nafs yang tenang bisa dari banyak berzikir dan memohon ampunan dari Allah SWT. Dengan begitu, mereka akan semakin meningkatkan ketaqwaan kepada-Nya, serta banyak berupaya untuk beribadah dan beramal saleh. Tujuan penelitian ini mengetahui bagaimana gambaran husnuzzhan pasien Covid-19 yang sedang menjalani karantina di Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan dan faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini berjenis kualitatif fenomenologi. Subjek yang digunakan berjumlah tiga orang dengan kriteria pasien yang telah terdiagnosa positif Covid-19 melalui PCR swab test, berumur 15-55 tahun, beragama Islam, dan dalam keadaan kooperatif. Metode pengumpulan data dengan wawancara semi terstruktur dan observasi. Hasil penelitian

menunjukkan gambaran *husnuzzhan* pasien Covid-19 di Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tetap merasakan hal yang positif seperti tenang, menerima, dan selalu bertawakal kepada Allah SWT. Selama menjalani karantina, tetap berusaha dan berikhtiar agar tetap bisa melewati dengan lapang dada dan ikhlas. Faktor-faktor yang mempengaruhi *husnuzzhan* pada pasien Covid-19 di Isolasi Khusus Bapelkes ialah religiusitas, kepercayaan diri dan dukungan sosial. Saran dari penelitian ini, diharapkan tetap bisa mempertahankan perilaku *husnuzzhan* dalam kehidupan sehari-hari dengan selalu bertawakal kepada Allah SWT, berusaha dan berikhtiar yang disertai dengan selalu berprasangka baik kepada Allah dan kepada sesama dalam situasi apapun.

Kata Kunci: Pasien Covid-19; *husnuzzhan*; isolasi khusus

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan oleh munculnya virus baru yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada akhir Desember 2019. WHO mengumumkan penamaan virus baru ini sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya dengan *Coronavirus Disease 2019* atau Covid-19 (Yuliana, 2020). Covid-19 ini adalah virus yang bisa menular akibat sindrom pernapasan akut *coronavirus* dengan gejala seperti sesak napas, batuk, dan demam. Kemudian ada indikasi lain seperti sakit tenggorokan, nyeri otot, produksi dahak, diare, dan sakit perut yang kebanyakan memicu indikasi ringan, dan sebagian berkembang yang menjadi radang paru-paru serta kegagalan multiorgan (Supriyatna, 2020). Dimasa pandemi seperti sekarang, pasti ada kekhawatiran yang muncul apalagi bagi kelompok yang rentan mengalami dampak berat dari virus ini. Selain melakukan pencegahan penularan, beberapa dari masyarakat sudah banyak yang melakukan tes agar bisa mendeteksi ada atau tidaknya virus ini di dalam tubuh dengan *swab test* atau uji usap (WHO, 2020).

Ketika pasien terpapar Covid-19 yang mengharuskan untuk di karantina tentu akan menjadikan seseorang mengalami beberapa hal dalam hidupnya, karena selama menjalani karantina ada beberapa aktifitas pasien yang terhambat dan menjadi kendala untuk mereka bahkan ancaman dari Covid-19 ini berhubungan positif pada afeksi negatif dan emosi seperti kesedihan, takut, khawatir, cemas dan depresi. Hal ini akan membangun persepsi seseorang mengenai ancaman yang sedang dihadapi, baik kekhawatiran soal kerentanan yang sedang dipersepsikan, adanya gejala Covid-19, serta perubahan emosi dan suasana hati buruk yang mungkin dapat saja muncul ketika karantina baik bagi pasien yang terinfeksi karena merasa bosan, kesepian, marah, sekaligus khawatir (Pérez-Fuentes dkk, 2020). Bagi seseorang yang

sedang berada di isolasi, memiliki dampak yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang terbatas dari pemberlakuan karantina yang ketat dapat dikaitkan dengan efek metabolik yang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, kanker, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskular (Ardella, 2020). Mereka yang tengah berada di tempat karantina atau yang sedang terkena Covid-19 ini disamakan dengan mereka sedang mengalami suatu musibah. Menurut Rusydi, ada beberapa emosi yang terbentuk dalam diri seseorang ketika sedang mengalami suatu musibah seperti perasaan kecewa, sedih, takut, marah, dan lain-lain yang muncul karena kerangka berpikir yang terbentuk akan mempengaruhi psikologis mereka seperti stress, depresi, dan bahkan gangguan lain (Rusydi, 2012).

Tidak ada seorang pun yang bisa lari dari takdir dan ketetapan Allah SWT, maka dari itu dengan *husnuzzhan* akan mendorong mereka semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT, ditambah dengan adanya musibah ini akan memperkuat tawakkal dalam diri pasien karena menyadari bahwa dia hanya bisa berusaha dan berdo'a untuk kesembuhannya, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah SWT sehingga perasaan akan menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Uyun dan Siddik, 2018). Kemampuan untuk dapat menerima dan bangkit dari situasi terpuruk sangat berguna bagi pasien positif Covid-19. Dalam riwayat hadist al-Haakim yang menyatakan bahwa *husnuzzhan* termasuk bagian dari ibadah kepada Allah SWT dengan bentuk *religious practice* (Puteri, 2018). Selain itu, agama Islam juga memberikan ajaran kepada umat-Nya agar selalu bersikap baik dengan semua hal yang ditemui dalam kehidupan, baik ketika berinteraksi dengan manusia, prasangka baik dalam diri sendiri, maupun yang dihadapi takdir Tuhan (Gusniarti, Wibisono, dan Nurtjahjo, 2017). Bahkan, seseorang yang berprasangka baik apalagi kepada Allah SWT jalannya juga pasti akan dipermudah oleh Allah SWT, karena dia mampu berpikiran terbuka dan ikhlas akan sesuatu yang datang dan kembalinya hanya kepada Allah SWT, namun sebaliknya jika seseorang berpikiran negatif maka akan sangat mudah terjatuh kepada sikap putus asa (Sukardi, 2016). Seperti pada surah Fusslilat ayat 23 yang menerangkan bahwa Allah SWT mengetahui sebagian besar dari perbuatan-perbuatan buruk atau jelek yang dilakukan oleh manusia. Selain itu, al-qur'an juga secara tegas melarang orang-orang yang beriman untuk saling berprasangka buruk terhadap manusia lainnya akan menimbulkan rasa benci dan permusuhan.

وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرَدْتُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخٰسِرِينَ

Artinya: Dan yang demikian itu adalah prasangkamu yang telah kamu sangka kepada Tuhanmu, Dia telah membinasakan kamu, maka jadilah kamu termasuk orang-orang yang mendapat kerugian.

Sementara pada surah Al-Hujurat ayat 12, Allah SWT melarang orang mukmin untuk berprasangka negatif terhadap umat manusia khususnya orang-orang yang beriman, karena sebagai seorang mukmin harus mengutamakan *husnuzzhan* kepada sesama muslim terutama kepada Allah SWT.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَّلَا يَغْتَبِ بَّعْضُكُمۡ بَعْضًا اَيُّحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيِّتًا فَكْرِهْتُمْوْهُ وَاتَّقُوْا اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, hindarilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kalian yang senang memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.

Berpikir positif dalam psikologi berarti memasukkan perasaan berdasarkan keyakinan akan adanya Tuhan dalam segala hal dan situasi yang ditambah dengan fitrah yakni perkembangan jiwa dengan potensi dasarnya sendiri. Dengan berperilaku *husnuzzhan* ini sebagai bukti yang berdampak positif seseorang yang berkaitan bahwasanya jiwa dan hati hamba yang bertawakal, ridha dan cinta terhadap Allah SWT akan menjalin sebuah *ukhuwah Islamiyah* untuk saling percaya dan berpikiran positif kepada umat manusia (Sagir, 2011).

Seperti pada penelitian yang dilakukan Ahmad Rusydi (2012) bahwa *husnuzzhan* merupakan proses kognitif yang dapat merubah cara pandang individu atas kehidupannya, dirinya, dan lingkungannya. Puas dan tidaknya kehidupan seseorang sangat besar dipengaruhi oleh cara berpikir dan memandang kehidupan. Mereka yang memandang kehidupan lingkungannya secara lebih positif, tentunya mereka akan lebih puas merasakan hidup. Dalam Islam, istilah ini disebut dengan *qanaa'ah*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Uyun dan Siddik (2018) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *husnudzdon* dan *psychological well being* orang yang HIV/AIDS dengan $r = 0,543$ dengan signifikansi $(p) < 0,01$.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada salah satu pasien Covid-19 yang sedang berada di karantina yang awalnya pasien merasa tidak percaya dengan hasil yang menyatakan dia reaktif padahal sudah menjalankan protokol kesehatan dengan baik namun tetap terpapar

virus Covid-19. Perasaan sedih, sakit hati, *stress* dan khawatir pun muncul karena takut menularkan kepada anggota keluarga lain, serta takut dijauhi oleh tetangga. Namun ada hal yang dapat membuat subjek dapat menerima dengan ikhlas, yakni sikap prasangka baik yang ditumbuhkan dalam dirinya seperti berserah diri, selalu mengingat Allah SWT, dan bersabar yang akhirnya membuat yakin bahwa setiap apapun yang telah dikehendaki oleh Allah SWT itu adalah terbaik, dan pasti ada hikmah dibalik kejadian tersebut.

Alasan yang membuat peneliti tertarik adalah karena sudut pandang pasien Covid-19 yang mampu menerima keadaan atau musibah yang sedang menyimpannya dengan tetap *husnuzzhan* serta mendekati diri kepada Allah SWT dan sesama manusia dengan ikhlas, sabar, dan ikhtiar. Kondisi ini sesuai dengan teori (Rusydi 2012) bahwa dalam Islam menerangkan prasangka, keyakinan, dan pemikiran seseorang memiliki pengaruh yang mendalam terhadap realitas kehidupannya. Adapun ciri indikator baik sangka kepada Allah SWT adalah perilaku *tawakkal*. Hal ini disebabkan mereka yang baik sangka pastinya akan berserah diri dan menerima kenyataan yang terjadi kepada Allah SWT (*tawakkal*) dengan usaha yang maksimal. Apalagi mereka memiliki keyakinan dan ketenangan yang kuat disamping kebahagiaan atas segala takdir yang akan terjadi. Sama halnya dengan keadaan yang dialami subjek.

Penelitian ini penting untuk dilaksanakan karena memiliki banyak keunggulan dibanding penelitian lain, yang mana penelitian ini lebih memberikan wawasan dan ilmu mengenai pentingnya ber*husnuzzhan* dari setiap permasalahan yang dialami oleh seorang pasien Covid-19. Namun apabila penelitian ini tidak diterapkan, maka tidak akan dapat melihat bagaimana pola pikir yang akan dilakukan oleh seorang pasien tersebut sehingga akan membuat imun tubuh meningkat dan proses kesembuhannya semakin cepat atau malah sebaliknya imun tubuhnya semakin menurun yang diakibatkan cara dia menghadapi masalah tersebut tidak diiringi dengan prasangka baik kepada Allah SWT dan kepada sesama manusia.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah kualitatif dengan jenis fenomenologis, bertujuan memahami esensi makna *husnuzzhan* yang dialami pasien Covid-19 selama

karantina pada pengalamannya. Fenomena yang diuraikan berdasarkan gambaran *husnuzzhan* pasien Covid-19 di Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 3 orang, beberapa karakteristik yang ditentukan yaitu merupakan pasien yang telah didiagnosa positif Covid-19 melalui *PCR swab test*, berumur 15-55 tahun, beragama Islam, dalam keadaan dapat menerima, tenang, dan kooperatif, pasien sedang beradadi Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur kepada subjek, informan subjek, dan informan ahli. Teknik analisis data menggunakan model interaktif (Milles M.B dan Huberman A.M, 1992) dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi dengan menggunakan triangulasi data.

Hasil

Penelitian ini menunjukkan hasil yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.
Identitas Subjek Penelitian

| No | Nama/ Inisial | Usia | Jenis Kelamin | Pekerjaan | Lama di Isolasi | Gejala yang dirasakan |
|----|------------------|-------------|------------------|----------------|--------------------|---|
| 1. | M | 20 tahun | Perempuan | Mahasiswi | 8 hari | Gejala yang mengarah kepada batuk pilek disertai dengan keluhan tenggorokan |
| 2. | MR | 54 tahun | Laki-laki | Pegawai Swasta | 4 hari | Tidak memiliki gejala |
| 3. | AM | 25 tahun | Laki-laki | ASN | 7 hari | Gejala yang ditandai badan panas meriang, sesak nafass, dan batuk parah |

Pengalaman yang dirasakan pasien Covid-19 di Isolasi Khusus Bapelkes Prov.Kalsel

Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek M bahwa awalnya sempat memiliki gejala yang mengarah kepada batuk pilek yang disertai dengan keluhan tenggorokan. Namun subjek M diharuskan untuk melakukan tes swab Antigen karena sebagai persyaratan praktek dari klinik kampus yang akhirnya didapatkan hasil positif pada hari Kamis tanggal 23 September

2021. Dua hari setelah mendapatkan hasil tersebut, subjek M disarankan oleh dosennya untuk melakukan karantina di isolasi khusus Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Provinsi Kalimantan Selatan. Selama berada di karantina, subjek M sempat merasakan sesak nafas akibat dari kenaikan asam lambung yang dideritanya. Selama subjek M berada di tempat karantina, ia merasakan perasaan yang campur aduk akibat dinyatakan positif terpapar Covid-19, yang menyebabkan beberapa kendala pada aktifitas sehari-seharnya sebagai mahasiswi terganggu. Subjek M juga mengaku selama di karantina ada perubahan mood yang dirasakan seperti senang bercampur sedih, dengan alasan senang karena dalam hitungan hari ia akan keluar dari karantina namun subjek M juga sedih karena ketinggalan beberapa praktek yang tidak dapat dikejar. Bukan karena sakitnya namun dengan tugas-tugas kuliahnya. Selain itu hal yang dilakukan subjek M ketika perasaannya sedang tidak stabil adalah yang hal pertama yang ia lakukan dengan menangis, karena dengan menangis subjek M dapat mengeluarkan emosi negatifnya dengan lega. Selama berada di isolasi, subjek M diberi pelayanan yang sangat baik oleh Bapelkes, seperti mendapatkan fasilitas kamar yang VIP, dapat makanan 3 kali sehari dengan menu yang berbeda-beda, kemudian mendapatkan obat dan vitamin secara gratis, diajak senam bersama dengan beberapa orang dan petugas yang ada disana, serta selama mereka dikarantina disana tidak dipungut biaya apapun. Subjek M menjelaskan selama ia dinyatakan positif Covid-19 belum pernah mendengar ataupun mendapat stigma dan diskriminasi dari orang-orang maupun lingkungannya. Karena walaupun ia mendapati hal semacam itu, subjek M tidak terlalu memikirkan apa yang dikatakan orang-orang dan ia akan menanggapi dengan santai agar tidak terjadi permasalahan dikemudian hari.

Sedangkan subjek MR ketika dinyatakan positif yang sebenarnya ia tidak memiliki gejala apapun dan ia masih bisa tenang walaupun akhirnya terkendala dalam pemulangan ke daerahnya yang mengharuskan ia untuk di karantina selama beberapa hari di Kalimantan Selatan, bahkan ia juga tidak memiliki kerabat maupun keluarga yang membuat ia meminta dikarantinakan. MR merasa sedih dan rindu karena belum bisa kembali dan bertemu keluarganya, namun bagi subjek MR dengan keadaan yang menyimpannya, namun ia tetap berpikiran positif kepada Allah SWT karena menurutnya hal ini adalah kelalaian dari manusia yang jangan sampai ia menjadi menyalahkan takdir dari Allah SWT.

Sementara pada subjek AM yang merasa khawatir karena ia takut menularkan virus ini kepada keluarganya, apalagi isterinya yang sedang hamil. Selain itu subjek AM juga merasakan kesepian selama berada di isolasi khusus Bapelkes karena ia diharuskan untuk beristirahat selama masa pemulihan selama beberapa hari akibat ia memiliki gejala seperti batuk dan sesak nafas yang mengharuskan dirinya untuk menggunakan *nebulizer* untuk membantunya dalam bernafas serta jauh dari keluarga. Walaupun ia tidak pernah membayangkan sebelumnya akan terpapar Covid-19, namun ia tetap berpikiran positif kepada siapapun termasuk kepada Allah SWT yang sedang mengujinya sehingga ia menjalani dengan ikhlas dan tidak menyalahkan siapapun atas kondisi yang menimpanya.

Makna husnuzzhan menurut pasien Covid-19

Terdapat persamaan dalam memahami makna *husnuzzhan* dari ketiga orang subjek, persamaan ini terdapat pada persangkaan yang baik kepada Allah SWT atas apa yang telah ditakdirkan kepada mereka pasti memiliki hikmah atas kejadian tersebut. Bentuk-bentuk dari pengaplikasian *husnuzzhan* yang dilakukan oleh ketiga subjek ialah senantiasa lebih memperbanyak ibadah, membaca al-qur'an setiap hari dan berzikir kepada Allah SWT. Selain itu, meyakini bahwa segala yang diperoleh berasal dari Allah SWT serta berprasangka baik kepada Allah SWT memang sangat penting karena apapun hasilnya yang telah Allah SWT tetapkan itu sebagai bahan introspeksi diri subjek untuk selalu menyadari kesalahan dan kenikmatan yang telah Allah SWT berikan kepadanya selama ini. Dari *husnuzzhan* yang dilakukan sedikit banyak tentu memberikan dampak pada orang yang melakukannya, sebagaimana didapati bahwa dampak yang dirasakan dari *husnuzzhan* yang dilakukan ialah menjadikan hati tenang, ikhlas dalam menerima sesuatu, berusaha dan berikhtiar yang diimbangi dengan tawakal kepada Allah SWT, memperbanyak sabar dan syukur yang disertai ikhlas dalam menerima musibah yang sedang dihadapi selama berada di karantina untuk menjadi penguat optimis kesembuhan mereka.

Faktor yang mempengaruhi kebersyukuran pada mahasiswa perantau

Faktor-faktor yang mempengaruhi *husnuzzhan* pada pasien Covid-19 di Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan ialah religiusitas, percaya diri, dan

dukungan sosial. Pada aspek religiusitas, subjek menyadari jika memang seperti roda berputar, kadang merasa lapang kadang pula merasakan adanya hambatan salah satunya cobaan atau ujian dari Allah SWT sehingga ada hikmah dibalik cobaan tersebut. Selanjutnya pada aspek yang kedua yaitu percaya diri, individu yang mampu mempercayai dirinya sendiri dapat dengan mudah berpikir positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya. Kepercayaan diri yang mantap dapat membuat individu menarik keberhasilan itu ke arah dirinya. Sedangkan pada aspek dukungan sosial, individu membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri.

Pembahasan

Konsep *husnuzzhan* menjadi salah satu bagian penting dalam diri individu karena akan berpengaruh terhadap keberlangsungan diri individu sendiri. *Husnuzzhan* yang dibahas dalam penelitian ini terdiri dari dua aspek, yaitu: Berprasangka Baik kepada Allah SWT (*husnu azh-zhan bi Allah*) dan berprasangka baik kepada sesama manusia (*husnu azh-zhan bi al-mu'minin*). Gambaran *husnuzzhan* pada pasien Covid-19 yang berada di karantina merupakan sebuah pengalaman yang diperoleh individu ketika menghadapi berbagai situasi dan dari pengalaman tersebut dapat menjadi suatu kebiasaan individu dalam merespon sesuatu.

Husnuzzhan sendiri merupakan pola pikir yang sangat dimuliakan dalam Islam. Karena dengan pikiran yang baik dan positif, seseorang seharusnya terlepas dari beban hidup dan pengalaman traumatis yang pernah dialaminya. Oleh sebab itu, Islam sangat memerlukan *husnuzzhan* dalam keseharian hidup, terutama *husnuzzhan* kepada Allah SWT dan kepada sesama manusia. Selain itu, Islam mengajarkan kepada setiap orang agar selalu berprasangka baik terhadap apa yang terjadi sekarang dan melarang seseorang yang pesimis dalam menjalankan kehidupan maupun beribadah. Berprasangka baik kepada sesama juga dapat membuat seseorang merasa puas dengan kehidupan mereka, karena merasa berguna bagi orang lain dan dicintai oleh banyak orang di sekitarnya. Seseorang yang mampu berpikir positif disaat menghadapi suatu keadaan tertentu, maka seseorang tersebut akan dapat merasakan lebih rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik.

Pada penelitian ini diketahui *husnuzzhan* merupakan suatu hal yang harus dimiliki seseorang dalam dirinya, sebagaimana ketika menghadapi suatu musibah yakni virus Covid-19 sebagaimana penjelasan dari ketiga subjek bahwa subjek bersyukur atas sakit yang dimilikinya, karena dengan sakit yang dimilikinya menjadi banyak hikmah dan membuatnya berpikir bahwa Covid-19 yang dimilikinya membuatnya menjadi orang yang beruntung karena diberi kesempatan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Memikirkan bahwa Covid-19 yang di idap mempunyai banyak hikmah dan menganggap bahwa sakit ini adalah kesempatan untuk banyak berdoa adalah sebuah pengalihan pikiran yang membuat subjek dapat bersyukur atas hal-hal buruk yang dialami, yang kemudian subjek akan dapat merasakan kebahagiaan. Begitu halnya dengan subjek MR dan AM yang memandang bahwa Allah SWT sudah memberikan penyakit ini, sebagai manusia kita harus menerima takdir, pasrah atau tawakal dan meyakini bahwa ada hikmah besar di dalamnya. Bagi orang yang terbiasa berprasangka baik kepada Allah SWT pasti akan memiliki hari-hari yang akan mampu dilewatinya. Seseorang yang terbiasa berprasangka baik pasti akan minim rasa takutnya dan akan mampu menghadapi segala sesuatu dengan penuh optimis, menjadikan seseorang yang berprasangka baik kepada Allah SWT pasti akan menganggap segala sesuatu itu baik dan pantas untuk disyukuri. Selain itu, individu yang memiliki prasangka baik terhadap Allah SWT maupun orang lain cenderung merasa dirinya tidak memiliki tekanan sehingga dalam menjalani kegiatan dalam kehidupan sehari-harinya akan merasa rileks dan dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik. Menjadi orang yang selalu ber*husnuzzhan* memanglah tidak mudah, karena seseorang yang ingin berprasangka baik memerlukan kesabaran dan keimanan yang baik.

Sebagaimana yang telah disebutkan oleh subjek M, MR, dan AM setelah mereka ber*husnuzzhan* kepada Allah SWT dan kepada sesama manusia, maka dampak positif yang mereka rasakan menjadi lebih tenang, sabar dan ikhlas dalam menerima takdir dari Allah SWT, bersyukur atas nikmat yang telah Allah SWT berikan serta menjadi termotivasi untuk semangat dalam menjalani hari-hari selama dikarantina bahkan mereka tidak menyalahkan siapapun ketika terpapar Covid-19 dan merasa itu memang kelalaian mereka sendiri. Orang yang sudah bisa bersikap *husnuzzhan* akan muncul dari hati yang tenang dan tenteram, dan

menerima segala yang ditetapkan Allah SWT, sehingga individu tidak perlu lagi khawatir, cemas, dan curiga atas ketetapan Allah SWT.

Kesimpulan

Gambaran *husnuzzhan* pada pasien Covid-19 di Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan yaitu, berprasangka baik kepada Allah SWT, ketiga subjek selalu bersikap tawakkal atas takdir yang sudah Allah SWT tetapkan kepada mereka yang sedang menjalani isolasi khusus akibat dari Covid-19. Selama menjalani karantina, mereka tetap berusaha dan berikhtiar agar tetap bisa melewati dengan lapang dada dan ikhlas. Kemudian ketiga subjek juga masih bisa merasakan rahmat dan kemaafan dari Allah SWT, dengan adanya musibah ini mereka selalu bersyukur karena masih diberikan umur untuk tetap hidup tanpa ada kekurangan selama menjalani kehidupan sampai sekarang dan bahkan ketiga subjek menganggap bahwa Allah SWT sedang menguji dan menjadi salah satu jalan Allah SWT untuk menghapus semua dosa-dosa mereka serta untuk meninggikan derajat mereka.

Selain berprasangka baik kepada Allah SWT, ketiga subjek juga berprasangka baik kepada sesama manusia (*husn al-zhann bi al-mu'minin*), ketiga subjek tidak ikut bergunjing dan mendengarkan gunjingan dengan orang lain, bahkan memaafkan perilaku negatif orang lain, serta ikut senang ketika melihat pasien lain terlebih dahulu sembuh dari mereka dengan mendoakan yang terbaik kepada orang tersebut, serta menjaga hubungan baik dengan siapapun dan tidak mudah berprasangka buruk terhadap orang lain.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *husnuzzhan* ketiga pasien Covid-19 yang berada di Isolasi Khusus Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan dalam penelitian ini ialah religiusitas yang membuat ketiga subjek percaya akan adanya peran Tuhan dalam setiap sesuatu, kepercayaan diri yang membuat ketiga subjek menerima sesuatu hal apapun dengan selalu yakin pada diri mereka bisa segera sembuh dan berkumpul dengan keluarga bahkan masih banyak hal yang patut disyukuri, dukungan sosial dari keluarga dan orang sekitar menjadikan dorongan, kekuatan, dan penyemangat untuk bisa lekas pulih bagi ketiga subjek.

Saran

Bagi subjek diharapkan agar mempertahankan dan meningkatkan aspek-aspek *husnuzzhan* dengan cara tetap berprasangka baik kepada Allah SWT dan sesama disetiap keadaan yang diimbangi dengan tawakal, tetap berusaha dan berikhtiar yang disertai dengan memperbanyak ibadah kepada Allah SWT sampai nanti dinyatakan sembuh dari Covid-19 serta dalam kehidupan sehari-hari pada situasi apapun. Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan jumlah sampel lebih besar agar dapat di generalisasi dalam cakupan yang lebih luas.

Referensi

- Ardella, Karina Belinda. 2020. "Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Medika Hutama* Vol 02 No 01 (Oktober): 6.
- Gusniarti, Uly, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo. 2017. "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal" 4 (1): 18.
- McCullough, Michael E, Robert A Emmons, dan Jo-Ann Tsang. 2002. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, Volume 82: 112–27.
- Milles M.B dan Huberman A.M. 1992. *Analisis Data Kualitatif*, trans. oleh Tjetjep Rohidi. Jakarta: UI Press.
- Pérez-Fuentes, María del Carmen, María del Mar Molero Jurado, África Martos Martínez, dan Jose Jesús Gázquez Linares. 2020. "Threat of COVID-19 and Emotional State during Quarantine: Positive and Negative Affect as Mediators in a Cross-Sectional Study of the Spanish Population." Disunting oleh Jose M. Moran. *PLOS ONE* 15 (6): e0235305.
- Puteri, Resha Karina. 2018. "Hubungan Antara Khusnudzon Dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor. Skripsi." Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Rusydi, Ahmad. 2012. "Husn Al-Zhann: The Concept Of Positive Thinking In Islamic Psychology Perspective And Its Benefit On Mental Health." *Proyeksi* 7 (1).
- Sagir, Akhmad. 2011. *Husnuzzan Dalam Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Sukardi, Dr. H. Edy. 2016. *Buku Pintar Akhlak Terpuji*. Cetakan 1. Jakarta: AMP Press : Al Mawardi Prima.
- Supriyatna, Eman. 2020. "Wabah Corona Virus Disease (Covid-19) Dalam Pandangan Islam." *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7 (6).
- Uyun, Qurotul, dan Irman Nuryadin Siddik. 2018. "Khusnudzon Dan Psychological Well Being Pada Orang Dengan HIV/AIDS." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 3 (2).
- World Health Organization. 2020. "Pertimbangan-pertimbangan untuk karantina individu dalam konteks penanggulangan penyakit coronavirus (COVID-19)," Februari, 1–3.
- Yuliana. 2020. "Corona virus disease (Covid-19); Sebuah tinjauan literatur." *Wellness and healthy magazine* 2 Nomor 1 (Februari): 6.

| Submit | Review | Revisi | Diterima | Publish |
|------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| 13-05-2023 | 25-05-2022 sd 31-05-2022 | 02-06-2022 | 02-06-2022 | 08-04-2023 |

Rusydina Nur Safitry, Imadduddin, Mahdia Fadhila
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email : rusydina91@gmail.com