

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Islam mengajarkan keseimbangan dalam mengelola perasaan termasuk emosi negatif. Dalam Islam, emosi negatif tidak dianggap kelemahan, melainkan bagian dari fitrah manusia yang perlu dikelola dengan bijak. Salahsatu cara yang diajarkan adalah melalui husnuzan, yaitu sikap berprasangka baik terhadap Allah maupun sesama manusia. Sikap ini tidak hanya terbatas pada hubungan antar manusia, tetapi juga mencakup hubungan dengan Allah. Husnuzan melibatkan pola pikir positif yang dapat membantu seseorang melepaskan diri dari beban hidup dan pengalaman traumatik (Pohan dkk., 2024).

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang menganggap sikap optimis dan berpikir positif sebagai solusi utama untuk menghadapi berbagai tantangan. Namun, pemahaman ini seringkali menimbulkan fenomena yang disebut dengan *toxic positivity*, dimana seseorang merasa harus selalu bahagia atau optimis, tanpa memedulikan emosi negatif yang sebenarnya wajar dan perlu diakui (Upadhyay dkk., 2022). Hal ini seringkali disamakan dengan ajaran Islam mengenai husnuzan, padahal keduanya memiliki perbedaan yang signifikan.

Menerapkan sikap husnuzan dalam kehidupan sehari-hari membantu seseorang mengarahkan perasaan dan pikiran ke arah yang lebih positif. Sikap ini juga mempermudah proses memaafkan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Salah satu cara untuk melatih kemampuan memaafkan adalah dengan senantiasa berprasangka baik terhadap segala hal. Perubahan psikologis yang muncul dari keyakinan akan manfaat husnuzan dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, bahkan mengubah cara ia menjalani hidup. Dengan menjaga keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat, sikap ini dapat membantu individu mencapai kebahagiaan dan ketenangan yang utuh (Chintani, 2023).

Terdapat penelitian sebelumnya yang telah membahas hubungan antara husnuzan dan kecemasan pada mahasiswa yang dilakukan oleh Fairuzzahra, Aryandari, dan Purwadi (2018), yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara husnuzan dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei, penelitian ini mengumpulkan data melalui kuesioner. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif antara husnuzan dan kecemasan, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat husnuzan yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan mereka. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki pola pikir positif dan senantiasa berprasangka baik lebih mampu mengelola kecemasan dibandingkan dengan mereka yang cenderung berpikiran negatif.

Penelitian yang dilakukan Fairuzzahra ini memiliki kelebihan dan keterbatasan. Salah satu kelebihannya adalah penggunaan metode kuantitatif yang menghasilkan data empiris, sehingga hubungan antara husnuzan dan kecemasan dapat diukur secara objektif. Selain itu, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa husnuzan berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan membantu mereka menghadapi tekanan hidup dengan lebih optimis dan tenang. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, salah satunya adalah tidak membahas husnuzan dalam perspektif hadis, sehingga kurang mengeksplorasi bagaimana konsep ini dijelaskan dalam ajaran Islam secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada hubungan husnuzan dengan kecemasan, tanpa melihat bagaimana husnuzan dapat mempengaruhi aspek psikologis lainnya, seperti ketahanan diri dan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya melengkapi kajian sebelumnya dengan menelaah konsep husnuzan dalam hadis serta mengkaji relevansinya dalam kehidupan modern, termasuk bagaimana husnuzan dapat menjadi landasan bagi

keseimbangan emosi dan kesehatan mental individu (Fairuzzahra dkk., 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Virasafitri dengan judul “*Pengaruh Husnuzan dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Darul Hadlanah NU Kota Salatiga*” bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh husnuzan dan dukungan teman sebaya terhadap kecemasan remaja. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan analisis regresi linear berganda, Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara husnuzan dan kecemasan, di mana semakin tinggi husnuzan, semakin rendah kecemasan yang dialami remaja. Begitu pula dengan dukungan teman sebaya, yang memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan, semakin tinggi dukungan yang diberikan, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan.

Terdapat kelebihan dan kekurangan pada penelitian yang dilakukan oleh Virasafitri terletak pada penggunaan metode kuantitatif yang memberikan gambaran objektif tentang pengaruh husnuzan dan dukungan teman sebaya. Penelitian ini juga menambah pemahaman mengenai peran faktor internal dan eksternal dalam mengurangi kecemasan, terutama pada remaja di panti asuhan. Namun, penelitian ini memiliki kekurangan, seperti hanya mempertimbangkan dua faktor utama dan tidak memperhitungkan pengaruh faktor lain seperti keluarga atau kondisi sosial-ekonomi. Selain itu, penelitian ini tidak membahas aspek spiritual atau keagamaan yang mungkin mempengaruhi persepsi remaja tentang masa depan (Virasafitri, 2023).

Dalam hadis Daud No. 2706 Rasulullah SAW bersabda “janganlah salah seorang diantara kalian meninggal kecuali ia berprasangka baik kepada Allah”. Hadis ini menegaskan pentingnya memiliki prasangka baik kepada Allah. Husnuzan menjadi kunci untuk mencegah munculnya rasa putus asa, kecemasan, atau prasangka buruk yang membebani hati. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa sikap ini bukan hanya penting diakhir

kehidupan, tetapi juga harus menjadi bagian dari keseharian seorang mukmin. Menjadikan husnuzan sebagai bagian dari hidup membantu seseorang menghadapi tantangan dengan sikap optimis, baik di dunia maupun di akhirat.

Istilah *toxic positivity* terdiri dari dua kata, yaitu *toxic* dan *positivity*. Kata *toxic* berasal dari Bahasa Inggris, yang secara harfiah berarti beracun atau sesuatu yang bersifat merugikan. Dalam konteks bahasa gaul, kata ini seringkali dipakai untuk menggambarkan sifat atau perilaku seseorang yang membawa dampak negatif bagi orang lain (Husna, 2023). Sedangkan *positivity* merujuk pada sikap positif yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Ketika digabungkan, istilah ini mengacu pada kondisi dimana dorongan untuk berpikir positif dilakukan secara berlebihan, hingga mengabaikan emosi negatif atau realitas yang sulit dihadapi (Kojongian & Wibowo, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Deepika Premlal dan Alphonsa Jose yang berjudul “*Conceptualizing Toxic positivity : A Scoping Review Protocol*” (2024) telah memberikan pemahaman umum tentang definisi, aspek, penyebab, dan dampaknya, terutama dalam konteks media sosial dan pandemi *covid-19*. Menggunakan metode *scoping review*, penelitian ini berhasil menunjukkan relevansi *toxic positivity* terhadap kesehatan mental, namun masih terdapat keterbatasan, khususnya dalam mengeksplorasi pengaruh budaya, agama, atau nilai-nilai tertentu terhadap pandangan mengenai sikap positif. Kekurangan ini membuka peluang untuk melakukan penelitian lebih mendalam, termasuk membandingkan *toxic positivity* dengan konsep husnuzan dalam hadis. Husnuzan yang menekankan pentingnya berpikir positif yang dilandasi spiritualitas dan keikhlasan tanpa mengabaikan emosi negative, menjadikan topik ini penting untuk dieksplorasi lebih lanjut (Premlal & Jose K, 2024).

Toxic positivity dianggap sebagai respon dari beberapa orang yang cenderung tidak memiliki pengalaman atau latar belakang masalah serupa,

atau yang keliru dalam memahami permasalahan orang lain (Geaby dkk., 2021). Bukan hanya suatu yang kita alami dari orang lain, tetapi kita sendiri juga bisa menjadi pelakunya. Misalnya, saat kita mencoba menghibur teman yang sedang sedih lalu kita mengatakan “jangan sedih, pasti ada hikmahnya” atau menyuruh seseorang untuk “bersyukur aja” tanpa mendengarkan keluhannya. Niatnya mungkin untuk memberi semangat, namun seringkali respon itu justru membuat orang tersebut merasa diabaikan atau dipaksa menekan perasaan negatifnya. Hal ini sering kali terjadi tanpa kita sadari. Karena kita merasa bahwa memberikan dorongan positif adalah suatu hal yang baik. Namun ketika sikap ini diterapkan berlebihan, justru bisa berdampak buruk.

Di era modern, istilah *toxic positivity* semakin sering dibahas. Di Indonesia isu kesehatan mental masih dianggap sepele (M. Putri dkk., 2023). *Toxic positivity* memiliki dampak pada kesehatan mental karena mendorong individu untuk terus tampil bahagia dan kuat, namun menekan emosi negatif yang dirasakan (Jati dkk., 2021). Ketika seseorang terlalu fokus pada pikiran yang positif, ia bisa jadi cenderung mengabaikan masalah atau hambatan yang ada didepannya. Hal ini dapat membuatnya kurang siap saat menghadapi tantangan yang nyata, sehingga sulit untuk menemukan solusi yang tepat. Mengandalkan pemikiran positif secara berlebihan juga bisa meningkatkan resiko kegagalan. Saat seseorang hanya memusatkan pikiran pada hal-hal baik dan mengesampingkan kemungkinan adanya masalah, ia mungkin tidak cukup mempersiapkan diri atau mengantisipasi hambatan yang bisa saja muncul. Orang yang terlalu optimis juga seringkali memasang harapan yang terlalu tinggi tanpa mempertimbangkan kesulitan dan keterbatasan yang mungkin terjadi. Akibatnya, ketika harapan itu tidak tercapai, ini dapat menyebabkan perasaan putus asa. Oleh karena itu, dalam menjaga pola pikir dan kesejahteraan pribadi, penting untuk menemukan keseimbangan antara berpikir positif dan realistis. Berpikir positif memang dapat memberikan

motivasi dan meningkatkan optimisme, tetapi penting juga untuk mengakui kenyataan dan bersiap menghadapi tantangan yang ada (Yuniar dkk., 2023)

Dalam Islam, segala bentuk nafsu termasuk emosi, diajarkan untuk dikendalikan, bukan ditekan atau dihilangkan. Pengendalian emosi bertujuan agar setiap dorongan jiwa berada pada tempatnya dan dalam porsi yang sesuai. Dengan demikian, seluruh aspek dalam diri manusia dapat berfungsi secara harmonis, membentuk pribadi yang seimbang dan utuh sesuai dengan fitrahnya sebagai ciptaan Allah, sehingga mampu menjalankan perannya sebagai khalifah yang baik di bumi (Husnaini, 2019). Ajaran Islam menawarkan dua mekanisme utama dalam mengelola emosi dan mengatasi masalah, yaitu dengan sikap sabar dan syukur, serta memaafkan. Sabar adalah metode paling tepat untuk menjaga seseorang agar tidak terperangkap dalam emosi negatif (Diana, 2015). Syukur dalam Islam merujuk pada rasa terima kasih kepada Allah SWT. atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan kepada hambanya (Pratiwi dkk., 2022)

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami bagaimana hadis-hadis Islam memberikan pedoman terkait sikap husnuzan sebagai cara Islami yang tepat dalam mengelola emosi negatif. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud menguraikan perbedaan utama antara konsep husnuzan dalam Islam dengan *toxic positivity*, sehingga dapat menawarkan solusi yang lebih relevan dan sesuai dengan prinsip ajaran Islam terkhususnya dalam hadis untuk menghadapi berbagai persoalan emosional. Dengan menghubungkan kajian psikologi modern dan pemahaman hadis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru mengenai penerapan husnuzan dalam kehidupan sehari-hari sekaligus menekankan perannya sebagai pendekatan Islami untuk mengelola emosi secara lebih seimbang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penelitian ini berfokus pada isu-isu utama yang diangkat, serta subfokus yang mendukung kajian terhadap permasalahan tersebut :

1. Apa saja hadis-hadis terkait husnuzan?
2. Bagaimana penjelasan hadis-hadis terkait husnuzan?
3. Apa dan bagaimana perbedaan antara konsep husnuzan dalam hadis dengan *toxic positivity*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari beberapa jawaban dari permasalahan berikut :

1. Untuk memahami hadis-hadis yang berkaitan dengan husnuzan.
2. Untuk memahami penjelasan hadis-hadis terkait husnuzan.
3. Untuk memahami perbedaan antara konsep husnuzan dalam hadis dengan *toxic positivity*.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi kalangan tertentu. Adapun manfaat yang terdapat pada penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis : Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan memperkaya literatur yang membahas hubungan antara ajaran agama dengan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini juga bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang bagaimana husnuzan dapat diterapkan dalam mengelola emosi negatif dengan cara yang bijaksana dan sesuai dengan ajaran agama, serta untuk membedakannya dengan konsep *toxic positivity*. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat membuka perspektif baru dalam memahami penerapan husnuzan dalam kehidupan sehari-hari dan membedakannya dari *toxic positivity* yang cenderung salah paham dalam pengelolaan emosi.
2. Manfaat Praktis : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para praktisi dalam menyikapi fenomena *toxic positivity*, dengan mengkaji konsep husnuzan dalam perspektif hadis. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu konselor dalam memberikan dukungan yang lebih seimbang dan berbasis nilai-nilai agama, khususnya dalam mengelola emosi negatif untuk mendukung kesehatan mental yang baik.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Peneliti menemukan temuan penelitian sebelumnya berikut dengan mencari judul penelitian yang setema :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zoe Wyatt yang berjudul “*The Dark Side Of Positive Vibes : Understanding Toxic positivity In Modern Culture*” (2024). Penelitian ini membahas konsep *toxic positivity* yakni kecenderungan untuk menutupi atau menolak emosi negatif melalui ungkapan positif yang terlalu berlebihan. Dalam pandangannya, Wyatt menekankan bahwa pola pikir yang hanya mengedepankan sisi positif secara tidak proporsional justru dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang terus-menerus didorong untuk “selalu bahagia” atau “tetap bersyukur” meski sedang berada dalam kondisi sulit, akhirnya kehilangan ruang untuk memproses perasaan yang sebenarnya valid, seperti kesedihan, kemarahan, atau kecewa. Media sosial menjadi salah satu saluran utama yang memperparah fenomena ini. Melalui konten yang menonjolkan kehidupan ideal dan pencapaian semu, platform digital sering menciptakan tekanan sosial agar seseorang tampil sempurna secara emosional. Hal ini mendorong banyak orang merasa bersalah ketika mengalami perasaan negatif, dan pada akhirnya, mereka menyembunyikannya demi mempertahankan citra positif di mata publik. Wyatt mengkritisi pola ini sebagai bentuk pemaksaan emosional yang tidak sehat, dan menyarankan beberapa pendekatan seperti pelatihan kesadaran diri (*mindfulness*) serta penguatan kecerdasan emosional sebagai langkah untuk menumbuhkan penerimaan dan pengelolaan emosi secara utuh dan sehat (Wyatt, 2024). Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian diatas membahas *toxic positivity* sebagai bentuk pengabaian emosi negatif melalui ungkapan positif berlebihan. Penelitian ini menyoroti dampak media sosial, seperti validasi emosi dan perbandingan sosial, serta menawarkan solusi berupa pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional. Berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan, peneliti fokus meluruskan kesalahpahaman antara *toxic positivity* dan husnuzan dalam hadis. Melalui analisis hadis menggunakan metode syarah, penelitian ini menjelaskan

perbedaan mendasar keduanya serta mengkaji konsep pengelolaan emosi yang diajarkan Islam.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Monica dan Doddy yang berjudul “*Toxic positivity* : Sisi Lain Dari Konsep Untuk Selalu Positif Dalam Segala Kondisi” (2021) yang membahas sikap positif yang berlebihan yang dapat mengabaikan atau meremehkan emosi negatif seseorang. Melalui pengalaman dua partisipan jurnal ini menunjukkan bagaimana mereka merasa diabaikan dan diremehkan saat berbagi masalah pribadi. Respon positif yang tidak sesuai dengan pengalaman mereka justru menambah beban emosional, menyebabkan perasaan kesepian. Penelitian ini menyoroti pentingnya empati dan validasi emosi dalam memberikan dukungan yang efektif, serta dampak jangka panjang pada kesehatan mental (Kojongian & Wibowo, 2021). Terdapat perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian diatas menggunakan pendekatan psikologis dan melibatkan dua partisipan untuk menunjukkan bagaimana tanggapan positif yang tidak sesuai dengan pengalaman mereka justru meningkatkan beban emosional dan menyebabkan perasaan kesepian. Fokus penelitian ini adalah pentingnya empati dan validasi emosi dalam memberikan dukungan yang efektif untuk kesehatan mental. Berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu dengan menggunakan pendekatan agama dengan mengkaji hadis-hadis terkait husnuzan untuk meluruskan kesalahpahaman yang menyamakan konsep husnuzan dengan *toxic positivity*. Selain itu penelitian ini, menyoroti panduan Islam tentang pengelolaan emosi yang bijak berdasarkan ajaran hadis, sehingga memberikan kontribusi terhadap literatur keislaman sekaligus menawarkan sudut pandang baru dalam memahami isu *toxic positivity*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Endah Novitasari yang berjudul “*Hubungan Antara Toxic positivity dengan Interaksi Sosial di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Raden Mas Said Surakarta*” (2023). Penelitian ini berfokus pada hubungan antara *toxic positivity* dengan interaksi sosial di kalangan mahasiswa semester lima jurusan Bimbingan Konseling dan Islam. Penelitian ini mengkaji bagaimana dorongan untuk selalu berpikir positif,

bahkan dalam kondisi sulit. Karena *toxic positivity* ini dapat mempengaruhi Kesehatan mental dan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara *toxic positivity* dan interaksi sosial mahasiswa, dengan nilai korelasi sebesar 0,771. Artinya, semakin tinggi *toxic positivity* dalam diri mahasiswa, semakin besar dampaknya terhadap interaksi sosial mereka, terutama dalam aspek negatif seperti kecenderungan untuk tidak mengekspresikan emosi dengan jujur dan mengalami tekanan emosional (Novitasari, 2023). Terdapat perbedaan dengan penelitian ini. Penelitian yang berjudul “ Hubungan Antara *Toxic positivity* dengan Interaksi Sosial di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Raden Mas Said Surakarta” mengkaji dampak *toxic positivity* terhadap interaksi sosial mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara *toxic positivity* dan interaksi sosial, dimana semakin tinggi tingkat *toxic positivity* dalam diri mahasiswa, semakin buruk kualitas interaksi sosial mereka, terutama dalam mengekspresikan emosi secara jujur. Berbeda dengan penelitian ini, yang bertujuan untuk meluruskan kesalahpahaman yang mengaitkan *toxic positivity* dengan konsep husnuzan dalam hadis. Melalui kajian hadis, penelitian ini menjelaskan perbedaan antara kedua konsep tersebut, serta mengupas pengelolaan emosi yang bijak menurut ajaran Islam.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Abby dan Matthew yang berjudul “ *Toxic positivity Intentions : An Image Management Approach to Upward Social Comparison and False Self-Presentation*” (2024) membahas fenomena *Toxic positivity* yang populer di media sosial, dimana pengguna cenderung hanya menunjukkan sisi positif kehidupan mereka dan menghindari aspek negatif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami alasan dibalik perilaku tersebut dan dampaknya terhadap cara orang menampilkan diri di media sosial. Penelitian ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama mengidentifikasi lima jenis niat dibalik *Toxic positivity*, yaitu membangun citra diri yang palsu, membangun citra diri yang merugikan orang lain, membangun citra diri untuk kepentingan pribadi, membangun citra diri untuk kepentingan komersial, membangun citra diri untuk hal-hal positif secara umum. Bagian kedua menunjukkan bahwa jika

seseorang melihat unggahan positif orang lain dengan niat buruk, mereka cenderung membandingkan diri secara negatif dan menampilkan versi diri yang tidak asli di media sosial. Hal ini berdampak buruk, seperti mendorong orang untuk berpura-pura bahagia dan merasa kurang puas dengan diri sendiri (Salopek & Eastin, 2024). Terdapat perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian di atas membahas *Toxic positivity* sebagai fenomena di media sosial, dengan fokus pada niat dibalik unggahan positif, dampaknya terhadap perbandingan sosial, dan perilaku membangun citra diri yang palsu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk mengeksplorasi persepsi pengguna *Toxic positivity* dan bagaimana hal tersebut memengaruhi perilaku mereka di media sosial. Sementara itu, penelitian yang sedang dilakukan lebih menekankan pada pelurusan pandangan bahwa *Toxic positivity* tidak sama dengan konsep husnuzan dalam hadis. Dengan menggunakan metode syarah, penelitian ini mengkaji hadis-hadis terkait husnuzan untuk memahami konsep Islam tentang memahami pengelolaan konsep emosi yang bijak, sekaligus memberikan perspektif religius sebagai alternatif dalam menghadapi *Toxic positivity*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Bhattacharyya dkk yang berjudul “ *Toxic positivity and Mental Health-Its ok to Not Be ok*” (2021) membahas kesehatan mental khususnya di kalangan generasi muda, dengan fokus pada stres dan penerimaan terhadap masalah kesehatan mental. Selain itu, jurnal ini juga membahas konsep *Toxic positivity*. Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak orang terutama remaja cenderung tidak mengakui stres yang mereka alami, meskipun mereka sebenarnya membutuhkan bantuan. Penelitian ini juga membahas dampak stres terhadap kebiasaan makan, kesejahteraan emosional, dengan penekanan perbedaan gender. Temuan utama menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung mengalami perubahan nafsu makan, kelelahan depresi, dan gejala emosional akibat stres dibandingkan pria (Bhattacharyya, dkk., 2021). Terdapat perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yang menyoroti kesalahpahaman antara *Toxic positivity* dan husnuzan perspektif hadis, dengan tujuan memberikan pemahaman yang benar antara konsep *Toxic*

positivity dengan konsep husnuzan dan memberikan pemahaman terkait penyaluran atau pengendalian emosi dalam hadis.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Utami pada tahun 2022 menyoroti bagaimana penerimaan diri dan husnuzan berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh penderita *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). Studi ini melibatkan 221 responden yang seluruhnya beragama Islam, telah hidup dengan SLE selama minimal satu tahun, dan berdomisili di Provinsi Jawa Barat. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 18-40 tahun, yang merupakan rentang usia dewasa awal. Pada fase ini, individu umumnya berada dalam masa produktif dengan berbagai tuntutan seperti pendidikan, pekerjaan, dan perencanaan masa depan. Ketika penyakit kronis seperti SLE hadir di tengah masa ini, hal tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar karena perubahan besar yang harus dilakukan dalam gaya hidup, kesehatan, dan aktivitas sehari-hari. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima kondisi dirinya dan tetap memelihara prasangka baik terhadap Allah SWT, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penerimaan diri memungkinkan seseorang untuk menyadari keterbatasan fisiknya tanpa menolak kenyataan, sementara husnuzan memberi ruang bagi individu untuk tetap percaya bahwa di balik ujian yang berat terdapat hikmah dan kebaikan yang ditetapkan oleh Tuhan. Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini adalah bahwa mereka yang telah lama menyandang SLE khususnya lebih dari lima tahun menunjukkan tingkat penerimaan diri dan husnuzan yang lebih tinggi. Hal ini turut memengaruhi ketahanan mental mereka dalam menghadapi kondisi penyakit, sehingga tekanan psikologis yang dirasakan pun cenderung menurun. Kedua aspek tersebut berperan penting sebagai mekanisme adaptif dalam mengelola stres. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dukungan psikologis dan spiritual bagi penyandang penyakit kronis. Penerimaan diri dan husnuzan bukan hanya menjadi bagian dari penguatan batin, tetapi juga strategi yang efektif dalam menjaga keseimbangan mental di tengah kondisi yang penuh tantangan (Utami, 2022).

7. Penelitian yang dilakukan oleh Tiyaningsih dan Sulandari dengan judul “Optimisme pada Wanita Lanjut Usia yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup” mengungkapkan bahwa perempuan lanjut usia yang mengalami kehilangan pasangan menghadapi berbagai tantangan yang signifikan, baik secara emosional, sosial, maupun fisik. Ketika pasangan hidup meninggal, para lansia mengalami guncangan psikologis karena kehilangan sosok yang selama ini menjadi sumber dukungan utama dalam kehidupan mereka. Selain menghadapi kesedihan dan rasa kesepian yang mendalam, mereka juga harus menghadapi perubahan dalam kondisi ekonomi serta penurunan kesehatan yang berkaitan dengan usia. Namun demikian, para lansia tidak serta-merta terpuruk dalam situasi tersebut. Sebaliknya, mereka menunjukkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi. Mereka berusaha menerima kondisi yang berubah, termasuk status sebagai janda, dan menumbuhkan sikap positif terhadap masa depan. Hal ini mencerminkan adanya optimisme yang cukup kuat sebagai daya dorong untuk tetap menjalani hidup secara bermakna. Optimisme yang ditunjukkan oleh para informan tercermin dalam beberapa sikap, seperti tidak mudah menyerah, terus berusaha menyelesaikan masalah hidup, serta menerima kenyataan hidup dengan lapang dada. Mereka tidak menganggap status janda sebagai akhir dari kebahagiaan, melainkan sebagai fase baru dalam hidup yang tetap dapat dijalani dengan semangat dan harapan. Dalam praktiknya, sikap optimis ini terwujud dalam tindakan nyata, seperti tetap aktif secara sosial, mengikuti kegiatan keagamaan, serta menjaga keterlibatan dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif para informan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, sehingga memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman dan persepsi informan dengan lebih leluasa. Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sebanyak lima orang lansia perempuan yang telah kehilangan pasangan dan berdomisili di daerah

Sragen menjadi narasumber utama. Proses analisis data dilakukan dengan pendekatan thematic analysis, yaitu dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema yang muncul dari hasil wawancara. Untuk menjaga keabsahan dan objektivitas data, peneliti menerapkan beberapa teknik validasi, seperti pencatatan data yang cermat, member-checking (yakni meminta konfirmasi dari informan terhadap data yang diperoleh), serta penyampaian hasil data secara transparan. Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme para lansia ini tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi terbentuk melalui proses penerimaan diri yang panjang dan didukung oleh beberapa faktor. Faktor internal yang dominan adalah religiusitas, yaitu keyakinan terhadap Tuhan yang memberikan ketenangan batin dan membantu mereka menafsirkan musibah sebagai bagian dari takdir. Sementara itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, terutama dari keluarga, tetangga, dan komunitas keagamaan, menjadi faktor eksternal yang sangat membantu dalam membangun dan mempertahankan sikap optimistis. Para lansia yang memiliki semangat untuk bangkit dari keterpurukan cenderung tetap menjalani hidup dengan aktif dan produktif. Meskipun beberapa dari mereka tinggal sendiri dan menghadapi berbagai keterbatasan, mereka tetap berupaya menjaga kualitas hidup, baik melalui aktivitas sosial, ibadah, maupun interaksi dengan lingkungan. Optimisme ini menjadi fondasi penting dalam menjaga semangat hidup dan ketahanan psikologis di masa tua. Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa optimisme memegang peranan penting dalam proses penyesuaian diri wanita lanjut usia pasca kehilangan pasangan hidup. Dengan dukungan religiusitas, kekuatan dari dalam diri, dan lingkungan sosial yang suportif, para lansia mampu menjalani masa tuanya dengan penuh harapan dan keberdayaan, meskipun di tengah tantangan (Tiyaningsih & Sulandari, 2021).

8. Penelitian yang berjudul “Hubungan antara Husnuzan dan Ketenangan Hati pada Generasi Z Menurut Perspektif Islam” bertujuan untuk mengkaji bagaimana sikap husnuzan dapat memengaruhi ketenangan hati pada individu yang tergolong dalam Generasi Z. Generasi ini, yang tumbuh dalam arus

perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, dihadapkan pada berbagai tantangan psikologis, mulai dari tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta paparan terus-menerus terhadap berbagai informasi dan interaksi di media sosial. Kondisi tersebut membuat mereka rentan terhadap stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional. Dalam kerangka keislaman, husnuzan atau prasangka baik dipahami sebagai sikap positif terhadap Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Nilai ini diyakini memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang yang lebih tenang dan optimis terhadap hidup, terutama saat menghadapi tekanan dan ketidakpastian. Husnuzan tidak sekadar menunjukkan kepasrahan, tetapi juga mencerminkan kekuatan keyakinan dan harapan yang terarah. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner daring kepada mahasiswa berusia antara 17 hingga 21 tahun di wilayah Kalimantan. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik korelasi untuk melihat hubungan antara sikap husnuzan dengan tingkat ketenangan hati. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat husnuzan yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula tingkat ketenangan hati yang dirasakannya. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa sikap husnuzan berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan mendorong seseorang untuk tetap berpikir jernih serta bersikap bijak dalam menghadapi berbagai situasi. Prasangka baik kepada Allah menumbuhkan sikap penerimaan dan keikhlasan terhadap takdir, prasangka baik kepada sesama membentuk relasi sosial yang sehat dan harmonis, sedangkan prasangka baik kepada diri sendiri memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi potensi munculnya pikiran negatif. Lebih lanjut, penelitian ini menekankan bahwa ketenangan batin tidak hanya bergantung pada husnuzan semata, melainkan juga perlu dilandasi dengan sikap-sikap lain dalam ajaran Islam, seperti kesabaran dalam menghadapi ujian, keikhlasan menerima kenyataan, rasa syukur atas nikmat yang diterima, serta qana'ah atau merasa cukup dengan keadaan. Pemahaman bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah dan tertulis dalam Lauhul

Mahfuzh, menjadi fondasi penting dalam membentuk ketenangan hati dan memperkuat spiritualitas individu. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pendidikan nilai-nilai keislaman seperti husnuzan ditanamkan sejak usia dini, baik melalui lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Penguatan pendidikan karakter berbasis agama diharapkan dapat membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dan kuat dalam keimanan. Selain itu, pendekatan konseling berbasis nilai Islam serta pemanfaatan media sosial sebagai sarana penyebaran pesan-pesan positif tentang husnuzan juga menjadi strategi penting dalam membangun ketahanan mental generasi muda di era digital. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa husnuzan merupakan salah satu nilai utama yang dapat membantu generasi muda menjalani kehidupan dengan lebih tenang, penuh harapan, dan seimbang, meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan (Agnia dkk., 2024).

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah kombinasi dari asumsi-asumsi teoritis dan logis yang digunakan untuk menjelaskan atau mengidentifikasi variabel-variabel yang diteliti, serta bagaimana hubungan antar variabel tersebut. Kerangka ini berfungsi sebagai dasar untuk memahami dan mengungkap fenomena atau permasalahan yang menjadi fokus penelitian (Setiawati, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan antara *toxic positivity* dan husnuzan dalam konteks pengelolaan emosi, dengan fokus pandangan Islam. Dalam masyarakat modern, *toxic positivity* sering kali disalah artikan sebagai bentuk optimisme yang berlebihan yang dapat mengabaikan atau bahkan menekan emosi negatif yang sah. Disisi lain, husnuzan merupakan konsep dalam Islam yang mengajarkan sikap positif dengan berprasangka baik terhadap orang lain tanpa mengesampingkan validitas perasaan negatif. Namun, banyak orang yang menganggap keduanya memiliki makna yang serupa, padahal dalam konteks Islam,

husnuzan lebih menekankan pada pengelolaan emosi dengan cara yang bijak dan penuh empati. Penelitian ini bertujuan untuk meluruskan pandangan tersebut dengan menganalisis hadis-hadis yang berkaitan dengan husnuzan dan membandingkan dengan konsep *toxic positivity* yang sering kita temui.

Dengan demikian riset ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi Islam, terutama terkait dengan pengelolaan emosi yang lebih sehat dan sesuai dengan ajaran Islam, khususnya hadis. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-analitis dengan pendekatan syarah *maudhu'i* yaitu mengkaji hadis-hadis terkait husnuzan. Peneliti akan mengumpulkan dan menganalisis hadis-hadis yang relevan, serta memberikan penjelasan mengenai hadis-hadis husnuzan. Selain itu analisis akan dilakukan untuk membandingkan antara konsep *toxic positivity* dengan konsep husnuzan.

Kerangka berpikir tersebut dapat digambarkan dengan diagram sebagai berikut :

