

MINDSET POSITIF MELALUI HUSNUZHON SEBAGAI SELF-HEALING PADA MAHASISWA

Fania Tri Cahya¹, Kholil Lur Rachman²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Korespondensi author: 224110101195@mhs.uinsaizu.ac.id

ABSTRACT

Self-healing or the process of personal recovery plays a crucial role in addressing emotional and mental disturbances. One key factor that supports the success of self-healing is the development of a positive mindset. Husnuzhon, which refers to positive thinking toward God, oneself, and others, is a potential approach to fostering such a mindset. This study employs a qualitative phenomenological approach to explore students' experiences in applying husnuzhon to manage negative emotions and enhance psychological well-being. In depth interviews with five informants reveal that husnuzhon contributes to reducing anxiety, strengthening mental resilience, and fostering social relationships. Beyond helping students cope with academic pressure, the practice of husnuzhon also promotes a social environment conducive to personal development. These findings highlight husnuzhon as an effective strategy for improving students' mental health and suggest further research opportunities in the field of educational psychology.

Keywords: *Self-healing, positive mindset, husnuzhon, psychological well-being, anxiety.*

ABSTRAK

Self-healing atau proses penyembuhan diri berperan penting dalam mengatasi gangguan emosional dan mental. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilannya adalah pengembangan pola pikir positif. Husnuzhon, yakni berpikir positif terhadap Allah, diri sendiri, dan orang lain, menjadi pendekatan potensial dalam membentuk mindset positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam menerapkan husnuzhon guna mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui wawancara mendalam terhadap lima informan, ditemukan bahwa husnuzhon berkontribusi dalam meredakan kecemasan, memperkuat ketahanan mental, dan mempererat relasi sosial. Selain membantu menghadapi tekanan akademik, penerapan husnuzhon juga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa husnuzhon merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dan membuka peluang penelitian lanjutan di bidang psikologi pendidikan.

Kata Kunci: Self-healing, pola pikir positif, husnuzhon, kesejahteraan psikologis, kecemasan

PENDAHULUAN

Fenomena Di tengah era globalisasi dan pesatnya perkembangan teknologi, mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tantangan yang semakin kompleks. Tekanan akademis, tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi, serta ekspektasi sosial yang besar sering kali menjadi pemicu stres dan kecemasan. Berbagai survei menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin meningkat, dengan banyak yang mengalami depresi, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis lainnya (Ambarwati, 2019).

Data terbaru pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 25% atau satu dari empat penduduk di Jawa Tengah mengalami gangguan jiwa ringan. Sementara itu, prevalensi gangguan jiwa berat rata-rata mencapai 1,7 per mil, setara dengan sekitar 12 ribu orang. Kondisi ini memerlukan perhatian serius dari pemerintah dan masyarakat karena berkontribusi pada penurunan produktivitas. "Sebanyak 25% penduduk dari 35 wilayah di Jawa Tengah, atau satu dari empat orang, mengalami gangguan jiwa ringan, sementara gangguan jiwa berat terjadi dengan prevalensi rata-rata 1,7 per mil. Penyebab gangguan jiwa ini bervariasi, termasuk faktor pemicu seperti kemiskinan, perubahan lingkungan, dan masalah keluarga," ungkap Direktur Rumah Sakit Jiwa Daerah dr. Amino Gondohutomo, dr. Sri Widyayati, dalam acara pengarahan bersama Gubernur Jawa Tengah, Ganjar Pranowo, di RSJD dr. Amino Gondohutomo, Jalan Majapahit, Kota Semarang, Senin (20/3).

Penelitian tentang stres di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang signifikan, terutama bagi mereka yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Sebuah studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi mengungkapkan bahwa antara 36,7% hingga 71,6% mahasiswa mengalami stres akademik, dengan sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang akibat tekanan dari diri sendiri dan respons terhadap situasi akademik. Penelitian lain menemukan bahwa 44,4% mahasiswa mengalami stres berat, yang sering kali disebabkan oleh beban tugas yang tinggi dan tanggung jawab tambahan seperti keterlibatan dalam organisasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres ini antara lain tuntutan orang tua, kesulitan dalam memilih topik skripsi, serta faktor psikologis seperti persepsi dan emosi mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi manajemen stres yang efektif agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka (Yuda, 2023).

Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan solusi yang efektif guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah dengan membangun pola pikir positif, khususnya melalui konsep *husnuzhon*. *Husnuzhon*, yang berarti berprasangka baik atau berpikir positif, merupakan ajaran utama dalam Islam yang mendorong individu untuk memiliki pandangan yang baik terhadap diri sendiri, orang lain, dan Tuhan. Konsep ini tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi juga dapat menjadi metode untuk proses penyembuhan diri. Berbagai tradisi spiritual dan pendekatan psikologis menunjukkan bahwa sikap positif memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional (Rahmah, 2021).

Mengaplikasikan *husnuzhon* dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi dan pikiran negatif. Dengan mengadopsi pola pikir positif, mereka dapat menggantikan cara berpikir yang negatif dengan cara berpikir yang lebih membangun dan optimis. Hal ini sangat relevan karena banyak mahasiswa yang terjebak dalam lingkaran pikiran negatif akibat tekanan akademis dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang mampu menerapkan *husnuzhon* memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, mengalami

penurunan gejala depresi, dan menunjukkan peningkatan ketahanan mental (Halik, 2023).

Selain itu, *husnuzhon* juga berperan dalam memperkuat hubungan sosial di antara mahasiswa. Seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap orang lain cenderung lebih mudah membangun interaksi yang sehat dan penuh dukungan. Hal ini menciptakan lingkungan sosial yang kondusif untuk pertumbuhan pribadi dan akademik. Dalam konteks kampus, sikap saling percaya dan dukungan dapat menciptakan hubungan yang lebih inklusif dan nyaman bagi semua mahasiswa (Ummah, 2019).

Relevansi *husnuzhon* dalam *self-healing* juga didukung oleh berbagai penelitian di bidang psikologi positif. Para peneliti menemukan bahwa individu yang memiliki pola pikir positif tidak hanya mengalami peningkatan dalam kesehatan mental, tetapi juga memiliki kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Mereka lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan yang lebih tinggi dan menemukan makna serta tujuan dalam menghadapi kesulitan (Hariry, 2023).

Oleh karena itu, pengembangan pola pikir positif melalui *husnuzhon* menjadi elemen penting dalam upaya menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung bagi mahasiswa. Dengan memahami konsep ini dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa diharapkan dapat menemukan cara penyembuhan diri yang lebih efektif (Mutohharoh, 2022). *Husnuzhon* bukan hanya sekadar sikap, melainkan sebuah strategi hidup yang mampu mengubah cara pandang seseorang terhadap dunia dan diri mereka sendiri. Implementasi *husnuzhon* dalam proses *self-healing* sangat relevan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di perguruan tinggi saat ini (Rahmah, 2022).

Senada dengan hal di atas, Penelitian oleh Fitri berjudul "Konsep Husnudzan sebagai Upaya Sehat Mental pada Mahasiswa" menyoroti pentingnya *husnuzhon* (prasangka baik) dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Studi ini menemukan adanya hubungan positif antara penerapan pola pikir positif seperti *husnuzhon* dengan peningkatan kesehatan mental. Mahasiswa yang mempraktikkan *husnuzhon* cenderung mampu menghadapi kecemasan dan stres yang muncul dari tekanan akademis dengan lebih baik. Dengan membangun sikap prasangka baik, mereka tidak hanya bisa mengurangi kekhawatiran terhadap masa depan, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan (Kamilia, 2023).

Selain itu, penelitian tersebut menegaskan bahwa *husnuzhon* perlu dipelajari dan dipraktikkan secara konsisten, mengingat berpikir positif tidak selalu terjadi secara alami dan memerlukan usaha untuk mengarahkannya pada hal-hal baik. Dengan demikian, pengembangan *husnuzhon* di kalangan mahasiswa diharapkan menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental mereka, serta membantu mengatasi tantangan selama masa studi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *husnuzhon* bisa menjadi salah satu cara untuk mencapai mental yang sehat

pada mahasiswa, memberikan mereka sarana untuk mengelola stres dan meningkatkan motivasi dalam kehidupan akademik.

Sikap *husnuzhon* memiliki peran penting dalam proses *self-healing* karena mampu meredakan tekanan psikologis, mencegah overthinking, serta membantu individu membangun sikap positif saat menghadapi berbagai tantangan. Dengan berprasangka baik, emosi negatif dapat dikelola dan digantikan dengan pemikiran yang lebih konstruktif. Melalui penerapan *husnuzhon*, seseorang dapat memandang situasi sulit sebagai kesempatan untuk bertumbuh alih-alih sebagai beban, sehingga proses pemulihan mental berlangsung lebih efektif. Urgensi sikap ini sangat tinggi bagi mahasiswa, karena masa perkuliahan sering kali penuh dengan tekanan akademik dan sosial yang dapat memicu kecemasan, stres, hingga burnout. Dengan mengembangkan mindset *husnuzhon*, mahasiswa akan mampu membangun ketahanan mental yang lebih baik (Angriani, 2019).

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara pola pikir positif dan kesehatan mental mahasiswa, belum banyak studi yang secara spesifik menggali pengalaman langsung mahasiswa dalam menerapkan konsep *husnuzhon* sebagai bentuk *self-healing* dengan pendekatan fenomenologi. Inilah yang menjadi nilai kebaruan dalam penelitian ini yaitu menghadirkan perspektif mendalam mengenai bagaimana *husnuzhon* bukan hanya sebagai ajaran moral, tetapi juga strategi konkret dalam pengelolaan stres dan pembangunan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, saya tertarik untuk menganalisis lebih dalam mengenai “Mindset positif melalui *Husnuzhon* sebagai *Self-healing* pada Mahasiswa”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini disusun untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam mengembangkan pola pikir positif melalui penerapan *husnuzhon* sebagai sarana untuk *self healing*, dengan fokus pada lima sampel yang telah ditentukan. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk mengeksplorasi makna dan pemahaman subjektif informan tentang pengaruh *husnuzhon* dalam proses *self-healing* yang mereka alami. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman emosional dan psikologis mahasiswa dalam mengelola stres serta meningkatkan kesehatan mental melalui *husnuzhon*.

Beberapa variabel yang dieksplorasi dalam penelitian ini meliputi pemahaman mahasiswa tentang *husnuzhon*, cara mereka mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, serta dampaknya terhadap pembentukan mindset positif dan *self healing*. Penelitian ini menyoroti penerapan *husnuzhon* oleh mahasiswa dalam mengelola stres dan emosi, serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Fokus utama mencakup pemahaman konsep *husnuzhon* dalam perspektif agama Islam dan psikologi, perannya dalam menghadapi emosi negatif, serta kemampuannya menciptakan pola pikir optimis. Penelitian juga mengeksplorasi hubungan antara mindset positif dan *self healing*, faktor pembentuknya, serta

kontribusi *husnuzhon* dalam proses tersebut. Strategi penerapan *husnuzhon* dalam kehidupan sehari-hari, termasuk peran lingkungan kampus dan dukungan sosial, dibahas, begitu pula tantangan dan solusi agar mahasiswa dapat menerapkan *husnuzhon* secara konsisten untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menerapkan *husnuzhon* untuk mengelola stres dan membangun mindset positif.

Populasi penelitian adalah mahasiswa yang telah menerapkan *husnuzhon* untuk mengelola stres dan membangun pola pikir positif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah informan sebanyak lima orang. Pemilihan jumlah ini didasarkan pada prinsip *information-rich cases*, yaitu memilih individu yang benar-benar memiliki pengalaman mendalam dan relevan dengan fenomena yang diteliti, sebagaimana lazim dalam penelitian fenomenologis. Kelima informan memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) mahasiswa aktif, (2) pernah mengalami stres atau tekanan psikologis selama masa studi, (3) memiliki pemahaman dan pengalaman dalam menerapkan *husnuzhon* sebagai pendekatan penyembuhan diri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan wawancara semi-terstruktur, yang dirancang untuk menggali pengalaman dan pandangan mendalam dari informan tentang penerapan *husnuzhon* dalam kehidupan mereka. Sebelum digunakan, instrumen ini diuji validitasnya melalui *pilot interview* atau uji coba wawancara dengan beberapa calon informan, guna memastikan pertanyaan yang diajukan relevan dan mudah dipahami. Selain itu, reliabilitas instrumen juga diuji dengan melakukan wawancara berulang untuk memastikan konsistensi dalam pengumpulan data.

Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam, yang memungkinkan peneliti berinteraksi langsung dengan informan untuk memperoleh informasi yang diperlukan. Wawancara dilakukan menggunakan platform digital, seperti whatsapp, sesuai dengan preferensi informan. Peneliti akan mencatat dan merekam jawaban informan selama wawancara untuk tujuan analisis lebih lanjut. Selama wawancara, peneliti akan mencatat dan merekam jawaban informan untuk dianalisis lebih lanjut. Data kemudian dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang melibatkan proses identifikasi, pengkodean, dan pengelompokan tema-tema utama dari transkrip wawancara. Peneliti akan mencari pola dan makna dalam data, yang kemudian dikaitkan dengan teori yang relevan mengenai *husnuzhon*, mindset positif, dan *self healing*.

Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan pengalaman informan secara mendalam, serta memberikan pemahaman yang lebih luas tentang fenomena yang diteliti. Dengan struktur dan format yang sistematis, diharapkan bagian metode penelitian ini dapat menggambarkan pendekatan yang digunakan serta relevansi dengan sampel yang diteliti secara sistematis. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pemahaman penerapan *husnuzhon* untuk membangun mindset positif dan *self-healing* pada mahasiswa, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Melalui kajian penelitian ini, diharapkan akan diperoleh bukti empiris mengenai peran *husnuzhon* dalam membangun mindset positif yang berpengaruh pada *self-healing* mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa optimisme dan sikap positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Sehingga metode ini tidak hanya memperjelas hubungan antara mindset dan *self-healing*, tetapi juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan di bidang psikologi pendidikan (Ernawati, 2023).

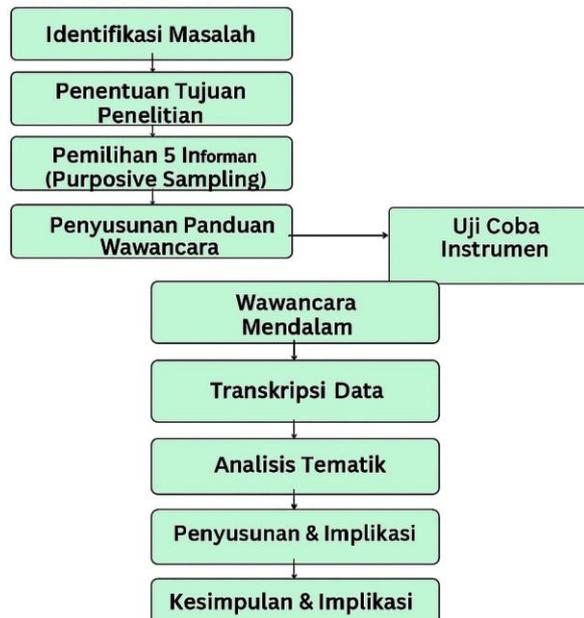


Diagram 1. Skema Alur Proses Penelitian Fenomenologis Mengenai Husnuzhon Sebagai Self-Healing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai bagian dari upaya memahami peran *husnuzhon* (berprasangka baik) dalam membangun mindset positif dan proses *self-healing* pada mahasiswa, peneliti melakukan telaah literatur terhadap sejumlah artikel ilmiah yang relevan. Tabel berikut menyajikan ringkasan hasil identifikasi dan analisis terhadap artikel-artikel yang membahas konsep *husnuzhon*, strategi coping stres akademik, serta kaitannya dengan kesehatan mental dan *self-healing* di kalangan mahasiswa.

Penyusunan tabel ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi *husnuzhon* dalam pengelolaan stres dan penguatan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus memperkuat dasar teoretis dan empiris penelitian ini. Artikel-artikel yang dipilih telah melalui proses seleksi ketat berdasarkan relevansi topik, keterbaruan, dan kontribusinya terhadap pengembangan strategi *self-healing* berbasis pola pikir positif di lingkungan akademik.

Tabel 1. Artikel Relevan tentang Mindset Positif melalui *Husnuzhon* sebagai Self-Healing pada Mahasiswa.

No	Penulis	Judul Artikel	Tahun	Metode	Inti Pembahasan
1	Fitri Kamilia Azzahra	Konsep Husnudzan sebagai Upaya Sehat Mental pada Mahasiswa	2023	Studi Literatur	Menjelaskan pentingnya <i>husnuzhon</i> dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa,

					mengurangi kecemasan, dan memperkuat kepercayaan diri.
2	Hardiyanti Rahmah	Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing	2021	Studi Literatur	Mengulas peran berpikir positif dalam Islam melalui husnuzhon sebagai strategi penyembuhan diri secara mandiri.
3	Mamluatur Rahmah	Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya dalam Memaknai Hidup	2022	Studi Literatur	Menyajikan pemahaman husnuzhon dalam Al-Qur'an dan bagaimana penerapannya memberi makna pada hidup, termasuk pada masa sulit.
4	Muh. Halik et al.	Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder pada Mahasiswa	2023	Studi Literatur	Menganalisis teknik self-healing berbasis Al-Qur'an dan Sunnah, termasuk penerapan husnuzhon dalam menangani gangguan kesehatan mental.
5	Angriani Y.	Hubungan Husnuzhon dengan Penyelesaian Masalah dalam Mengerjakan Skripsi	2019	Kuantitatif	Menunjukkan bahwa husnuzhon berkontribusi positif dalam menyelesaikan tekanan akademik seperti skripsi.
6	Masfi Sya'fiatul Ummah	Pengalaman Self-Healing dalam Situasi Stres Akademik	2019	Studi Kualitatif	Menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam menerapkan strategi self-healing, termasuk berpikir positif dalam mengelola stres akademik.
7	Annisa Mutohharoh	Self Healing: Terapi atau Rekreasi?	2022	Studi Literatur	Menjelaskan konsep self-healing dan peran berpikir positif (husnuzhon) dalam praktik sehari-hari mahasiswa.
8	Mudrika Rohmah	Pengaruh Husnuzhon terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini pada Mahasiswa Psikologi Islam	2023	Kuantitatif	Menjelaskan bahwa husnuzhon mengurangi tekanan psikologis yang berkaitan dengan krisis identitas mahasiswa.
9	S. Hariry et al.	Self-Healing Therapy in Overcoming Stress Perspective of Islamic Psychology	2023	Studi Literatur	Memberikan bukti bahwa berpikir positif dalam Islam (husnuzhon) adalah bagian penting dalam terapi self-healing terhadap stres.
10	Denan Alifia Fairuzzahra	Hubungan antara Husnuzhon dan Kecemasan pada Mahasiswa	2018	Kuantitatif	Menunjukkan korelasi negatif antara husnuzhon dan kecemasan, membuktikan pentingnya sikap positif terhadap diri sendiri dan Allah.

Bagian ini akan menjelaskan temuan-temuan utama terkait dengan penerapan *husnuzhon* dalam membentuk mindset positif untuk *self-healing* pada mahasiswa, serta peranannya dalam mendukung proses penyembuhan diri dan manajemen stres. Berdasarkan wawancara dan data yang dikumpulkan, ditemukan berbagai pandangan mengenai bagaimana mahasiswa memahami konsep *husnuzhon*, cara mereka mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, dan bagaimana sikap ini membantu mereka mengembangkan pola pikir positif. Pembahasan ini disusun dengan urutan yang sistematis sesuai dengan rumusan masalah penelitian, dimulai dari pemahaman tentang *husnuzhon*, hubungan antara mindset positif dan *self healing*, cara-cara penerapan *husnuzhon* dalam kehidupan mahasiswa, hingga tantangan yang dihadapi serta solusi untuk membangun mindset positif melalui *husnuzhon*.

Pemahaman Konsep *Husnuzhon* dalam Islam dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Dalam Islam, *husnuzhon* dianggap sebagai salah satu sifat mulia yang wajib dimiliki oleh setiap Muslim. Sikap ini tidak hanya membawa ketenangan batin, tetapi juga membantu membentuk karakter yang sabar, tekun, dan tidak mudah putus asa. Dengan berpikir positif, seseorang dapat merasakan berbagai manfaat dalam hidup, seperti ketenangan mental dan optimisme dalam menghadapi berbagai ujian. Berdasarkan wawancara dengan sejumlah informan, ditemukan bahwa penerapan *husnuzhon* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam membantu mereka mengatasi perasaan negatif seperti kecemasan dan ketakutan.

Sebagian besar informan menyatakan bahwa *husnuzhon* berfungsi sebagai pencegah stres yang berlebihan. Berdasarkan teori *stress-buffering hypothesis*, dukungan sosial dan sikap positif dapat membantu individu untuk mengurangi dampak buruk dari stres (Fadliah, 2020). Dalam konteks ini, *husnuzhon* berperan sebagai bentuk dukungan internal yang membantu mahasiswa dalam mengatasi stres dan kecemasan yang mereka alami sehari-hari.

Dengan *husnuzhon*, mahasiswa dapat berpikir secara positif, menghindari prasangka buruk, dan meyakini bahwa segala kejadian dalam hidup adalah bagian dari takdir terbaik Allah. Salah satu informan MS menyatakan, "Menurut saya dari dampaknya *husnuzhon* itu menjadi tenang dan tidak ada nya cemas." Pandangan ini selaras dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk selalu berpikir positif terhadap Allah dan sesama. Dengan memahami prinsip ini, mahasiswa merasa lebih mampu menerima berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial dan perubahan hidup tanpa terjebak dalam kecemasan berlebihan, karena mereka yakin bahwa segala peristiwa adalah bagian dari takdir terbaik untuk mereka.

Konsep *husnuzhon* juga memberikan rasa ketenangan bagi mahasiswa dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Generasi yang paling penting diperhatikan akhlaknya adalah mahasiswa (Nurfauziyyah, 2022). Salah seorang informan NF mengungkapkan, "Menurut saya *husnuzhon* dalam agama islam yaitu dimana dalam menjalani kehidupan yang tidak kekal ini kita bisa berfikir dengan tenang

dan mengubah mindset kita bahwa berada di jalan Allah adalah jalan yang terbaik dan dampaknya kita sebagai mahasiswa bisa menjalani hari-hari dengan tenang dimana kita sudah tenang akan rezeki yang diberikan dan jalan yang ditentukan dengan usaha yang kita lakukan." *Husnuzhon*, dalam konteks ini, memberikan ketenangan batin, karena mahasiswa percaya bahwa setiap kejadian adalah bagian dari rencana Allah yang selalu membawa kebaikan.

Selain memberikan ketenangan, *husnuzhon* juga meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Mereka yang mempraktikkan *husnuzhon* merasa lebih yakin dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka percaya bahwa jika berusaha dengan niat baik, Allah akan memberikan hasil yang terbaik, meskipun hasil tersebut mungkin tidak sesuai dengan ekspektasi. Hal ini turut meningkatkan rasa optimisme dalam diri mahasiswa. Salah satu informan DS berkata, "Ya, Penerapan *husnuzhon* membuat mahasiswa lebih optimis dengan mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, memotivasi usaha keras, memperbaiki hubungan sosial, dan menumbuhkan rasa syukur serta ikhlas."

Hal ini sejalan dengan konsep psikologi positif yang menyatakan bahwa optimisme dan harapan yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Teori *learned optimism* menunjukkan bahwa individu yang optimis memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup (Meilinda and Kristinawati 2024). Mahasiswa yang menerapkan *husnuzhon* percaya bahwa usaha yang dilakukan dengan niat baik akan menghasilkan yang terbaik, meskipun hasilnya tidak selalu sesuai dengan harapan. Pandangan ini membantu mengurangi ketakutan terhadap kegagalan dan meningkatkan rasa percaya diri untuk terus berusaha.

Selain itu, *husnuzhon* berperan dalam membantu individu mengelola emosi dan stres (Alam, 2022). Dengan berpikir positif dan selalu berprasangka baik, mahasiswa merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai tekanan, baik itu dari tugas kuliah, ujian, atau tantangan lainnya. *Husnuzhon* membantu mengurangi rasa tertekan akibat kecemasan berlebih, karena mahasiswa memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap situasi yang dihadapi. Mereka lebih mudah menemukan solusi terhadap masalah, karena tidak terhambat oleh perasaan negatif yang mengganggu proses berpikir mereka.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *husnuzhon* dalam ajaran Islam memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan mengembangkan pola pikir yang tenang dan positif, *husnuzhon* membantu individu mengurangi stres, kecemasan, dan ketakutan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam mengelola emosi (Fairuzzahra, 2018). Penerapan *husnuzhon* memungkinkan mahasiswa untuk lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka, baik dalam ranah akademik, sosial, maupun emosional. Hal ini menunjukkan bahwa *husnuzhon* adalah strategi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dan membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih produktif dan positif.

Peran Mindset positif dalam Proses Penyembuhan Diri Mahasiswa dan Pengaruhnya Terhadap Pengelolaan Stres melalui *Husnuzhon*

Pola pikir positif berperan sebagai pelindung terhadap stres dan kecemasan, hal ini juga telah dibuktikan dalam penelitian sebelumnya mengenai teori stress-buffering hypothesis (Cohen, 1985). Bagi mahasiswa, mindset positif tidak hanya berfungsi untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tetapi juga mempercepat proses penyembuhan diri (self-healing). Mahasiswa dengan pola pikir positif cenderung lebih efektif dalam mengelola stres, mengatasi kesulitan, dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam penelitian ini, wawancara dengan lima mahasiswa menunjukkan bahwa mindset positif dapat memainkan peran penting dalam mempercepat proses penyembuhan diri. Sebagian besar informan menyatakan bahwa dengan pola pikir positif, mahasiswa lebih mudah mengatasi tantangan, termasuk dalam menghadapi masalah kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan. Salah seorang informan DR menyebutkan, "Mindset positif bisa bantu percepat proses penyembuhan diri (self healing) mahasiswa. Karena mereka jadi lebih percaya diri, tidak mudah menyerah, dan fokus cari solusi. Mahasiswa dengan mindset positif cenderung lebih proaktif rawat kesehatan mental dan fisik mereka." Hal ini menunjukkan bahwa mindset positif memberi mahasiswa ketenangan dan keyakinan dalam menghadapi masalah, yang berkontribusi pada proses pemulihan mental dan emosional mereka.

Selain itu, faktor-faktor utama yang mempengaruhi pembentukan mindset positif pada seseorang meliputi lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan ajaran agama. Ketidakstabilan emosi dapat terjadi siapa saja, ketidakstabilan emosi ditandai dengan mood yang cepat berubah, ketidakstabilan emosi ini sering pada remaja yang sedang mencari jati diri (Hermatasyah, 2023). Pada perkembangannya tidak dipungkiri bahwa lingkungan sekitar, orangtua dan teman sebaya menjadi faktor pendukung. Sebagian besar informan juga menekankan bahwa *husnuzhon*, yang merupakan ajaran Islam untuk selalu berpikir baik terhadap Allah dan sesama, memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir positif. Seperti yang diungkapkan oleh salah seorang informan DR, "*Husnuzhon* punya peran besar untuk bantu mahasiswa hadapi emosi negatif. Dengan berprasangka baik, mahasiswa jadi lebih tenang, sabar, dan optimis dalam menghadapi masalah. Mereka tidak terlalu mudah cemas atau takut karena yakin Allah pasti ada jalan keluarnya." *Husnuzhon* mengajarkan mahasiswa untuk menerima segala keadaan dengan keyakinan bahwa semuanya adalah bagian dari takdir terbaik Allah. Ini mendorong mereka untuk tetap optimis dan menghindari perasaan negatif.

Selain itu, pengembangan pola pikir positif terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Seseorang yang memiliki mindset positif merasa lebih mampu mengelola emosi mereka dengan lebih tenang, menghadapi stres dengan kebijaksanaan, dan cenderung lebih fokus mencari solusi daripada terjebak dalam kecemasan (Anggarawati, 2024). Salah seorang informan MR menambahkan, "Kalau pikirannya positif akan impact ke tubuh, jadi kalau negatif juga

impact ke tubuh." Ini menunjukkan bahwa pola pikir yang optimis memperkuat ketahanan emosional mahasiswa dalam menghadapi stres akademik atau tantangan lainnya dalam hidup.

Implementasi *Husnuzhon* dalam Proses *Self healing* Mahasiswa dan Dukungan Lingkungan Akademik

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *husnuzhon*, yaitu berprasangka baik kepada Allah dan sesama, memainkan peran penting dalam proses *self healing* mahasiswa. Berdasarkan wawancara, sebagian besar informan menjelaskan bahwa cara terbaik untuk menerapkan *husnuzhon* adalah dengan mengembangkan kebiasaan berpikir positif dalam setiap situasi, menghindari prasangka buruk, serta selalu bersyukur atas apa yang terjadi. Salah satu informan DR menyatakan, "Pola pikir positif bisa membantu mahasiswa menghadapi stres dengan lebih baik. Mereka jadi lebih mampu atur emosi, cari solusi, dan tidak mudah menyerah saat ada tantangan. *Husnuzhon* jadi dasar kuat untuk bangun pola pikir positif ini." Pandangan ini menunjukkan bahwa *husnuzhon* membantu individu untuk melihat setiap situasi, baik yang menyenangkan maupun penuh tantangan, dengan perspektif yang lebih positif. Hal ini tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga mempercepat proses pemulihan emosional dan mental mereka, karena mereka lebih mudah menerima kenyataan dan merasa tenang dalam menghadapi ketidakpastian hidup (Rohmah, 2023).

Selanjutnya, para informan juga menyoroti pentingnya peran lingkungan kampus dalam mendukung penerapan *husnuzhon*. Sebagian besar menyatakan bahwa lingkungan yang mendukung sangat memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk menerapkan prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa informan mengungkapkan bahwa kampus sebaiknya menciptakan atmosfer positif, misalnya dengan mendorong diskusi mengenai pentingnya berprasangka baik dan menyediakan fasilitas bimbingan konseling yang berfokus pada pengembangan mindset positif. Salah satu informan MR menambahkan, "Lingkungan kampus bisa dukung mahasiswa jalankan *husnuzhon* untuk *selfhealing* dengan ciptakan suasana positif, dorong diskusi soal pentingnya berprasangka baik, dan sediakan bimbingan konseling yang tekankan mindset positif." Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung dapat menciptakan kondisi yang memungkinkan mahasiswa untuk menginternalisasi nilai-nilai positif, yang selanjutnya memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan. Perguruan tinggi memiliki peran tidak hanya mendidik mahasiswa secara teoritis tetapi juga praktis (Dewi, 2022). Kampus sebagai komunitas sosial dan akademik berperan besar dalam memperkuat nilai *husnuzhon* di kalangan mahasiswa, baik melalui interaksi sosial yang positif maupun dukungan profesional seperti konseling.

Mengenai contoh penerapan *husnuzhon* dalam meningkatkan self healing, beberapa informan menceritakan pengalaman mereka dalam menghadapi berbagai kesulitan, baik yang berkaitan dengan akademik maupun aspek pribadi. Mereka mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mampu tetap tenang, sabar, dan optimis meskipun menghadapi kegagalan atau masalah besar, lebih cenderung berhasil dalam proses pemulihan diri. Seorang informan MR berbagi, "Contoh nyata adalah

mahasiswa yang mampu bangkit dari kegagalan akademik dengan terus berpikir positif dan mengambil hikmah.” Pernyataan ini menegaskan bahwa *husnuzhon* berperan penting dalam mempercepat pemulihan emosional mahasiswa. Dengan berpikir positif dan optimis, mahasiswa tidak terperangkap dalam perasaan negatif atau keputusasaan. Sebaliknya, mereka memandang setiap tantangan sebagai bagian dari proses yang akan membawa mereka pada hasil terbaik, meskipun hasil tersebut tidak selalu sesuai dengan harapan awal.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *husnuzhon* sangat efektif dalam mendukung *self healing* mahasiswa. Melalui penerapan *husnuzhon*, mahasiswa tidak hanya mampu mengelola stres dan emosi dengan lebih baik, tetapi juga mengembangkan rasa percaya diri dan ketenangan dalam menghadapi berbagai situasi. Lingkungan kampus yang positif, bersama dengan penguatan nilai *husnuzhon* melalui interaksi sosial dan konseling, berperan sangat penting dalam mendukung perkembangan mental dan emosional mahasiswa. Dengan demikian, *husnuzhon* dapat menjadi strategi yang efektif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan hidup lainnya.

Hambatan dan Solusi dalam Penerapan *Husnuzhon* untuk *Self healing* pada Mahasiswa

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa hambatan utama dalam penerapan *husnuzhon* bagi mahasiswa adalah sikap pesimis dan kurangnya dukungan dari lingkungan. Beberapa informan menyebutkan bahwa kecenderungan untuk berpikir negatif menjadi salah satu rintangan terbesar dalam mengadopsi prinsip *husnuzhon*. Salah seorang informan DR mengungkapkan, "Hambatan terbesar mahasiswa terapkan *husnuzhon* itu lingkungan sosial negatif, pengalaman buruk di masa lalu, dan kurang paham pentingnya berprasangka baik." Selain itu, dukungan lingkungan yang minim juga menjadi masalah. Beberapa mahasiswa merasa kurang mendapatkan bantuan dari teman atau keluarga dalam mengamalkan *husnuzhon*. Salah satu informan MS mengungkapkan, "Hambatan terbesar adalah sikap pesimis dan lingkungan yang kurang mendukung”

Namun, para informan juga mengungkapkan bahwa teman-teman dan keluarga memiliki peran penting dalam mendukung penerapan *husnuzhon*. Dukungan emosional dari orang terdekat, seperti teman dan keluarga, sangat membantu mahasiswa untuk tetap optimis dan mengingatkan mereka akan pentingnya berprasangka baik. Seperti yang dijelaskan oleh salah seorang informan DR, "Teman dan keluarga bisa bantu mahasiswa bangun mindset positif lewat *husnuzhon* dengan kasih dukungan, saling ingatkan, serta jadi teladan berpikir dan bersikap positif”. Oleh sebab itu, sangat diperlukan penanaman karakter sejak dini yang dapat dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Khairani, 2021).

Untuk mengatasi tantangan tersebut, informan mengusulkan beberapa solusi. Salah satu solusi yang disarankan adalah dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengelola ekspektasi. Mahasiswa perlu belajar mengenali diri lebih dalam, menerima keterbatasan, dan mengatur harapan secara lebih realistis. Salah seorang

informan menjelaskan, "Solusinya adalah dengan memperkuat kesadaran diri, mengelola ekspektasi, dan mengelilingi diri dengan lingkungan yang positif."

Lingkungan yang mendukung memiliki dampak besar terhadap kemampuan seseorang untuk tetap berpikir positif dan mengimplementasikan *husnuzhon* dalam kehidupan mereka (Sylvia, 2022). Sebagaimana diungkapkan oleh salah seorang informan DS, "Lingkungan yang selalu berpikir *husnuzhon* sangat membantu, karena mereka merupakan orang-orang terdekat yang selalu memberikan dukungan." Secara keseluruhan, meskipun terdapat hambatan dalam penerapan *husnuzhon*, seperti sikap pesimis dan lingkungan yang kurang mendukung, solusi seperti memperkuat kesadaran diri, mengelola ekspektasi, dan menciptakan lingkungan positif dapat membantu mahasiswa dalam menerapkan *husnuzhon* untuk mendukung proses *self healing* mereka. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan kampus yang positif sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional mahasiswa.

Tabel 2. Ringkasan Temuan Tematik Melalui Wawancara

No	Tema Utama	Subtema/Kategori	Kutipan Representatif
1	Pemahaman konsep husnuzhon dalam Islam	Husnuzhon sebagai sikap positif terhadap Allah	Menurut saya dari dampaknya husnuzhon itu menjadi tenang... (MS)
2	Peran mindset positif dalam self-healing	Optimisme, resiliensi, kepercayaan diri	Karena mereka jadi lebih percaya diri, tidak mudah menyerah... (DR)
3	Implementasi husnuzhon dalam kehidupan mahasiswa	Kebiasaan bersyukur, menghindari prasangka	Pola pikir positif bisa membantu mahasiswa menghadapi stres... (DR)
4	Dukungan lingkungan akademik dalam penerapan husnuzhon	Konseling, atmosfer kampus positif	Lingkungan kampus bisa dukung mahasiswa jalankan husnuzhon... (MR)
5	Hambatan penerapan husnuzhon	Lingkungan negatif, pesimisme	Hambatan terbesar mahasiswa terapkan husnuzhon itu... (DR)
6	Solusi terhadap hambatan	Kesadaran diri, manajemen ekspektasi	Solusinya adalah dengan memperkuat kesadaran diri...

KESIMPULAN

Penerapan nilai husnuzhon terbukti memainkan peran yang sangat signifikan dalam proses self-healing mahasiswa. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini menemukan bahwa husnuzhon membantu mahasiswa mengelola emosi negatif, menurunkan tingkat kecemasan, dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi. Selain berdampak pada kesehatan psikologis individu, husnuzhon juga mendorong

terbentuknya relasi sosial yang lebih harmonis di lingkungan kampus, sehingga menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan diri dan pencapaian akademik mahasiswa. Temuan ini mengarah pada pemahaman bahwa penguatan nilai husnuzhon perlu menjadi bagian integral dalam strategi layanan konseling kampus dan program pendidikan karakter berbasis spiritualitas. Oleh karena itu, direkomendasikan agar pihak perguruan tinggi mengembangkan kebijakan yang lebih konkret, seperti menyisipkan materi husnuzhon dalam pelatihan soft skill, pendampingan psikologis, maupun pembinaan organisasi kemahasiswaan yang berorientasi pada pengembangan mental-spiritual. Adapun untuk pengembangan keilmuan, penelitian lanjutan dapat difokuskan secara lebih spesifik pada kajian intervensi, misalnya: efektivitas modul husnuzhon dalam program konseling kelompok, penerapan nilai husnuzhon dalam membentuk coping strategy adaptif, atau pengaruhnya terhadap capaian akademik dan daya juang mahasiswa lintas latar belakang. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur tentang self-healing, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap kebijakan kampus yang responsif terhadap isu kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, Shina Samanda. 2022. "Hubungan Antara Sikap Sabar Dan Husnudzon Dengan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran." 2:204–14.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1):40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Anggarawati, Tuti, Akmilia Vika, and Ananda Putri. 2024. "Penerapan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Di SMPN 40 Semarang." (3).
- Angriani, Y. 2019. "Hubungan Husnudzon Dengan Penyelesaian Masalah Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau." 35–37.
- Dewi, Nur Diana. 2022. "UNIVERSITY SOCIAL RESPONSIBILITY (USR): KONSEP DI INSTITUT DAARUL QURAN JAKARTA." 3(2):77–86.
- Ernawati, Ernawati, Nur Syarifah, Rini Yaumi Habibah, and Feni Kurniawati Ardah. 2023. "Hubungan Mindset Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar Di Depok." *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)* 8(1):101–10. doi: 10.26618/jkpd.v8i1.9014.
- Fadliah, Nurul Atmah. 2020. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMK Negeri 1 Polewali." 1–7.
- Fairuzzahra, Denan Alifia. 2018. "HUBUNGAN ANTARA HUSNUDZON DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA." 5(2):69–74.
- Halik, Halik, Muhammad Ilyas Y, Nurul Hikmah Suhafid, La Ode Muhammad Agus Sapdiman, Dini Putri Sari, and Muhammad Ilyas Y. 2023. "Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2(11):4685–92. doi: 10.55681/sentri.v2i11.1780.
- Hariry, S., Pahlevi, and ... 2023. "Self-Healing Therapy in Overcoming Stress Perspective of Islamic Psychology." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5:5355–61.

- Hermatasiyah, Nur. 2023. "Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Perkembangan Remaja." *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling* 4(1):1–6.
- Kamilia Azzahra Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fitri, and Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 2023. "Konsep Husnuzan Sebagai Upaya Sehat Mental Pada Mahasiswa." *Gunung Djati Conference Series* 19:54–63.
- Khairani, Yenny. 2021. "PEMBINAAN KARAKTER RELIGIUS DENGAN PROGRAM TAHFIDZ BAGI MAHASISWA INSTITUT DAARUL QUR'AN JAKARTA." *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling* 2(2):73–78.
- Meilinda, Anggela, and Wahyuni Kristinawati. 2024. "Studi Kasus Learned Optimism Dalam Membantu Wanita Dewasa Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran." 24(3):2116–22. doi: 10.33087/jiubj.v24i3.5467.
- Mutohharoh, Annisa. 2022. "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?" *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2(1):73–88.
- Nurfauziyyah, Hanifah. 2022. "PROFIL GAYA BELAJAR PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA BAGI PROGRAMBIMBINGAN BELAJAR." *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling* 3(2):60–65.
- Rahmah, Hardiyanti. 2021. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 15(2):118. doi: 10.35931/aq.v15i2.732.
- Rahmah, Mamluatur. 2022. "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'ân Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup." *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2(2):191–213. doi: 10.22515/ajipp.v2i2.4550.
- Rohmah, Mudrika. 2023. "Pengaruh Husnuzon Terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Pendahuluan Itu Sendiri . Nyatanya , Terdapat Potensi Negative Yang Merupakan Kelemahan Dari." 92–110.
- Sylvia, Rika, Muhammad Novvaliant, and Filsuf Tasaufi. 2022. "Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." 4(1):39–46.
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. 2019. "PENGALAMAN SELF-HEALING DALAM SITUASI STRES AKADEMIK." *Sustainability (Switzerland)* 11(1):1–14.
- Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, and Muthia Mutmainnah. 2023. "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi." *Pinang Masak Nursing Journal* 2(1):38–42.