

## PENGARUH QUOTES ISLAMI TERHADAP POLA PIKIR SESEORANG

**Fani Rachma**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: fanirachma@upi.edu

**Suci Oktaviani Novita**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: sucioktaviani@upi.edu

**Latifah Cahya Dewi**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: latifahcahyadewi@upi.edu

**Pandu Hyangsewu**

Universitas Pendidikan Indonesia  
E-mail: hyangsewu@upi.edu

Received	Revised	Accepted
10 Januari 2022	10 Februari 2022	10 Maret 2022

### IMPACT OF ISLAMIC QUOTES TO PERSONALITY PARADIGM

#### Abstract

A positive mindset is one way to reduce the prevalence of mental illness. So that we always think positively, there are already many Islamic quotes on various social media. These Islamic quotes contain advice, verses from the Qur'an, hadith, etc. In this study, we can see how the influence of Islamic quotes on a person's mindset. The method used The method used in this study is a survey research method. This method is a research method carried out by utilizing surveys or data collection through research respondents. Based on the results obtained by researchers from the distribution of questionnaires, the effect of Islamic quotes on positive thinking patterns is very high. After this research, it is hoped that many people will know more about how Islamic quotes influence a positive mindset.

**Keywords:** positive paradigm, Islamic quotes, and mental health.

#### Abstrak

Pola pikir positif merupakan salah satu cara untuk mengurangi kemukiman penyakit mental. Agar kita senantiasa berfikir positif maka sudah banyak quotes islami yang ada di berbagai media sosial. Quotes islami ini berisikan petuah, ayat-ayat Al-Qur'an, hadist dsb. Pada penelitian kali ini kita dapat melihat bagaimana pengaruh quotes islami terhadap pola pikir seseorang. Metode yang di gunakan Metode yang dilakukan dalam penelitian ini

adalah metode penelitian survei. Metode ini merupakan metode penelitian yang dilaksanakan dengan memanfaatkan survei atau pengumpulan data melalui responden penelitian. Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti dari penyebaran angket Pengaruh quotes islami terhadap pola pikir positif sangat tinggi. Setelah penelitian ini diharapkan banyak orang semakin mengetahui bagaimana pengaruh quotes islami terhadap pola pikir positif.

**Kata kunci:** pola pikir positif, quotes islami, dan kesehatan mental.

## Pendahuluan

Islam memiliki peran penting dalam kesehatan mental. Islam sebagai agama yang membawa kedamaian dalam hati penganutnya tentu berpengaruh terhadap jiwanya. Apabila seorang muslim menerapkan pola hidup yang diajarkan oleh islam, hal tersebut akan memberikan dampak bagi ketenangan jiwanya, sehingga dapat dikatakan bahwa islam memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Dalam artikel ini, keterkaitan antara islam dan kesehatan mental akan dipandang dari bagaimana seseorang mampu mengelola pola pikir yang positif yang didapatkannya melalui quotes islami di Instagram<sup>1</sup>.

Fenomena quote islami sebagai metode dakwah islam semakin berkembang terutama dalam media sosial Instagram. Mengikuti arus perkembangan zaman, mulai banyak bermunculan akun-akun yang berisikan quote-quote islami, baik yang mengutip dari ayat al-qur'an, ceramah ustad atau ustadzah, atau buku-buku motivasi tentang islam, dan masih banyak lagi. Fenomena quote ini tentu akan berdampak terhadap pembacanya, salah satunya yaitu terhadap pola pikir positif seseorang<sup>2</sup>.

Quote islami yang berisi potongan ayat al'qur'an, potongan ceramah, dan lain-lain, salah satunya bertujuan sebagai motivasi. Banyak manfaat dari sebuah motivasi, terutama motivasi yang berhubungan dengan kehidupan seseorang, bagaimana seseorang seharusnya memperjuangkan hal-hal baik di hidupnya, menjalani hidupna dengan sabar, ikhlas, dan tawakal, juga berdamai dengan masalah-masalah yang terjadi dan menemukan solusinya<sup>3</sup>. Motivasi-motivasi tersebut umumnya adalah hal-hal yang diangkat dalam quote islami di Instagram. Maka dari itu, motivasi-motivasi yang terdapat dalam quote tersebut setidaknya mampu merangsang dan membangkitkan pola pikir positif bagi pembaca yang menghayati, memahami, dan menerapkan quote dalam hidupnya.

Berangkat dari hal di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan analisis keterkaitan islam dan kesehatan mental melalui analisis pengaruh quote islami terhadap pola pikir positif seseorang. Penelitian terdahulu mengenai analisis yang sama belum ada, tetapi ada beberapa penelitian yang memiliki kemiripan, membahas mengenai quote islami, yakni penelitian oleh Kusniawan dan

---

<sup>1</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–27.

<sup>2</sup> Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 3, no. 1 (2017): 1–14.

<sup>3</sup> Ali Miftakhu Rosyad and Muhammad Anas Maarif, "PARADIGMA PENDIDIKAN DEMOKRASI DAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENGHADAPI TANTANGAN GLOBALISASI DI INDONESIA," *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2020): 75–99.

Rengkaningtias, membahas tentang pengaruh tagar #quotemuslimas di media sosial terhadap gambaran konstruksi keluarga<sup>4</sup>.

Quote berasal dari bahasa Inggris, yang berarti kutipan. Sementara, menurut para ahli yang dikutip oleh Guswindari dalam artikelnya di Kompas.com, pengertian quotes menurut Lexico dibedakan berdasarkan klasifikasi katanya, yakni kata kerja dan kata benda. Quote, sebagai kata kerja, memiliki arti mengulang atau menyalin sebuah teks atau pidato yang disampaikan oleh orang lain, sedangkan sebagai kata benda, quote memiliki arti kutipan dari sebuah teks atau pidato<sup>5</sup>. Menurut Oxford Learner's Dictionaries, quote memiliki arti salinan kumpulan kata yang diambil dari buku, drama, pidato, dll. Yang dianggap menarik dan atau berguna.

Penulisan quote akan diiringi dengan sumber yang dikutipnya untuk menunjukkan pemilik dari quote tersebut. Kegunaan penulisan quote dalam bidang ilmiah untuk mendukung argumen atau pendapat dari penulis, dalam penulisannya dapat ditemukan pada artikel, esai, makalah, skripsi, dsb. Sementara, kegunaan lain dari quote yang umumnya ditulis pada poster atau ilustrasi gambar, untuk memberi motivasi, inspirasi, pengingat, atau pendukung makna dari ilustrasi gambar<sup>6</sup>.

Kaitan quote dengan Islam dapat kita lihat pada berbagai media sosial, salah satunya Instagram. Quote biasanya digunakan sebagai media dakwah Islami dengan mengutip ayat al'qur'an beserta artinya, potongan dakwah dari penceramah, dsb.

## Landasan Teori

### Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi di mana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Diketahui bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik<sup>7</sup>. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara

<sup>4</sup> Robi Kurniawan and Ayu Usada Rengkaningtias, "KONSTRUKSI KELUARGA ISLAMI LEWAT# QUOTEMUSLIMAH DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM," *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender* 18, no. 1 (2019): 16–38.

<sup>5</sup> RISKY GUSWINDARI, "Narcissism: Its Portrayal and Critique to American Society in Gillian Flynn's *Gone Girl*" (Universitas Gadjah Mada, 2020).

<sup>6</sup> Anna Korteweg and Gökçe Yurdakul, "Islam, Gender, and Immigrant Integration: Boundary Drawing in Discourses on Honour Killing in the Netherlands and Germany," *Ethnic and Racial Studies* 32, no. 2 (2009): 218–38.

<sup>7</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, vol. 124 (Duta Media Publishing, 2019).

kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia.

Ciri-ciri mental yang sehat dikelompokkan kedalam enam kategori Zakiah Daradjat, yaitu<sup>8</sup>:

1. Memiliki sikap batin (attitude) yang positif terhadap dirinya sendiri.
2. Aktualisasi diri.
3. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
4. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (mandiri).
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
6. Mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.

Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

### Ciri-ciri Mental Sakit

Mental yang sakit dari aspek psikis, sosial, moral religius dan dari aspek kesehatan fisik, memiliki ciri yang berkebalikan arah dengan karakteristik mental sehat. Secara sosial misalnya, Seseorang yang gagal dalam beradaptasi secara positif dengan lingkungannya dikatakan mengalami gangguan mental. Proses adaptif ini berbeda dengan penyesuaian sosial, karena adaptif lebih aktif dan didasarkan atas kemampuan pribadi sekaligus melihat konteks sosialnya. Gangguan mental yang dijelaskan oleh<sup>9</sup> meliputi beberapa hal:

1. Salah dalam penyesuaian sosial, orang yang mengalami gangguan mental perilakunya bertentangan dengan kelompok dimana dia ada.
2. Ketidakbahagiaan secara subyektif.
3. Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan.
4. Sebagian penderita gangguan mental menerima pengobatan psikiatris dirumah sakit, namun ada sebagian yang tidak mendapat pengobatan tersebut.

Ciri-ciri mental yang tidak sehat menurut Al-Quran (QS. Al-Baqoroh 2:10) yaitu :

1. Perasaan tidak nyaman (inadequacy).
2. Perasaan tidak aman (insecurity).
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (self-confidence).
4. Kurang memahami diri (self-Understanding).
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial.
6. Ketidakmatangan emosi.
7. Kepribadiannya terganggu.

<sup>8</sup> Zakiah Daradjat, *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*, 2016.

<sup>9</sup> Arthur M Scott and Gerald W Prescott, "Indonesian Desmids," *Hydrobiologia* 17, no. 1 (1961): 1-132.

## **Pola Pikir Positif Sebagai Bagian Dari Kesehatan Mental**

Berpikir positif berarti melihat sesuatu tanpa melihat sisi negatif, dan mengambil hikmah dibalik masalah yang menimpa. Adapun menurut, berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan diri, orang lain, dan situasi yang dihadapi. Berpikir positif sering dikaitkan dengan kesehatan mental. Berpikir positif dapat menciptakan kepribadian yang tangguh, mengatasi stress, menurunkan resiko kecemasan dan lebih bijak dalam mengambil keputusan<sup>10</sup>. Dampak dari berpikir positif tersebut sangat penting bagi kesehatan mental manusia dan mengurangi dari penyakit gangguan mental. Oleh karena itu untuk mencegah mental yang sakit kita harus senantiasa berpikiran positif.

### **Definisi Pola Pikir Positif (Husnudzan, Positive Thinking)**

Menurut Bayu dalam artikelnya Husnudzan merupakan cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam, sebab apabila manusia berpikir positif maka manusia itu akan terbebas dari beban hidup dan pengalaman trauma yang pernah dialami. Boleh sebab itu agama Islam sangat menganjurkan umatnya untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, terutama bersikap berpikir positif terhadap Allah. Perihal pentingnya berpikir positif kepada Tuhan dijelaskan dalam hadits berikut :

“Janganlah pernah di antara kalian yang mati kecuali dia telah ber- husn al-Zhann ke pada Allah.” (Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad. Terdapat dalam kitab: Muslim, Shahih Muslim, hadits no. 5125 dalam al-Maktabah al-Syamilah V.3.28 dan Ahmad, Musnad Ahmad Hadits no. 13957 dalam al-Maktabah al-Syamilah V.3.28).

Menurut al-Nawaawy, husnudzan kepada Allah adalah pandangan seorang manusia bahwasanya Allah akan selalu memberikan kasih sayang, kesehatan, dan ampunan. Husnudzan adalah proses berpikir yang dapat mengubah cara pandang manusia atas kehidupan, diri, serta lingkungannya<sup>11</sup>.

### **Manfaat Pola Pikir Positif**

1. Apabila seorang manusia memandang kehidupan lingkungannya secara lebih positif, maka mereka akan lebih puas merasakan hidup. Hal tersebut dikenal dengan istilah qanaa'ah. Menurut al-Haqiil, orang yang qanaa'ah adalah seseorang yang sudah merasa puas dengan apa yang didapatnya, tidak lagi menuntut lebih, dan tidak memerlukan pemberian yang lebih bagus lagi, orang yang qanaa'ah akan merasakan bahagia, tenang, dan tenag. (Rusydi, 2012).
2. Sikap dan perilaku hati yang baik akan memberikan pengaruh baik terhadap kesehatan mental manusia. Ikatan manusia dengan Tuhan (habluminallah) dapat membangun jiwa dan mental yang sehat bagi individu. Prasangka baik kepada Tuhan akan membuat seseorang mempunyai sikap optimis dan merasa bahagia.

<sup>10</sup> Y F Susetyo, "Hubungan Antara Berpikir Dan Jenis Kelamin Dengan Kecenderungan Agresi Reaktif Pada Remaja," *Skripsi. Yogyakarta*, 1998.

<sup>11</sup> Rayka Dantyo Prakoso, "Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Dan Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PT. AXA Financial Indonesia Cabang Malang)" (Brawijaya University, 2014).

3. Seseorang yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam hidupnya, sehingga orang yang optimis akan menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik dan mengarahkan pikirannya untuk masa depan.
4. Memudahkan seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

### Metode Penelitian

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei. Metode ini merupakan metode penelitian yang dilaksanakan dengan memanfaatkan survei atau pengumpulan data melalui responden penelitian. Responden diberi sebuah angket untuk mengisi jawaban atas pertanyaan yang disajikan oleh peneliti.

Pada penelitian ini survei berkenaan dengan pengaruh quotes islami terhadap pola pikir dan kesehatan mental. Kesehatan mental adalah keadaan seseorang menyadari kemampuan yang ia punya, berupaya menuntaskan masalah hidup, bekerja secara produktif, serta berupaya memberikan partisipasi bagi sekitarnya.

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Menurut kamu seberapa penting berpikir positif ?
2. Menurut kamu, apakah berpikir positif itu berpengaruh terhadap kesehatan mental ? Bagaimana ?
3. Menurut kamu apakah islam dan kesehatan mental saling berkaitan?
4. Apakah kata-kata mutiara atau quotes islami (kutipan ayat qur'an atau hadis) yang berisi self reminder, motivasi, dan penyemangat mempengaruhi pola pikir positif kamu?
5. Apakah quotes islami tersebut bisa merubah sedikitnya pikiran negatif kamu?
6. Apakah quotes islami bisa berperan dalam menenangkan kamu ketika kamu merasa stress, kecewa ataupun sedih?
7. Dari keempat quotes islami di atas, apakah ada keberpengaruhan quotes tersebut terhadap pola pikir positif ? Dan menenangkan perasaanmu dari perasaan sedih, kecewa, dan stress ringan yang dirasakan?

Survei dilakukan terhadap remaja usia 17-23 tahun. Tujuan dari survei adalah untuk mengumpulkan data dari bagaimana responden tersebut mengambil langkah setelah membaca suatu quotes islami yang tentunya mengandung motivasi. Data yang terkumpul kemudian disajikan menjadi sebuah deskriptif kualitatif, dengan menjabarkan hasil angket tersebut secara apa adanya.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Penelitian

Wawancara dilakukan kepada 27 narasumber. Melalui pengisian formulir dan wawancara langsung. Pertanyaan dalam wawancara meliputi: nama lengkap; usia; apakah berpikir positif itu penting; apakah memiliki pola pikir yang positif akan berpengaruh terhadap kesehatan mental; apakah islam dan kesehatan mental itu saling berkaitan; Apakah quotes islami (kutipan ayat qur'an/hadist, motivasi islam, dsb.) di Instagram memiliki pengaruh dalam membangun pola pikir yang positif; ketika kamu sedang dalam kondisi sedih, kecewa, patah hati, dan putus asa, atau dalam kondisi tidak baik lainnya, kemudian tidak sengaja menemukan quotes islami yang sesuai dengan kondisimu, apakah quotes tersebut bisa mempengaruhi suasana

hati dan pola pikir kamu menjadi lebih baik; serta, setelah Anda melihat quotes tersebut, bagaimana pendapat Anda mengenai pengaruh dari quotes tersebut terhadap pola pikir dan perasaan Anda.

Pada bagian ini, jawaban-jawaban narasumber akan dirangkum dalam uraian hasil data berikut.

### **Usia Narasumber**

Wawancara dilakukan kepada kalangan remaja, dengan rentan usia mulai dari 17-23 tahun. Dari 26 narasumber dengan persentase 100%, narasumber berusia 17 tahun mencapai 3,7% (1 orang), narasumber berusia 18 tahun tidak ada, narasumber berusia 19 tahun mencapai 7,4% (2 orang), narasumber berusia 20 tahun mencapai 55,6% (14 orang), narasumber berusia 21 tahun mencapai 25,9% (7 orang), narasumber berusia 22 tahun mencapai 3,7% (1 orang), dan narasumber berusia 23 tahun mencapai 3,7% (1 orang).

Rata-rata usia narasumber yang berpartisipasi dalam wawancara ini didominasi oleh narasumber yang berusia 20 tahun. Menurut penelitian World Health Organization (WHO), usia yang termasuk dalam kategori remaja, mulai dari 12-24 tahun. Jadi, usia narasumber di atas termasuk ke dalam kategori remaja.

### **Esensial Berpikir Positif Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental**

Pada pertanyaan “apakah berpikir positif itu penting”, keseluruhan narasumber menjawab “ya”. Sehingga hasil yang didapatkan yakni 100% partisipan berpendapat bahwa berpikir positif termasuk hal esensial. Dilanjut pada pertanyaan berikutnya, yaitu keterkaitan antara berpikir positif dan kesehatan mental, seluruh narasumber menjawab bahwa berpikir positif berpengaruh terhadap kesehatan mental. Beberapa narasumber mengemukakan berbagai alasan mengapa berpikir positif dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Berikut data hasil jawaban dari narasumber.

Pertama, pola pikir positif akan membawa diri ke pola perilaku yang positif, seperti jawaban pada kutipan, “karna menurut saya, kekuatan dari pola pikir itu sangat sangat berpengaruh pada pola perilaku kita”. Pola perilaku yang positif memang salah satunya tercipta dari pola pikir yang positif, hal itu juga didukung oleh jawaban narasumber lainnya, yaitu “Semua hal baik terbangun dari mindset yang baik”, “Karena memiliki pola pikir yang positif dapat memberikan perlakuan yang juga positif sehingga tidak memberikan efek stress, dengan itu kesehatan mental juga terjaga”, dan “Sebab pikiran positif sangat dibutuhkan agar dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter. Berpikir positif salah satu cara menghadapi masalah dengan mengambil hikmah dibalik persoalan yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan konflik atau pertentangan.”. Dari pola pikir dan perilaku yang positif pula terciptalah suasana hidup yang positif, seperti jawaban berikut, “Karena dari pola pikir yang positif akan timbul suasana yang positif”.

Kedua, pola pikir yang positif mengarahkan diri pada kebaikan. Hal tersebut dibuktikan dari jawaban narasumber berikut.

“Dengan berpikir positif, pandangan anda akan lebih terbuka untuk menerima kenyataan hidup. Berpikir positif juga membuat hidup berkembang menjadi lebih

baik. Berpikir positif membuat anda menemukan rasa nyaman, bahagia dan tentram. Dorongan psikologis mampu meningkatkan motivasi anda untuk melakukan suatu tindakan.”

“Berpikir positif itu membawa kita pada kebaikan”.

Dari jawaban narasumber tersebut, dia mengemukakan bagaimana pola pikir yang positif akan mengarahkan diri seseorang terhadap kebaikan. Kebaikan bukan hanya menyoal perilaku, tetapi juga dapat kesehatan bagi jiwa dan raga, dan selalu berprasangka baik dalam melihat kondisi yang kurang mengenakan, atau ketika sedang mengerjakan sesuatu, serta kebaikan dalam hal aura positif dalam diri. Seperti jawaban narasumber lainnya, yaitu “pada umumnya pikiran positif itu selalu memunculkan aura yg baik di sekitar kita”, “berpikir positif itu memang mempengaruhi mental, karena dr berpikir positif mungkin sttu hal itu juga akan berjalan positif. Krna klo negativ thinking terus itu seperti sesuatu yg blm saja terjadi sudah mnjdi beban terhadap pikiran☺”, “Berpikiran positif memiliki dampak yang baik, sekaligus membuat hati merasa tenang dan bahagia”, dan “Kalau kita selalu berpikir positif, tidak hanya memberi rasa tenang pada diri, tetapi juga memberi impuls bagi organ tubuh yang lain agar senantiasa berjalan dengan baik. Singkatnya, berpikir positif memengaruhi kinerja semua organ dalam tubuh. Karena pikiran memengaruhi tindakan, baik tindakan yang otomatis (tak sadar) maupun sadar.”

Ketiga, memiliki pola pikir yang positif dapat membuat kesehatan mental menjadi lebih terjaga. Hal tersebut dikemukakan oleh jawaban berikut.

“berpikir positif sgt penting u/ kesehatan mental u/ memerangi rasa stress & depresi yg dialami”.

Stress dan depresi merupakan salah satu penyebab dari gangguan atau penyakit mental, sehingga dengan berpikir positif, dapat menurunkan resiko stress serta depresi tersebut, seperti jawaban “Karena jika berfikir negatif, membuat pikiran menjadi stres dan mempengaruhi kesehatan mental”, dan “Karena dengan berpikir positif pikiran kita akan lebih tenang dan sangat baik untuk kesehatan mental”. Salah satu cara yang dapat dilakukan ketika seseorang mengalami stress atau pun depresi adalah membuat dirinya merasa tenang, maka dari itu dengan memiliki pola pikir yang positif dapat membantu dalam menenangkan diri. Selain itu, pola pikir positif yang berpengaruh terhadap kesehatan mental juga dikemukakan oleh jawaban lain, yaitu, “Berpengaruh, misalnya ketika kita berpikir positif maka akan berpengaruh terhadap mental yang positif dan menjadikan mental kita sehat”, karena salah satu penyebab stress dan depresi berasal dari pikiran, “Sebagian masalah dalam hidup disebabkan oleh pikiran. Guna menurunkan risiko masalah tersebut, Anda mesti belajar berpikir positif agar bisa memiliki pandangan hidup yang lebih sehat dan konstruktif,” Dan “Karena jika kita terus terusan berpikir negatif yang ada malah di hantui dengan pikiran pikiran yang ga baik yang sangat berpengaruh sama hidup kita.”

Keempat, memiliki pola pikir yang positif membuat pandangan diri menjadi terbuka lebih lebar, sehingga lebih mampu menerima segala hal yang terjadi dalam hidup dengan ikhlas. Hal tersebut dikemukakan oleh kutipan jawaban berikut.

“Dengan berpikir positif, pandangan anda akan lebih terbuka untuk menerima kenyataan hidup. Berpikir positif juga membuat hidup berkembang menjadi lebih

baik. Berpikir positif membuat anda menemukan rasa nyaman, bahagia dan tentram. Dorongan psikologis mampu meningkatkan motivasi anda untuk melakukan suatu tindakan.”

Memiliki cara pandang yang sempit dalam menilai, melihat, dan memikirkan sesuatu akan membuat diri kita menjadi orang tidak lapang dada ketika menerima masalah hidup atau kenyataan yang tidak sesuai harapan. Namun, ketika kita memiliki pola pikir positif, maka cara pandang hidup pun menjadi luas dan terbuka, sehingga kita akan lebih mampu menerima kenyataan hidup yang tidak sesuai dengan harapan, menjalani masalah dengan ikhlas, seperti jawaban “Berpikir positif salah satu cara menghadapi masalah dengan mengambil hikmah dibalik persoalan yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan konflik atau pertentangan.”

Kelima, memiliki pola pikir positif dapat membuat seseorang merasa nyaman, tentram, dan bahagia. Hal tersebut didasarkan pada jawaban “Berpikir positif membuat anda menemukan rasa nyaman, bahagia dan tentram.”, “Berpikiran positif memiliki dampak yang baik, sekaligus membuat hati merasa tenang dan bahagia”, “Saya sangat positif positif dan berpikiran positif akan membawa kebahagiaan”, dan “Sangat berpengaruh karena dengan berpikir yang positif hati kita perasaan kita dan pikiran kita akan selalu merasa tenang, aman, dan aman.”. Berdasarkan jawaban-jawaban tersebut, dapat dilihat bahwa beberapa orang merasakan sebuah kenyamanan, ketentraman, dan kebahagiaan dari hasil berpikir positif.

Keenam, pola pikir positif yang berhasil mempengaruhi kesehatan mental akan berdampak pula terhadap kesehatan raga seseorang. Hal tersebut didasarkan pada beberapa jawaban berikut.

“Kalau kita selalu berpikir positif, tidak hanya memberi rasa tenang pada diri, tetapi juga memberi impuls bagi organ tubuh yang lain agar senantiasa berjalan dengan baik. Singkatnya, berpikir positif memengaruhi kinerja semua organ dalam tubuh. Karena pikiran memengaruhi tindakan, baik tindakan yang otomatis (tak sadar) maupun sadar.”

“Karena berpikir positif sangat berpengaruh untuk kesehatan, apabila pikiran kita negatif maka akana menimbulkan sakit pada tubuh”

Ketujuh, keterkaitan antara pola pikir positif dan kesehatan mental dapat dilihat dari dampaknya dalam membangun kepribadian dan perkembangan karakter diri. Hal tersebut didasarkan pada jawaban, “Sebab pikiran positif sangat dibutuhkan agar dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter.” Pola perilaku dan cara berpikir (pandang) perlahan-lahan dapat membentuk kepribadian diri. Apabila pola perilaku seseorang positif dan berpikiran luas (melihat dari berbagai sudut pandang), maka akan membentuk kepribadian yang condong ke arah positif, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, dapat pola pikir positif yang mempengaruhi kondisi mental juga akan berdampak dalam membentuk dan memperkuat kepribadian diri seseorang.

### **Keterkaitan Islam dan Kesehatan Mental**

Hasil survei menunjukkan, dari 26 narasumber, sekitar 77,8% (21 orang) menyatakan bahwa islam dan kesehatan mental saling berkaitan, 18,5% (5 orang) menyatakan bahwa mungkin islam dan kesehatan mental saling berkaitan, dan 3,7% (1 orang) menyatakan bahwa islam dan kesehatan tidak memiliki keterkaitan.

Berdasarkan jawaban dari para narasumber, alasan mengapa islam dan kesehatan berkaitan, yaitu karena terdapat perspektif islam mengenai kesehatan mental, sehingga dapat dikatakan bahwa dalam islam pun telah memberi arahan mengenai pengelolaan mental yang sehat, seperti jawaban berikut.

“Jika dihubungkan dengan pengertian Islam bahwa kesehatan mental dari sisi perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur’an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.”

“Islam dan kesehatan mental itu saling berkaitan, karena tentang kesehatan mental sudah diisyaratkan dalam al-qur’an.”

“Karena orang islam itu hrs sehat lahir batin. Sehat jasmani rohani. Peranan agama islam dapat membantu manusia untuk mengobati jiwa dan mencegah dari gangguan kejiwaan maupun membina kondisi kesehatan mental. Banyak surah dalam al-quran yang menjelaskan tentang kesehatan, selain itu dengan berdzikir kepada allah swt juga dapat menenangkan hati dan pikiran kita.”

Dengan demikian, hal tersebut menunjukkan bahwa ajaran agama islam menaruh perhatian terhadap penganutnya, seperti jawaban “karna islam sendiri adalah agama yang sangat perhatian pada penganut nya, semua mengenai kesehatan mental atau kesehatan fisik sudah ada jawabanya dan sudah diatur sedemikian rupa”, sehingga segala hal yang menyangkut mengenai manusia telah diatur sedemikian rupa dan sebaik mungkin bagi kepentingan manusia.

Pengelolaan mengenai kesehatan mental juga dapat dibentuk dengan membangun kesabaran, ketaqwaan, berhusnudzon terhadap segala sesuatu dan kepasrahan kepada Allah. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban-jawaban berikut.

“karna islam sendiri adalah agama yang sangat perhatian pada penganut nya, semua mengenai kesehatan mental atau kesehatan fisik sudah ada jawabanya dan sudah diatur sedemikian rupa”

“Salah satu sifat yang paling penting bagi kaum muslimin adalah sabar, karena dengar kesabaran segala sesuatunya akan terlewati. Selain itu dalam mengerjakan sesuatu Islam mengajarkan agar tidak terburu-buru, yang membuat pikiran kita akan lebih tenang”.

“Kesehatan mental merupakan kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi atau berserah diri pada tuhan”

“Dalam ajaran islam kita di ajarkan untuk selalu husnuzon yang di mana itu mengarah pada prasangka baik.”

Berbeda dengan beberapa alasan di atas, ada juga yang mengatakan bahwa tidak hanya Islam saja, tetapi umumnya kesehatan mental berkaitan dengan semua agama. Hal tersebut dikarenakan dalam agama manapun terdapat ajaran untuk menajuhkan diri dari hal yang dapat memicu masalah (sehingga mengganggu kesehatan mental), pemahaman tersebut ditunjukkan oleh jawaban “Saya rasa bukan hanya Islam tapi agama, karena agama menganjurkan untuk menjauhi hal yang memicu masalah”

Beberapa narasumber yang mengatakan “mungkin” memiliki keragu-raguan mengenai adanya keterkaitan antara Islam dengan kesehatan mental. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban berikut. “Ada orang yang kesehatan mentalnya dapat disembuhkan oleh agama dan ada juga yang tidak”

“mungkin, karena sebagian orang yg mental down sprtinya kurang beribadah, kurang curhat sma Allahnya. Tapi mungkin jga sekeras kita sudah beribadah tp ttp aja kena mental down ya mungkin kita yg harus memperbaiki diri kita mensucikan diri kita”

“Karna sangat penting mental bagi diri sendiri”

Dari jawaban tersebut dapat dilihat bahwa beberapa narasumber beranggapan bahwa kesehatan mental bisa berkaitan tergantung kepada pribadi masing-masing, sebab ada gangguan atau pun penyakit mental yang dapat disembuhkan dengan melakukan ibadah rutin, dan ada juga yang dapat menyembuhkan mentalnya tanpa bantuan agama atau dapat dikatakan adanya kesadaran dari diri sendiri. Tetapi, tidak menyangkal bahwa jawaban lain mengatakan mungkin, sebab narasumber tahu bahwa dalam Islam memang kesehatan mental diatur dalam al-Qur’an maupun hadis, sehingga menunjukkan bahwa mungkin saja Islam memang berkaitan dengan kesehatan mental sebab adanya aturan tersebut dalam pedoman hidup umat Muslim. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban berikut.

“Sebab disebutkan juga dalam hadis dan al-Quran untuk berbaik sangka”

“karena dlm Islam juga mengajarkan untuk berfikir positif yg berkaitan dgn kesehatan mental”

Satu narasumber mengatakan bahwa Islam dan kesehatan mental tidak saling berkaitan, sebab kesehatan mental sendiri tidak bisa dipandang hanya dari satu perspektif saja, yakni perspektif agama. Seperti halnya dalam jawaban berikut.

“kesehatan mental seseorang tdk bs d pandang sebelah mata oleh faktor agama, contoh kecilnya kesehatan mental bs dipengaruhi oleh stres. Tetapi salah satu upaya u/ menguatkan mental dgn cara mendekatkan diri kpd Allah, Tuhan yang Maha Esa.”

Meskipun narasumber menyangkal adanya keterkaitan antara Islam dan kesehatan mental, tetapi narasumber tetap mengemukakan bahwa agama Islam bisa menjadi salah satu pengobatan untuk kesehatan mental, yakni dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

## **Pengaruh Quotes Islami di Instagram dalam Membentuk Pola Pikir yang Positif**

Berdasarkan jawaban narasumber, dari 27 narasumber, 55,6% (15 orang) menjawab “ya”, 40,7% (11 orang) menjawab “mungkin”, dan 3,7% (1 orang) menjawab “tidak”, terhadap pertanyaan “Apakah quotes islami (kutipan ayat qur’an/hadist, motivasi islam, dsb.) di Instagram memiliki pengaruh dalam membangun pola pikir yang positif?”.

Narasumber yang mengatakan “ya” bahwa quotes dapat memengaruhi pola pikir positif, mengemukakan berbagai alasannya, seperti berikut.

Pertama, quotes islami dapat memberikan motivasi bagi narasumber. Hal tersebut dikemukakan dalam jawaban berikut.

“Membaca berbagai kutipan inspiratif yang berasal dari pengalaman berbagai tokoh maupun kutipan ayat al-qur’an dan hafist bisa membantu memberikan motivasi dalam kehidupan kita. Kutipan atau quote ini bisa membuka cara pikir kita dalam memandang masalah maupun kehidupan kita secara positif. Siapa tahu dengan membaca kutipan-kutipan berikut dapat membantu meningkatkan motivasi hidup Anda dan mengarahkan cara pikir Anda ke arah yang lebih baik.”.

Kedua, quotes islami di instagram mampu mengarahkan cara pandang narasumber ke pada hal-hal positif, seperti kutipan jawaban “Kutipan atau quote ini bisa membuka cara pikir kita dalam memandang masalah maupun kehidupan kita secara positif.”, cara pandang positif juga yang mampu membuat narasumber berpikir positif, “Karna bisa menggiring kita untuk befikir positif”. Dengan cara pandang yang positif, maka quotes islami juga mampu memudahkan pikiran negatif dalam diri pembaca, yani dalam kutipan “ada banyak manfaat yg bs didapatkan, salah satunya menghilangkan pikiran-pikiran nethink dr kepala☺”

Ketiga, melalui quotes islami, narasumber bisa menemukan jawaban yang sedang dicarinya dan tidak didapatkannya dari orang disekelilingnya, seperti pada kutipan, “karna kadang itu membantu kita mendapatkan jawaban atas pertanyazan yang kadang kita ga bisa bertanya pada siapapun”.

Keempat, quotes islami di Instagram dapat menjadi self-reminder bagi narasumber, sebab quotes tersebut mampu mengingatkan narasumber agar memperbaiki dirinya sendiri, mengingatkan narasumber agar lebih dekat dengan Allah, dan mengingatkan narasumber apabila sudah mulai lalai dlaam menjalani perintah agama. Hal tersebut dikemukakan dalam jawaban-jawaban, seperti “Karena disamping banyaknya hiburan diselipkan postingan islami jadi ada penggerak dan penyadar diri untuk koreksi diri.” Koreksi yang dimaksud bisa berupa introspeksi terhadap kesalahan yang telah dilakukan atau adanya kelalaian dalam pribadi narasumber, seperti jawaban “Berpengaruh bangeeeeet, saat aku sedang lalai terkadang munculah quotes islam yg menyadarkan saya bahwa harus ttp trs d jalanNYA”. Dengan quotes islami sebagai self-reminder, maka quotes tersebut juga mampu menjadi pengingat pembaca terhadap tuhanNya, Allah swt. Seperti jawaban “Bisa, karena setidaknya kutipan alquran adalah akan dapat selalu mengingat nama tuhan yang maha esa dan selalu berperilaku positif.”

Kelima, quotes islami di Instagram bagi narasumber mampu mengubah suasana hati dan pikiran narasumber ke arah yang lebih baik. Hal tersebut

dikemukakan dalam jawaban, “Bisa memperbaiki suasana hati dan pikiran yang kurang baik”, “Karena saat melihat dan membaca quotes tersebut membuat pembaca lebih tahu bahwa dalam Islam pun banyak kutipan ayat qur’an/hadist, motivasi islam, dsb yang menjadi penghibur atau obat di saat seseorang merasa tertekan atau stres”, “Adakalanya quotes itu lebih berpengaruh ketika pembacanya memang butuh asupan quotes yang sesuai dengan keadaanya.”, dan “Sebab bisa memberikan ketenangan dan bisa memperkuat berpikir positif, kepercayaan dan keyakinan kepada Allah SWT. Tidak terlepas pada zaman sekarang orang-orang lebih banyak menggunakan media sosial oleh karena itu dengan adanya quotes islami di instagram, twitter dll bisa membantu/mengingatkan mereka yang mungkin sedang mengalami mental yang down.”

Keenam, pengaruh quotes islami dalam membentuk pola pikir yang positif didasarkan kepada diri pembacanya. Hal tersebut dikemukakan dalam jawaban, “Balik kepada diri sendiri”.

Narasumber yang mengatakan “mungkin” memiliki alasan sebagai berikut.

Pertama, menurut narasumber, pengaruh quotes islami di Instagram dikembalikan kembali kepada kepada pribadi pembaca masing-masing, sebab ketika sedang dirundung pikiran yang negatif ada orang yang mampu menerima masukan dan ada orang yang tidak dapat menerima masukan apapun. Hal tersebut didasarkan pada jawaban, “Tidak semua orang dapat menerima hal dengan porsi yang sama, dan terkadang seseorang juga berada di titik dimana dia bisa menerima masukan, dan di titik dimana dia tidak dapat menerima masukan”. Menurut narasumber lain pun, ketika seseorang dalam kondisi yang sadar akan makna dari quotes tersebut, maka bisa saja quotes islami di instagram berpengaruh dalam membangun pola pikir yang positif terhadapnya, “Jika seseorang itu sadar akan makna dari quotes tersebut”. Tetapi, ada pula orang lain yang bahkan mengabaikan quotes islami yang mungkin sempat dilihatnya di Instagram, seperti jawaban berikut, “Tidak semua orang terpengaruh terhadap bacaan quotes itu, banyak sekali orang yg Cuma baca bahkan mengabaikannya. Tapi jika orang itu tersentuh setelah membacanyakan quotes itu akan menjadi pengaruh yang positif”, dan “tergantung situasi. Kalau kita lagi santai dan inget sama Allah, ngeliat kata kata islam tuh berpengaruh banget, kalau ada disitui yang kacau dan ga inget sama Allah, kata-kata kayak gitu itu ga berpengaruh”.

Kedua, tidak semua quotes islami mampu diartikan dan dimaknai sesuai dengan makna sebenarnya. Maka dari itu, ada kemungkinan pembaca tidak akan terpengaruh ketika membaca quotes islami di Instagram tersebut. Hal ini didasarkan pada jawaban “Beberapa orang mungkin akan salah mengartikan kutipan ayat jika tidak tahu konteksnya”. Kurangnya pemahaman pembaca quotes islami tersebut bisa juga dikarenakan kurangnya informasi atau tafsir yang disertakan pada quotes islami tersebut, seperti jawaban “Kebanyakan yang saya temukan, khususnya di twitter banyak quotes2 islam yang membawa title agama atau dalil2 tapi sumber atau tafsirnya tidak jelas walaupun masih banyak juga acc yang menyertakan penjelasan secara rinci.”

Ketiga, pengaruh quotes islami dalam membangun pola pikir yang positif kemungkinan dapat dilihat dari manfaatnya sebagai pembentuk dan pembangun

karakter/kepribadian si pembaca. Hal tersebut didasarkan pada jawaban “Di sisi lain menyampaikan syari’at islam melalui medsos membantu membangun karakter dan kepribadian seseorang yang masih ragu akan dirinya.”

Narasumber yang mengatakan tidak mengemukakan bahwa dalam membangun pola pikir yang positif bisa dilakukan dengan cara belajar sendiri, berikut jawabannya “Bisa belajar sendiri.”.

### **Pengaruh Quotes Islami Terhadap Kondisi Kesehatan Mental**

Pertanyaan lainnya yang diajukan dalam survei, yaitu “Ketika kamu sedang dalam kondisi sedih, kecewa, patah hati, dan putus asa, atau dalam kondisi tidak baik lainnya, kemudian tidak sengaja menemukan quotes islami yang sesuai dengan kondisimu, apakah quotes tersebut bisa mempengaruhi suasana hati dan pola pikir kamu menjadi lebih baik?” yang menunjukkan adanya keberpengaruhan antara quotes islami di Instagram dengan kesehatan mental. Berdasarkan jawaban dari hasil survei, 77,8% (21 orang) menjawab ”ya”, 14,8% (4 orang) menjawab “mungkin”, dan 7,4% (2 orang) menjawab “tidak”.

## **PEMBAHASAN**

### **Hubungan Quotes Islami di Instagram dalam Membangun Pola Pikir Positif**

Pertanyaan, “Apakah quotes islami (kutipan ayat qur’an/hadist, motivasi islam, dsb.) di Instagram memiliki pengaruh dalam membangun pola pikir yang positif?” merujuk kepada rumusan masalah pertama, yaitu mengenai pengaruh quotes islami di instagram terhadap pola pikir positif seseorang. Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dikemukakan di atas, rata-rata narasumber berpendapat bahwa quotes islami berpengaruh terhadap pola pikir yang positif. Beberapa pengaruh quotes islami terhadap pola pikir positif tersebut di antaranya, yaitu:

#### **Sebagai Motivasi**

Quotes islami adapt berperan dalam membangun motivasi diri ke arah yang lebih baik, seperti berpikiran positif, berperilaku positif, serta berprasangka baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidup. Dikarenakan dalam quotes islami yang berupa kutipan ayat qur’an dan kutipan hadist, selain memberi peringatan, juga memberikan motivasi untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, memperbaiki diri sendiri, dan menjalani kehidupan dengan pikiran yang lebih positif.

Quotes tersebut berisi motivasi untuk melakukan amal-amal kebaikan tanpa pernah merasa pamrih, dan menjauhkan diri dari amal-amal yang buruk tetapi menganggap bahwa diri telah melakukan banyak amal baik. Sebagaimana Guswindari (2020) mengemukakan bahwa tujuan quotes dalam bentuk ilustrasi, gambar, dsb. Yakni sebagai kata-kata bijak yang memberi motivasi.

### **Sebagai sudut pandang baru yang Positif**

Membuka sudut pandang baru ke arah yang lebih positif, sehingga mengurangi dan memudahkan cara pandang negatif dalam pikiran. Hal tersebut didukung dengan ulasan dalam artikel Uprints.Id, yakni membaca kata-kata motivasi mampu mengarahkan diri untuk lebih berpikir positif.

#### **1. Memberikan pengetahuan baru**

Membaca quotes islami yang berasal dari kutipan ayat qur'an dan kutipan hadist mampu menambah wawasan pembaca, apabila bersamaan dengannya menyertakan tafsir atau pun maksud dari kutipan tersebut, terutama bagi orang yang masih awam mengenai alqur'an da hadist, ataupun syari'at-syari'at alam islam.

#### **2. Menjadi Self-reminder**

Seperti menjadi pengingat dalam hal memperbaiki (introspeksi) diri, pengingat agar menjaga hubungan yang baik dengan Allah Swt., pengingat diri terhadap kelalaian yang telah diperbuat, dan pengingat agar berperilaku positif.

#### **3. Menjadi Mood-booster**

Sebab quotes islami pun mampu memberikan hiburan terhadap perasaan yang sedih, pikiran yang berantakan, dan menjadi penenang diri di kala tertekan atau stress. Sebagaimana dikemukakan dalam Sonora.Id (Sasmita, 2021) bahwa manfaat membaca kata-kata motivasi di antaranya yaitu, menjadi lebih tenang dan sabar, serta mengurangi potensi depresi.

Pengaruh quotes dalam membangun pola pikir yang positif, salah satunya termasuk dalam kajian penelitian oleh (Putra, 2018) dalam skripsinya yang berjudul "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Dalam Membangun Kesadaran Bersedekah (Studi Deskriptif Organisasi Sedekah Rombongan)"<sup>12</sup>. Dalam penelitiannya, diungkap bahwa salah satu strategi agar menarik perhatian followersnya, akun Sedekah Rombongan juga menyajikan dan membagikan quotes islami, dengan tujuan menyampaikan pesan moral kepada followersnya. Sampainya pesan moral tersebut ditinjau dari banyaknya komentar positif mengenai quotes yang dibagikan tersebut. Dalalm kajian tersebut menunjukkan bahwa quotes islami memiliki peran dalam mempengaruhi pola pikir positif seseorang.

Pengaruh quotes islami juga tidak langsung terjadi secara instan kepada pembaca, sesuai dengan jawaban narasumber, hal tersebut bergantung kepada bagaimana kondisi dan suasana hati, serta keadaan mental pembaca. Dalam kondisi yang terpuruk sekalipun, ada orang yang mampu terpengaruh sehingga pikirannya terpengaruhi, dan ada orang yang tidak terpengaruh sebab pikirannya yang sedang tidak bisa diberi masukan saran ataupun kritik. Selain itu, faktor lain yang mmebuat quotes islami dapat berpengaruh terhadap pembacanya adalah makna yang ditangkap oleh si pembaca. Apabila maknanya sampai, maka pembaca bisa terpengrauh, tetapi jika sebaliknya, maka quotes islami tersebut tidak akan mempengaruhinya.

---

<sup>12</sup> Ali Miftakhu Rosyad, "Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Muhammadiyah Se-Kabupaten Indramayu. Al-Afkar," *Journal for Islamic Studies* 4 (n.d.).

### **Hubungan Quotes Islami di Instagram dengan Kesehatan Mental**

Secara spesifik, tidak ada penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan secara langsung antara quotes islami, ataupun kata-kata mutiara lainnya dengan kesehatan mental seseorang. Namun secara tidak langsung, kata-kata bisa menjadi sugesti ketika berperan mengobati penyakit atau gangguan mental, seperti yang dilakukan dalam hipnoterapi. Meskipun dalam quotes islami, sugesti yang ditimbulkan tidak sekuat sugesti kata-kata dalam hipnoterapi, tetapi quotes islami yang berisi motivasi, ajakan, nasehat, serta penenang suasana hati dan pikiran, memiliki peran tidak langsung dalam pengelolaan mental yang sehat.

### **Pengaruh Pola Pikir Positif Terhadap Kesehatan Mental**

Quotes islami yang berpengaruh dalam pembangunan pola pikir positif, secara tidak langsung juga akan berpengaruh dalam kondisi mental yang sehat. Seperti yang dikemukakan dalam artikel IDN Times (2020, Putri), bahwa berpikir positif berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental, sebab mampu membangun jiwa dan mental individu yang kuat, meningkatkan optimisme dan membawa kebahagiaan, menurunkan stress psikologis, memberikan ketenangan, dan mengurangi depresi.

### **Simpulan**

Berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan diri, orang lain, dan situasi yang dihadapi. Berpikir positif sering dikaitkan dengan kesehatan mental. Berpikir positif dapat menciptakan kepribadian yang tangguh, mengatasi stress, menurunkan resiko kecemasan dan lebih bijak dalam mengambil keputusan. Salah satu cara untuk menanggulangi rintangan hidup adalah dengan sikap husnuzan. Karena pola pikir berpengaruh pada fungsi psikologis seseorang. Baik buruknya pandangan seseorang terhadap sesuatu akan berpengaruh pada fungsi psikologisnya.

Quote islami yang berisi potongan ayat al'qur'an, potongan ceramah, dan lain-lain, salah satunya bertujuan sebagai motivasi. Hubungan quotes islami di Instagram dalam pola pikir positif seseorang adalah sebagai motivasi, sebagai sudut pandang baru yang positif, sebagai self remainder dan sebagai mood booster. Hubungan quotes islami di Instagram dengan kesehatan mental secara tidak langsung, kata-kata bisa menjadi sugesti ketika berperan mengobati penyakit atau gangguan mental, seperti yang dilakukan dalam hipnoterapi. Meskipun dalam quotes islami, sugesti yang ditimbulkan tidak sekuat sugesti kata-kata dalam hipnoterapi, tetapi quotes islami yang berisi motivasi, ajakan, nasehat, serta penenang suasana hati dan pikiran, memiliki peran tidak langsung dalam pengelolaan mental yang sehat.

Pola pikir positif sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Berpikir positif berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental, sebab mampu membangun jiwa dan mental individu yang kuat, meningkatkan optimisme dan membawa kebahagiaan, menurunkan stress psikologis, memberikan ketenangan, dan mengurangi depresi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–27.
- Daradjat, Zakiah. *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*, 2016.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Vol. 124. Duta Media Publishing, 2019.
- GUSWINDARI, RISKY. "Narcissism: Its Portrayal and Critique to American Society in Gillian Flynn's *Gone Girl*." Universitas Gadjah Mada, 2020.
- Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 3, no. 1 (2017): 1–14.
- Kholidah. E. 2012. *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*. Jurnal Psikologi. Vol 39(1): 67 – 75.
- Korteweg, Anna, and Gökçe Yurdakul. "Islam, Gender, and Immigrant Integration: Boundary Drawing in Discourses on Honour Killing in the Netherlands and Germany." *Ethnic and Racial Studies* 32, no. 2 (2009): 218–38.
- Kurniawan, Robi, and Ayu Usada Rengkaningtiyas. "KONSTRUKSI KELUARGA ISLAMI LEWAT# QUOTEMUSLIMAH DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM." *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender* 18, no. 1 (2019): 16–38.
- Putri. A, Budi & Arie. 2019. *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*. Prosiding Ks: Riset & Pkm, Vol. 2(2): 147-300
- Putra, A. E. R. (2018). *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Dalam Membangun Kesadaran Bersedekah (Studi Deskriptif Organisasi Sedekah Rombongan)*.
- Prakoso, Bayu. 2014. *Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. <http://eprints.ums.ac.id/30751/> diakses pada 17 Oktober 2021.
- Rusydi, Ahmad. Husn Al-Zhann: *Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012, 1-31.
- Prakoso, Rayka Dantyo. "Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Dan Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PT. AXA Financial Indonesia Cabang Malang)." Brawijaya University, 2014.
- Rosyad, Ali Miftakhu. "Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Muhammadiyah Se-Kabupaten Indramayu. Al-Afkar." *Journal for Islamic Studies* 4 (n.d.).
- Rosyad, Ali Miftakhu, and Muhammad Anas Maarif. "PARADIGMA PENDIDIKAN DEMOKRASI DAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENGHADAPI TANTANGAN GLOBALISASI DI INDONESIA." *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2020): 75–99.
- Scott, Arthur M, and Gerald W Prescott. "Indonesian Desmids." *Hydrobiologia* 17, no. 1 (1961): 1–132.
- Susetyo, Y F. "Hubungan Antara Berpikir Dan Jenis Kelamin Dengan Kecenderungan Agresi Reaktif Pada Remaja." *Skripsi*. Yogyakarta, 1998.