



KAJIAN PSIKOLOGI DAN PERSPEKTIF ISLAM DALAM MEMAAFKAN UNTUK MERAH KETENANGAN JIWA PADA GEN Z

**Aura Mutiara Ramadhani^{1*}, Cinta Hemalika Queena Aurellia², Endang Switri³, Imelia⁴, Nadhifa
Dinda Wideary⁵, Uswattun Nafiza Izhara⁶**

^{1*,2,4,5,6,7} Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

email : auramutiaa24@gmail.com^{1*}, hemalikacinta@gmail.com², endangswitri@unsri.ac.id³,

iimelia618@gmail.com⁴, dhifawideary@gmail.com⁵, uswaizhara@gmail.com⁶

Dikirim: 9 Juni 2026, **Revisi:** 24 Juni 2026, **Diterima:** 5 Juli 2026, **Diterbitkan:** 7 Juli 2026

Abstrak

Perkembangan teknologi digital saat ini membawa perubahan yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep memaafkan dan ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi positif dan Islam sebagai upaya menjaga kesehatan mental Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis berbagai jurnal dan buku yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa memaafkan efektif dalam mengurangi emosi negatif, seperti amarah, kecewa dan sakit hati, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan kualitas hubungan interpersonal. Dalam psikologi positif, memaafkan merupakan kekuatan karakter yang berkontribusi terhadap peningkatan emosi positif, kepuasan hidup, dan kesejahteraan individu. Sementara itu, konsep ketenangan jiwa dalam Islam yang diwujudkan melalui zikir, doa, tawakkal, sabar, dan ridha memiliki keselarasan dengan konsep psikologi modern seperti *mindfulness*, *acceptance*, *positive reframing*, dan *social well-being*. Integrasi antara memaafkan dan ketenangan jiwa dapat membantu Generasi Z mengembangkan ketahanan psikologis, keseimbangan emosional, serta kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, penguatan nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi positif dapat menjadi landasan yang efektif dalam membangun kesehatan mental Generasi Z yang tangguh secara emosional, psikologis, dan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang modern.

Kata Kunci: Memaafkan, Ketenangan Jiwa, Generasi Z.

Abstract

Current developments in digital technology are bringing about changes that have the potential to affect the mental health of Generation Z, those born between 1997 and 2012. This study aims to examine the concepts of forgiveness and peace of mind from the perspectives of positive psychology and Islam as a means of maintaining the mental health of Generation Z. This study employs a literature review method, analyzing various journals and books relevant to the research topic. The results of the study show that forgiveness is effective in reducing negative emotions, such as anger, disappointment, and hurt feelings, as well as in improving psychological well-being, physical health, and the quality of interpersonal relationships. In positive psychology, forgiveness is a character strength that contributes to increased positive emotions, life satisfaction, and individual well-being. Meanwhile, the Islamic concept of inner peace which is achieved through zikir, prayer, tawakkal, patience, and acceptance aligns with modern psychological concepts such as mindfulness, acceptance, positive reframing, and social well-being. The integration of forgiveness and inner peace can help Generation Z develop psychological resilience, emotional balance, and better mental health. Consequently, reinforcing Islamic values and applying a positive psychology approach can serve as an effective foundation for promoting the mental health of Generation Z, thereby helping them to become emotionally, psychologically and spiritually resilient when facing the various challenges of modern life.

Keywords: Forgiveness, Peace of Mind, Generation Z.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta menjalankan fungsi sosial secara optimal. Permasalahan kesehatan mental merupakan isu yang bersifat kompleks dan multidimensional karena dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan seseorang (Moitra et al., 2023). Menurut data dari UNICEF

(2021), masalah kesehatan mental menjadi salah satu tantangan signifikan bagi remaja, sekitar satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kerentanan kelompok usia muda terhadap permasalahan psikologis, termasuk Generasi Z yang sebagian besar berada dalam fase perkembangan remaja hingga dewasa muda. Sejalan dengan hal tersebut, survei yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute (2022) menunjukkan bahwa Generasi Z menghadapi lebih banyak isu kesehatan dibandingkan dengan Generasi Milenial, terutama dalam hal kesehatan mental. Mengingat meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada Gen Z, diperlukan perhatian khusus melalui berbagai upaya pencegahan dan penanganan yang tepat untuk mengurangi risiko gangguan psikologis serta mendukung terbentuknya generasi masa depan yang memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik (Akbar et al., 2024)

Belakangan ini, isu kecemasan di media sosial banyak diperbincangkan oleh berbagai kalangan, salah satunya pada Generasi Z. Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh besar dan saling terhubung dengan teknologi digital yang berkembang dengan pesat. Pada fase transisi menuju masa dewasa muda, individu mengalami berbagai perubahan yang kompleks, baik dari aspek biologis, sosial, maupun lingkungan. Perubahan tersebut dapat memengaruhi proses adaptasi individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan, membangun hubungan interpersonal, menentukan arah masa depan, serta mengelola tekanan psikologis (Saputra et al., 2025). Kondisi ini menjadikan Generasi Z mengalami tingkat stress dan kecemasan yang cukup tinggi akibat berbagai tekanan, tuntutan sosial, perkembangan teknologi, serta ekspektasi hidup yang semakin kompleks (Agnia et al., 2024). Di sisi lain, tingginya paparan informasi melalui media digital membuat Generasi Z memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Hal ini terlihat dari meningkatnya pembahasan mengenai kesehatan mental serta keterbukaan dalam mencari informasi dan dukungan psikologis (Rudianto, 2022).

Sejalan dengan pendapat Nihayah et al., (2021) penyebab gangguan mental pada Gen Z salah satunya dipicu oleh konflik interpersonal yang tidak terselesaikan. Sering kali, dalam menjalin hubungan sesama manusia, individu mengalami kekecewaan akibat kesalahan orang lain, karena tidak ada satu pun manusia yang sempurna. Konflik ini dapat menimbulkan emosi negatif yang jika dipendam terlalu lama dan tidak disalurkan dengan baik, perasaan marah atau sakit hati ini akan menjadi beban emosional dan berpotensi memicu stres yang mendorong seseorang untuk membalas perlakuan yang diterimanya. Hal ini membuktikan bahwa emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku seseorang.

Terkadang kesalahan fatal dapat menimbulkan konflik kesehatan mental seperti kebencian, sedih yang mendalam, dapat membuat individu selalu memikirkannya. Dalam pandangan Islam yang paling relevan untuk menyelesaikan konflik ini adalah memaafkan (*forgiveness*) dan ketenangan jiwa (*sakinah*), karena memaafkan merupakan pusat untuk mengembangkan jiwa yang sehat dan hal terpenting dalam pemulihan hubungan interpersonal setelah terjadinya konflik (Nihayah et al., 2021). Konsep ketenangan jiwa dalam Islam itu sendiri mencakup dimensi *sakīnah*, *ṭuma'nīnah*, *ṣabr*, *tawakkul*, dan *ridha* yang semuanya memiliki padanan dalam psikologi (Ernisah, et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengintegrasikan dua konsep utama dalam Islam, yaitu memaafkan dan ketenangan jiwa dalam satu kerangka analisis yang komprehensif sebagai upaya menjaga kesehatan mental Generasi Z. Artikel ini menggunakan pendekatan studi literatur dari empat jurnal ilmiah yang relevan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik studi literatur. Data diperoleh dari berbagai sumber relevan, berupa jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan topik memaafkan, kesehatan mental, Generasi Z, psikologi Islam, psikologi positif, dan ketenangan jiwa. Literatur diperoleh melalui database *Google Scholar* dan Garuda dengan menggunakan kata kunci “memaafkan”, “Generasi Z”, “kesehatan mental”, “psikologi positif”, “psikologi Islam”, dan “ketenangan jiwa”. Artikel yang digunakan merupakan publikasi dalam rentang lima tahun terakhir dan dipilih berdasarkan

kriteria inklusi, yaitu memiliki relevansi dengan tema penelitian, membahas konsep memaafkan dari perspektif psikologi maupun Islam, mengkaji kesehatan mental, ketenangan jiwa atau kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian, tidak membahas Generasi Z, tidak mengkaji memaafkan dalam konteks kesehatan mental atau perspektif Islam, tidak tersedia dalam teks lengkap, serta publikasi duplikat. Berdasarkan hasil seleksi tersebut diperoleh 17 artikel untuk dianalisis.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan membaca, memahami, serta mengkaji sumber-sumber tersebut secara kritis. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis secara sistematis dengan mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan temuan antar penelitian, serta menyusun informasi sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah sehingga menghasilkan pembahasan yang terstruktur dan mudah dipahami oleh pembaca.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tantangan Kesehatan Mental Gen Z

Generasi Z hidup dalam era keterkaitan digital yang secara paradoks justru memunculkan berbagai masalah psikologis. Media sosial dan globalisasi secara bersama-sama telah menyebabkan menurunnya tingkat kesabaran dan terbentuknya kebiasaan gratifikasi instan, keinginan untuk memperoleh kesenangan tanpa penundaan yang pada akhirnya menjadi hambatan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal (Muhsonah et al., 2025). Kondisi tersebut mendorong Gen Z untuk mengutamakan keterbukaan dan ekspresi emosional, meskipun di sisi lain mereka memerlukan pengembangan mekanisme koping serta ketahanan dalam menghadapi konflik (Muhsonah et al., 2025).

Konflik interpersonal merupakan salah satu pemicu utama gangguan mental pada Gen Z. Konflik dapat memicu respons berupa ketidakmampuan memaafkan (*unforgiveness*) sebagai bentuk reaksi stres psikologis (Muhsonah et al., 2025). Dalam perspektif hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda bahwa dalam jasad terdapat segumpal daging yaitu hati yang apabila baik maka baiklah seluruh tubuh, dan apabila rusak maka rusaklah seluruh tubuh (HR. Bukhari dan Muslim, dikutip dalam Ernisah et al., 2025). Sabda ini menegaskan bahwa kesehatan hati atau jiwa menjadi kunci bagi kesehatan mental dan perilaku manusia secara keseluruhan.

Menurut Gao Feng et al., (2022) Ketidakmampuan memaafkan (*unforgiveness*) dapat menyebabkan individu terus mempertahankan emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, dendam, dan dorongan untuk menghindari atau membalas pihak yang dianggap bersalah. Kondisi ini berpotensi memperpanjang stres psikologis serta mengganggu kesejahteraan mental individu. Sebaliknya, *forgiveness* atau memaafkan merupakan proses melepaskan emosi, pikiran, dan motivasi negatif terhadap pelaku kesalahan sehingga individu dapat mencapai kondisi psikologis yang lebih adaptif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa memaafkan berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih baik, meningkatnya emosi positif, serta menurunnya emosi negatif.

b. Konsep Memaafkan (*Forgiveness*) dalam Islam dan Psikologi

Memaafkan sebagai risalah yang diajarkan para Nabi. Salah satunya kisah Nabi Yusuf A.S yang termaktub dalam QS. Yusuf (12):92

قَالَ لَا تَأْتِبْ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ ۖ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ٩٢

Artinya: Dia (Yusuf) berkata, “Pada hari ini tidak ada ceriaan terhadap kamu. Semoga Allah mengampuni kamu, dan Dia adalah Maha Penyayang di antara para penyayang”.

Surat ini menjadi teladan tertinggi dalam konteks memaafkan dalam Islam. Nabi Yusuf A.S memaafkan saudara-saudaranya dengan maaf yang sempurna, tanpa mencela atau menyebut-nyebut dosa mereka yang terdahulu, bahkan mendoakan mereka agar diampuni dan dirahmati oleh Allah SWT (Muhsonah et al., 2025). Teladan ini menunjukkan bahwa memaafkan, sejatinya bukan sekadar ucapan, melainkan perubahan emosional yang mendalam.

Dalam Perspektif psikologi islam, Warsah et al. (2024) menjelaskan bahwa perilaku memaafkan sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi Yusuf A.S berkaitan erat dengan konsep *akhlaq* sebagai standar perilaku dan moral yang menjadi tujuan utama pendidikan karakter dalam Islam. *Akhlaq* dibentuk melalui internalisasi nilai-nilai moral dan pembiasaan perilaku positif secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, seperti bersikap jujur, bertanggung jawab,

dan menghormati orang lain. Oleh karena itu, sikap pemaaf tidak dipandang sebagai tindakan yang spontan, melainkan sebagai hasil dari proses pembentukan *akhlaq* yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan keteladanan Nabi Yusuf A.S. yang memaafkan saudara-saudaranya tanpa menyimpan kebencian meskipun pernah mengalami perlakuan yang menyakitkan.

Sejalan dengan perspektif tersebut, konsep memaafkan juga menjadi kajian penting dalam psikologi untuk membentuk individu yang sehat. Aspek terpenting adalah dengan memperbaiki hubungan interpersonal antar individu setelah terjadinya konflik. Individu yang belum mampu memaafkan kesalahan masa lalu baik diri sendiri maupun orang lain dapat berpotensi menyimpan dendam yang mengarah pada pembalasan. Perasaan yang belum terselesaikan akan memperburuk keadaan psikologis. Memaafkan seperti investasi kepada diri sendiri dengan memaafkan dapat memberikan keuntungan bagi diri sendiri secara psikologis, fisiologis, dan hubungan interpersonal.

Seiring berkembangnya kajian psikologi, memaafkan juga menjadi salah satu pembahasan yang berkembang dalam psikologi positif. Worthington (2024) menjelaskan bahwa kajian *forgiveness studies* merupakan salah satu subbidang yang berkembang dalam psikologi positif dan telah menjadi topik yang dikaji secara luas dalam berbagai penelitian psikologi. Perkembangan kajian tersebut menunjukkan bahwa sikap pemaaf tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap kesalahan atau konflik interpersonal, tetapi juga sebagai salah satu aspek positif yang berkaitan dengan upaya membangun kehidupan yang lebih sehat, bermakna, dan sejahtera.

Kajian mengenai memaafkan dalam psikologi positif juga didukung oleh berbagai temuan penelitian. Kafi et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan strategi psikologi positif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan memaafkan pada partisipan penelitian. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pengembangan aspek-aspek psikologis positif dan kemampuan seseorang untuk memaafkan.

c. Terapi Memaafkan

1. Dakwah Digital sebagai Transformasi Komunikasi Islam

Perkembangan teknologi informasi yang berlangsung sangat cepat telah mendorong transformasi metode dakwah dari pola konvensional menuju pendekatan yang lebih inovatif, fleksibel, dan sesuai dengan perkembangan zaman. Salah satu media yang berperan penting dalam perubahan tersebut adalah YouTube, yang menyediakan ruang luas bagi para pendakwah untuk menyebarkan pesan-pesan keislaman kepada berbagai kalangan, khususnya generasi muda, melalui konten audiovisual yang menarik dan interaktif. Dakwah tidak lagi terbatas pada penyampaian ceramah secara langsung di mimbar, melainkan dapat hadir dalam bentuk video kreatif yang mampu menyentuh aspek psikologis, emosional, serta estetika audiens. Dalam konteks ini, Bunda Aniqq Alfaqiroh merupakan salah satu pendakwah yang berhasil memanfaatkan media digital untuk menyampaikan nilai-nilai Islam, terutama mengenai pentingnya pemaafan, melalui pendekatan spiritual yang bersifat motivatif dan dekat dengan realitas kehidupan sehari-hari. Kehadirannya menunjukkan bahwa inovasi dakwah di era digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyebaran ajaran agama, tetapi juga sebagai upaya menjawab berbagai kebutuhan psikososial masyarakat modern yang kerap dihadapkan pada tekanan, konflik batin, dan luka emosional. (Romadlany et al., 2025).

2. Makna Pemaafan dalam Perspektif Semiotika Saussure

Penerapan pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pesan dakwah yang terkandung dalam video “Terapi Memaafkan” disampaikan tidak hanya melalui bahasa verbal, tetapi juga melalui berbagai simbol visual dan unsur nonverbal yang sarat makna. Analisis dilakukan dengan menggunakan dua konsep utama dalam teori Saussure, yaitu *signifier* (penanda) dan *signified* (petanda), untuk mengidentifikasi proses pembentukan makna terkait nilai-nilai keislaman tentang pemaafan (Romadlany et al., 2025).

Makna pemaafan dalam video “Terapi Memaafkan” menunjukkan bahwa memaafkan bukanlah bentuk kelemahan, melainkan wujud kekuatan spiritual yang dapat membantu seseorang menyembuhkan luka batin dan memperbaiki hubungan dengan orang lain. Pesan dakwah yang disampaikan menekankan pentingnya kasih sayang, ketulusan, serta kemurnian

hati dalam proses memaafkan. Dari aspek linguistik, ungkapan “Memaafkan tidak mengubah masa lalu, tetapi melapangkan masa depan” mengandung makna bahwa pemaafan merupakan upaya untuk membebaskan diri dari rasa dendam dan trauma masa lalu. Dengan memaafkan, seseorang dapat memperoleh ketenangan batin, membangun kedamaian dalam diri, serta menjalani kehidupan dengan lebih optimis sesuai dengan nilai-nilai Islam (Romadlany et al., 2025).

3. Relevansi Penelitian dengan Kebutuhan Dakwah Masa Kini

YouTube memiliki potensi yang besar sebagai media dakwah dalam menghadapi tantangan komunikasi keagamaan di era digital. Karakteristik generasi milenial dan generasi Z yang lebih responsif terhadap konten visual serta pesan yang menyentuh aspek emosional menjadikan platform ini efektif untuk menyampaikan nilai-nilai Islam secara lebih menarik dan mudah dipahami. Dakwah yang dikemas dengan memperhatikan aspek komunikasi, simbol visual, serta kebutuhan audiens dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan keagamaan. Selain itu, pemanfaatan media digital juga membuka peluang bagi para dai dan kreator konten untuk menghadirkan materi dakwah yang lebih komunikatif, inspiratif, dan relevan dengan kehidupan masyarakat modern. Melalui perpaduan antara ajaran Islam dan metode penyajian yang kreatif, dakwah dapat menjangkau khalayak yang lebih luas serta membangun kedekatan dengan generasi muda (Romadlany et al., 2025).

d. Cara Memaafkan

Dalam perspektif psikologi dan Islam, memaafkan tidak hanya berkaitan dengan hubungan antar manusia tetapi juga hubungan manusia dengan Tuhan. Dengan memaafkan, seseorang dapat memperoleh ketenangan jiwa, memperbaiki hubungan sosial, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Berikut adalah cara-cara menerapkan konsep memaafkan (*forgiveness*):

1. Memaafkan Kesalahan tanpa Membalas dengan Keburukan

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ١٩٩

Artinya: "Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh". (Q.S Al-A'raf:199)

Ayat diatas menjelaskan bahwa cara memaafkan adalah dengan tidak membalas keburukan dengan keburukan, bersikap sabar atas kesalahan orang lain, berusaha memahami perasaan orang yang bersalah, lalu memaafkannya.

2. Memaafkan untuk menjaga hubungan persaudaraan

وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۚ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۚ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ٢٢

Artinya: "... Dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (Q.S An-Nur:22)

Ayat diatas menjelaskan bahwa cara memaafkan adalah dengan tidak menolak memberi maaf terhadap orang yang telah melakukan kesalahan dan selalu mengingat bahwa memaafkan adalah syarat agar memperoleh ampunan Allah SWT.

3. Menghadapi dan Mengolah Luka Emosional

Proses memaafkan diawali dengan kesediaan individu untuk menghadapi pengalaman menyakitkan yang dialaminya serta mengenali emosi negatif yang muncul akibat peristiwa tersebut. Individu perlu menyadari perasaan marah, kecewa, sedih, atau terluka tanpa menghindari maupun menyangkalnya. Kesadaran terhadap luka emosional menjadi langkah awal yang penting karena memungkinkan individu memahami dampak konflik yang dialami dan mempersiapkan diri untuk proses memaafkan yang lebih mendalam (Phoon et al., 2022).

4. Mengubah Cara Pandang terhadap Pelaku dan Peristiwa

Setelah mengakui rasa sakit yang dialami, individu mulai melakukan peninjauan kembali terhadap peristiwa yang terjadi melalui proses *cognitive reframing*. Pada tahap ini, individu berusaha memahami situasi dari perspektif yang lebih luas, termasuk mempertimbangkan latar belakang, keterbatasan, atau kondisi yang mungkin memengaruhi tindakan pelaku. Proses ini tidak bertujuan membenarkan kesalahan, tetapi membantu mengurangi dominasi emosi negatif dan kebencian yang berkepanjangan sehingga konflik dapat dipandang secara lebih objektif (Phoon et al., 2022).

5. Mengembangkan Empati dan Melepaskan Emosi Negatif

Memaafkan selanjutnya ditandai dengan berkurangnya keinginan untuk membalas dendam, menghindari pelaku, atau terus mempertahankan kemarahan. Individu mulai mengembangkan empati, belas kasih, dan niat baik terhadap pihak yang melakukan kesalahan. Penelitian menunjukkan bahwa memaafkan emosional berkaitan dengan tingkat distress psikologis yang lebih rendah serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mempertahankan kebencian atau dendam berkepanjangan (Cook et al., 2022).

6. Membangun Makna dan Pemulihan Diri

Tahap akhir memaafkan adalah menemukan makna positif dari pengalaman yang dialami serta melepaskan keterikatan emosional terhadap luka masa lalu. Individu tidak lagi dikuasai oleh perasaan sakit hati sehingga dapat melanjutkan kehidupan dengan lebih tenang dan adaptif. Pada tahap ini, memaafkan berperan sebagai sarana pemulihan psikologis yang membantu meningkatkan kesejahteraan, kualitas hubungan interpersonal, serta kesehatan mental secara keseluruhan (Brémault-Phillips et al., 2022).

e. Ketenangan Jiwa dalam Hadis dan Relevansinya dengan Psikologi

Dalam Islam, konsep ketenangan jiwa sering disebut sebagai ketenangan, ketenteraman, dan kestabilan secara emosional. Di dalam Al-Qur'an banyak membahas tentang pentingnya ketenangan dijelaskan dalam firman Allah QS. Al-Fath (48):4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۚ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۚ

Artinya: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha bijaksana".

Dan firman Allah dalam QS. Ar-Rad (13):28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".

Kedua ayat diatas yang menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (Ernisah et al., 2025). Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan emosional yang terintegrasi dalam ajaran agama. Pendidikan Islam menekankan pentingnya membina jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*) sebagai fondasi bagi perkembangan karakter dan kepribadian peserta didik (Ernisah et al., 2025).

Ketenangan jiwa menurut psikologi Islam juga berkaitan erat dengan kondisi *qalb* (hati), yang dipahami bukan sekadar organ fisik semata, melainkan pusat emosi, keimanan, dan kesadaran moral manusia. Hati yang terjaga kebersihannya secara spiritual akan menumbuhkan ketulusan, empati, serta kedekatan kepada Allah yang pada akhirnya melahirkan kedamaian batin, sementara hati yang dipenuhi oleh kesombongan dan kelalaian dapat menjauhkan seseorang dari ketenangan jiwa meskipun ia memiliki kemampuan intelektual yang baik (Almajri et al., 2025).

Ernisah et al. (2025) mengidentifikasi beberapa dimensi ketenangan jiwa dalam hadis Nabi, yaitu pertama zikir dan doa, yang terbukti secara ilmiah dapat meredakan kecemasan dan meningkatkan ketenangan, selaras dengan *mindfulness* dalam psikologi, kedua tawakkal dan ridha, yang menciptakan sikap seimbang antara usaha dan penerimaan takdir, serupa dengan prinsip *acceptance*, ketiga optimisme, yang selaras dengan strategi *positive reframing* keempat kebersihan hati dan memaafkan, yang berdampak baik terhadap kesehatan mental dan terakhir hubungan sosial yang sehat (ukhuwah), yang selaras dengan konsep *social well-being*.

Nilai-nilai hadis tentang ketenangan jiwa memiliki kesesuaian tinggi dengan model PERMA (*Positive Emotion, Relationship, Meaning, Accomplishment*) yang dikembangkan oleh Martin Seligman (Ernisah et al., 2025). *Positive Emotion* dalam Islam terwujud melalui syukur, sabar, ridha, dan tawakkal. *Engagement* terwujud melalui kekhusyukan dalam ibadah dan pekerjaan. *Relationships* terwujud melalui ukhuwah dan saling mendoakan. *Meaning* terwujud melalui pemahaman bahwa setiap musibah adalah ujian dan setiap rezeki adalah amanah. *Accomplishment* terwujud melalui amal sholeh dan kemanfaatan bagi sesama.

Dalam konteks pendidikan Islam, pemahaman terhadap hadis-hadis tentang ketenangan jiwa sangat relevan untuk diterapkan dalam proses pembelajaran, tidak hanya untuk membentuk kecerdasan spiritual peserta didik, tetapi juga untuk memperkuat daya tahan mental mereka terhadap tekanan hidup yang semakin kompleks (Ernisah et al., 2025). Integrasi nilai-nilai Islam seperti syukur, sabar, zikir, dan husnuzan dalam kehidupan sekolah dan pembelajaran sejalan dengan tujuan psikologi yang ingin menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat secara mental dan emosional.

f. Integrasi Memaafkan dan Ketenangan Jiwa dalam Kerangka Kesehatan Mental Gen Z

Ketika konsep memaafkan dan ketenangan jiwa merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi dalam membangun kesehatan mental Gen Z. Memaafkan akan membebaskan individu dari beban emosi negatif masa lalu dan menjadi prasyarat terbentuknya hati yang bersih dan menjaga orientasi kognitif individu untuk tetap positif dalam menghadapi kondisi saat ini. Sementara, ketenangan jiwa melalui zikir, tawakkal, dan ridha merupakan wujud hubungan vertikal dengan Allah yang memberikan kekuatan untuk menghadapi masa depan.

Nihayah et al. (2021) menegaskan bahwa ketenangan batin bisa didapatkan oleh seseorang dengan cara berzikir kepada Allah SWT, yang akan membuat hati menjadi lebih tenang dan nyaman. Orang yang sudah mampu memaafkan kesalahan orang lain tanpa adanya rasa dendam yang menyelimuti niscaya akan mendapatkan ketenangan hati. Hal ini menunjukkan bahwa antara memaafkan dan ketenangan jiwa terdapat hubungan kausalitas yang kuat yaitu memaafkan menghasilkan ketenangan, dan ketenangan jiwa memudahkan seseorang untuk kembali memaafkan.

Muhsonah et al. (2025) menambahkan bahwa memaafkan bukan hanya ajaran moral, tetapi juga strategi spiritual yang efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, mengelola emosi negatif, dan membentuk ketahanan psikologis pada Generasi Z. Oleh karena itu, menumbuhkan sikap pemaaf dalam diri Gen Z sangat penting untuk membangun karakter yang kuat secara spiritual dan emosional, serta menciptakan lingkungan sosial yang sehat. Memaafkan bukanlah kelemahan, tetapi bentuk kekuatan jiwa yang mendatangkan ketenangan, keberkahan, dan cinta dari Allah.

Secara operasional, ada beberapa terapi spiritual yang dapat dilakukan oleh Gen Z untuk meningkatkan kesehatan mentalnya. Ketika seseorang lebih fokus pada zikir dan doa, hal tersebut dapat membantu menahan dan meredakan pikiran negatif, sehingga individu akan kembali berperilaku secara wajar tanpa merasa terbebani oleh pikiran-pikiran asing yang mengganggu (Muhsonah et al., 2025). Di samping itu, program konseling berbasis agama perlu dikembangkan untuk membantu generasi muda menghadapi stres dan kecemasan dengan pendekatan *husnuzan*, dan media sosial dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan nilai-nilai positif melalui konten inspiratif dan edukatif tentang *husnuzan* (Agnia et al., 2024).

SIMPULAN

Generasi Z menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital, tekanan sosial, serta konflik interpersonal yang dapat memunculkan stres, kecemasan, dan emosi negatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa memaafkan (*forgiveness*) memiliki peran penting dalam membantu individu melepaskan kemarahan, kebencian, dan dendam sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kualitas hubungan interpersonal. Dalam perspektif Islam, memaafkan tidak hanya dipandang sebagai tindakan moral, tetapi juga sebagai bentuk akhlak mulia yang mendukung terciptanya ketenangan jiwa.

Ketenangan jiwa dalam Islam diwujudkan melalui kedekatan dengan Allah SWT melalui zikir, doa, tawakkal, ridha, serta hubungan sosial yang sehat. Nilai-nilai tersebut memiliki kesesuaian dengan konsep kesejahteraan psikologis dalam psikologi modern. Integrasi antara memaafkan dan ketenangan jiwa membentuk suatu kerangka yang saling melengkapi dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z.

Selain memiliki landasan yang kuat dalam ajaran Islam, memaafkan juga merupakan salah satu kajian penting dalam psikologi positif yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, emosi positif, dan ketahanan individu dalam menghadapi berbagai

tekanan hidup. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai pemaafan, prinsip-prinsip psikologi positif, dan spiritualitas Islam dapat menjadi pendekatan yang komprehensif dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami diberikan umur panjang, kesehatan, kemudahan dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi, dan juga diberikan kelancaran dalam setiap proses yang dijalani. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, terimakasih kepada para penulis yang telah menyusun artikel ini dengan baik dan benar sesuai ketentuan, serta terimakasih kepada sumber-sumber referensi, jurnal, dan kajian terdahulu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnia, M., Luthfiyati, S., & Salsabila, S. A. (2024). Hubungan antara husnuzan dan ketenangan hati pada Gen Z menurut perspektif Islam. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–10. <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/176>
- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big picture mental health of Generation Z in the world. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1–20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>
- Almajri, S., Baroud, N., Alouzi, K. M., & Kasheem, A. (2025). Islamic psychology: An integrative approach to human behavior and mental well-being. *Bulletin of Islamic Research*, 3(4), 687–704. <https://doi.org/10.69526/bir.v3i4.353>
- Brémault-Phillips, S., Cherwick, T., Smith-MacDonald, L. A., Huh, J., & Vermetten, E. (2022). Forgiveness: A Key Component of Healing From Moral Injury?. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 906945. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.906945>
- Cook, K. V., Kurniati, N. M. T., Suwartono, C., Widyarini, N., Worthington, E. L., & Cowden, R. G. (2022). Differential Effects of Decisional and Emotional Forgiveness on Distress and Well-Being: A Three-Wave Study of Indonesian Adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 918045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918045>
- Ernisah, Alif, M., & Lisalam, R. H. (2025). Kesehatan mental dalam pendidikan Islam: Studi hadis tematik tentang ketenangan jiwa dan relevansinya dalam psikologi. *Al-Hasyimi: Jurnal Ilmu Hadis*, 2(2), 13–20. <https://doi.org/10.63398/wwymdk38>
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences*, 186. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Kafi, H., Moolaei Zarandi, H., & Manzari Tavakoli, V. (2024). The effectiveness of positive psychology strategies training on forgiveness and death anxiety in older women. *Aging Psychology*, 10(1), 41–55. <https://doi.org/10.22126/JAP.2024.9649.1735>
- Moitra, M., Owens, S., Hailemariam, M., Wilson, K. S., Mensa-Kwao, A., Gonesse, G., Kamamia, C. K., White, B., Young, D. M., & Collins, P. Y. (2023). Global mental health: Where we are and where we are going. *Current Psychiatry Reports*, 25, 301–311. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01426-8>
- Muhsonah, I., Afrini, I., & Mutmainah, I. (2025). Konsep pemaafan (forgiveness) dalam Al-Qur'an dan Hadis sebagai upaya menjaga kesehatan mental Gen Z. *Dirasat: Jurnal Ilmu Ushuluddin Al-Hikmah*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.71287/dirasat.v2i1.%20April.375>
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Phoon, J., Tan, Y. P., & Harding, R. (2022). A Systematic Review and Narrative Synthesis of the Evidence Underpinning Theoretical Perspectives and Cultural Influences on Forgiveness in Palliative Care. *Journal of Palliative Medicine*, 25(8), 1268–1278. <https://doi.org/10.1089/jpm.2021.0657>
- Romadlany, Z., & Nazilah, S. (2025). Analisis semiotika pesan dakwah Bunda Aniqq Alfaqiroh dalam streaming YouTube “Terapi Memaafkan”. *Instructional Development Journal (IDJ)*, 8(1), 200–213. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ>
- Rudianto, Z.N. (2022). Pengetahuan Generasi Z tentang literasi kesehatan dan kesadaran mental di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49–72. <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>

- Saputra, N. I., Wulan, W. R., Rahmatsyah, H., Ashari, D. N., Virgiandita, Z., Indriany, D., & Praghlapati, A. (2025). Gambaran skrining kesehatan mental Gen Z dengan SRQ-29. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 42–48. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v5i1.72485>
- Warsah, I., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Warsah, B. H. H. (2024). Islamic psychology-based educational strategies for student character development. *Academic Journal of Islamic Studies (AJIS)*, 9(2), 305–354. <http://doi.org/10.29240/ajis.v9i2.11326>
- Worthington, E. L., Jr. (2024). Weaknesses of positive psychology might be overgeneralized: Forgiveness studies as a counter to the critiques. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(4), 1293–1312. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00166-1>