



KONSEP PEMAAFAN (FORGIVENESS) DALAM AL-QUR'AN DAN HADITS SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL GEN Z

Isma Muhsonah¹, Irfa Afrini², Iffa Mutmainah³

¹Ilmu Alqur'an dan Tafsir STAI Al-Hikmah, Jakarta, Indonesia; email:

ismamuhsonah@alhikmah.ac.id

²Ilmu Alqur'an dan Tafsir STAI Al-Hikmah, Jakarta, Indonesia; email: irfa.afrini@alhikmah.ac.id

³Fakultas Kedokteran IPB University, Bogor, Indonesia; email: iffamutmainah@apps.ipb.ac.id

Keywords

Generation Z,
Forgiveness, Mental
Health, Al-Quran

ABSTRACT

Generation Z (Gen Z), born between the mid-1990s and early 2010s, has been raised in a rapidly evolving, hyperconnected digital landscape, yet encounters significant mental health challenges, including depression, anxiety, and technology dependence. This article seeks to investigate the concept of forgiveness from the perspective of the Qur'an and Hadith, and its relevance as a spiritual coping mechanism for safeguarding the mental well-being of Gen Z. Employing a qualitative approach grounded in literature review, this study examines the meaning of forgiveness as derived from Qur'anic verses such as Surah An-Nur [24]:22, Surah Ali Imran [3]:134, and Surah Yusuf [12]:92, alongside several authentic hadiths. These sources illustrate that forgiveness is a noble moral virtue, a means of emotional regulation, and a pathway to divine forgiveness. Historical examples from prominent Islamic figures, such as Abu Bakr RA and Aisha RA, are referenced to demonstrate the practical application of forgiveness in social life. The findings of this study affirm that forgiveness is not merely a moral teaching, but also an effective spiritual strategy for resolving interpersonal conflict, managing negative emotions, and building psychological resilience among Generation Z. Therefore, integrating Islamic values into emotional education is a crucial step in nurturing a mentally healthy and spiritually strong generation.

Kata Kunci:

Generasi Z,
Pemaafan,
Kesehatan Mental,
Al-Quran

ABSTRAK

Generasi Z (Gen Z), yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam lingkungan digital yang serba cepat dan terhubung, namun menghadapi tantangan serius terkait kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan ketergantungan teknologi. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep pemaafan (forgiveness) dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadits, serta relevansinya sebagai mekanisme coping spiritual dalam menjaga kesehatan mental Gen Z. Melalui pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka, artikel ini menelaah makna pemaafan berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. An-Nur: 22, QS. Ali Imran: 134, dan QS. Yusuf: 92 serta beberapa hadits shahih, yang menunjukkan bahwa memaafkan merupakan bagian dari akhlak mulia, sarana pengendalian emosi, dan jalan menuju ampunan Allah. Kisah-kisah tokoh Islam seperti Abu Bakar RA dan Aisyah RA dijadikan rujukan historis bagaimana pemaafan diterapkan secara konkret dalam kehidupan sosial. Temuan artikel ini menegaskan bahwa pemaafan 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, integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan emosional menjadi langkah penting dalam mencetak generasi yang sehat secara mental dan tangguh secara spiritual.

A. Pendahuluan

Generasi Z (Gen Z), merupakan kelompok individu yang lahir pada rentang antara pertengahan hingga akhir tahun 1990-an hingga awal tahun 2010-an. Mereka tumbuh bersama dengan kemajuan teknologi serta memiliki keterhubungan yang kuat dengan lingkungan digital melalui berbagai media. Gen Z menjadi generasi yang “selalu terhubung” (always on) dan kondisi ini dikaitkan dengan tingginya angka depresi, gangguan perhatian (attention deficit disorder, ADD/attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)), serta kecanduan teknologi. Asosiasi Psikologi Amerika (American Psychological Association, APA) menyatakan bahwa individu Gen Z memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melaporkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dibandingkan generasi-generasi sebelumnya.¹

¹ Park SY, Do B, Yourell J, Hermer J, Huberty J. Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review. *Interact J Med Res*. 2024 Feb 6;13:e48929. doi: 10.2196/48929. PMID: 38261532; PMCID: PMC10879969

Media sosial dan globalisasi secara bersama-sama telah menyebabkan menurunnya tingkat kesabaran. Kemudahan semacam ini yang dialami sejak masa kanak-kanak dapat membentuk kebiasaan gratifikasi instan yaitu keinginan untuk memperoleh kesenangan atau pemenuhan tanpa penundaan yang pada akhirnya dapat menjadi hambatan dalam berbagai aspek kehidupan di masa depan, termasuk hubungan interpersonal.²

Kondisi tersebut, apabila tidak dilandasi dengan pendidikan iman yang benar dan tidak dalam bingkai adab yang baik, maka akan terjadi penyimpangan-penyimpangan kejiwaan yang dapat merusak diri mereka sendiri bahkan lingkungan sekitar. Sedangkan Rasulullah ﷺ bersabda;

خيرُ الناسِ أنفعُهُم للناسِ

Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat untuk sesama. (HR. Thabrani)

Inilah problematika yang secara sadar ataupun tidak terus menggerogoti anak-anak Gen Z, dan Al-Qur`an tidak pernah sedikit pun diam dalam menghadapi fenomena umat manusia, sebab sejatinya Al-Qur`an dialah Al-Huda; petunjuk dan juga Asy-Syifa obat bagi setiap penyakit yang ada. Keadaan seperti ini tentu saja harus segera diperbaiki dengan sama-sama mencari solusi, jangan sampai permasalahan kesehatan mental dianggap hal yang wajar. Sebagaimana wasiat Al-Qur`an;

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya). (Q.S: Annisa: 9).

Ayat tersebut, merupakan perintah untuk mencetak generasi yang tangguh, yaitu hendaknya sebagai seorang muslim memperhatikan kekuatan setiap anggota keluarganya baik secara fisik, akal, ataupun mental agar kelak tidak meninggalkan di belakangnya anak dan keturunan yang lemah. Emotional Intelligence/kecerdasan emosi yang sebelumnya dianggap sebagai *soft skill*, kini diakui sebagai komponen inti yang mempengaruhi dinamika kehidupan yang penerapannya sangat bervariasi antar generasi. Gen Z cenderung mengedepankan keterbukaan, inklusivitas, dan ekspresi emosional yang

² Gen Z more likely to report mental health concerns. APA. [2025-06-9]. <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>.

memengaruhi cara mengelola stres serta beradaptasi terhadap perubahan. Hal tersebut juga mendorong mereka menerapkan Batasan tegas, baik dalam hubungan interpersonal maupun profesional. Meskipun Generasi Z merupakan generasi yang ekspresif dan berorientasi pada nilai, namun diperlukan pengembangan dalam mekanisme coping serta ketahanan dalam menghadapi konflik.³

Konflik interpersonal dapat memicu respon berupa ketidakmampuan memaafkan (*unforgiveness*) sebagai bentuk reaksi stres psikologis. Dalam kerangka ini, pemaafan (*forgiveness*) merupakan salah satu cara seorang individu untuk mengurangi kondisi ketidakmampuan memaafkan tersebut. Pemaafan merupakan proses emosional yang melibatkan emosi positif seperti misalnya empati, kasih sayang, atau cinta, sehingga pemaafan dapat berfungsi sebagai mekanisme coping pengelolaan stress dan penjagaan kesehatan mental.⁴

Abdullah Nashih Ulwan dalam bukunya *Tarbiyatul Awlad* membagi pendidikan anak ke dalam tiga aspek utama, salah satunya mencakup aspek kejiwaan atau psikologis.⁵ Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap perkembangan mental dan emosional anak telah menjadi bagian penting dalam pendidikan Islam. Konteks tersebut juga relevan ketika dihadapkan pada Generasi Z yang lahir dan tumbuh dalam era digital.

Al-Quran menyebut sifat pemaaf sebagai bagian dari akhlak mulia yang patut diteladani dan merupakan bentuk kebajikan yang bernilai tinggi di sisi Allah. Oleh karena itu, menjadi penting dan relevan untuk mendalami konsep dan penerapan pemaafan (*forgiveness*) dalam perspektif Al-Quran dan Hadits serta relevansinya bagi Generasi Z.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Data diperoleh dari sumber-sumber literatur seperti ayat-ayat Al-Qur'an, Hadits Nabi, tafsir klasik dan kontemporer, serta referensi ilmiah yang relevan dengan tema *forgiveness* (pemaafan) dan kesehatan mental pada Generasi Z. Analisis dilakukan secara

³ Machová, R, Zsigmond, T, Lazányi, K, Krepszová, V. Generations and emotional intelligence a pilot study. *Acta Polytechnica Hungarica*. 2020. 17.5:229-247.

⁴ Worthington, E. L., & Scherer, M. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*. 2004.19(3), 385–405.

⁵ I. Muhsonah and B. Handriyanto, "Program Konseling dan Bimbingan Orang Tua di Sekolah Dasar Berbasis Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan," *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 1, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v1i2.3219>.

deskriptif-kualitatif dengan pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama terkait konsep pemaafan dalam Islam dan relevansinya terhadap dinamika psikologis Gen Z. Peneliti juga mengaitkan nilai-nilai spiritual Islam dengan prinsip-prinsip psikologi modern, khususnya dalam konteks emotional intelligence terhadap stres dan konflik interpersonal.

C. Hasil dan Pembahasan

Dalam Al-Qur'an, konsep forgiveness atau memaafkan merupakan bagian integral dari pembentukan kepribadian yang sehat secara spiritual serta sosial, bahkan ciri manusia bertakwa. Istilah utama yang digunakan Al-Qur'an untuk menggambarkan konsep memaafkan adalah al-'afwu (العفو) yang mana al-'afwu dan derivasinya disebut sebanyak 33 kali di dalam Al-Quran.⁶ Senada dengan al-'afwu di dalam Al-Qur'an Allah menuturkan Bahasa yang lain yaitu ash-shafhu (الصفح), dan al-maghfirah (المغفرة). Ketiganya mencerminkan pendekatan yang saling melengkapi dalam hal pemaafan, yaitu mengampuni, membebaskan, berlapang dada, dan tidak menghukum.

Pemaafan Dalam Perspektif Al-Quran Surat An-Nur Ayat 22

Al-Qur'an banyak membahas tentang konsep memaafkan sebagai salah satu sikap yang dianjurkan bagi umat Islam. Allah ﷻ berfirman,

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

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

Ayat ini diturunkan terkait dengan Abu Bakar RA, yang sempat bersumpah untuk tidak lagi memberikan nafkah kepada Misthah setelah ia ikut membicarakan putrinya dalam peristiwa *haditsul ifki*. Sebelumnya, Abu Bakar rutin menafkahi Misthah karena kondisi ekonominya yang miskin serta hubungan kekerabatan di antara mereka, mengingat Misthah adalah putra dari sepupunya.⁷ Ketika ayat ini turun, Abu Bakar Kembali memberi

⁶ Mausu'ah Tafsir Maudhu'i, Bab Al-'Afwu, Jilid 14, halaman 45

⁷ Tim Markaz Al-Minhaj, Tadabur Al-Qur'an Aplikatif (Panduan Mengamalkan Al-Qur'an Dalam Kehidupan Sehari-Hari), Riyadh: Pusat Penelitian, Pelatihan, dan Pendidikan Agama, 2017, Jilid 2, halaman 290.

nafkah dan berbuat baik kepadanya dan menebus sumpahnya (awalnya Abu Bakar bersumpah untuk tidak lagi menafkahi Misthah).

Hal ini menunjukkan keikhlasan hati sahabat Abu Bakar RA dalam memaafkan secara paripurna sebagai bentuk ketaatan perintah Allah untuk tidak hanya saling memaafkan namun juga dibarengi dengan berlapang dada. Agar rasa sakit hati yang diderita benar-benar bisa luntur dengan kelapangan hati, tidak menjadi beban emosional yang terus dibawa dalam kehidupan seseorang.

Sebab apabila batasan dibuat terlalu ketat (boundaries) seseorang dapat serta merta mengisolasi dirinya dari hubungan sosial karena ada rasa takut disakiti juga melahirkan sikap yang tidak peka terhadap lingkungan. Perilaku yang lahir darinya pun bisa didasari oleh rasa sakit hati yang tidak dia lepaskan dengan ikhlas.

Sebagian ulama berkata, "Ini adalah ayat dalam Al-Qur`an yang paling besar pengharapannya karena Allah ﷻ berpesan agar berbuat baik kepada si penuduh. Kemudian redaksi ayat tersebut dalam keumumannya berbicara tentang larangan kepada siapapun agar jangan bersumpah meninggalkan amal shalih."

Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun, Maha Penyayang." Dari ayat ini dapat diambil Pelajaran seseorang yang memaafkan orang lain dengan ikhlas maka akan mendapatkan ampunan dan kasih sayang dari Allah ﷻ.

Dalam Lubab At-Tafsir Imam Ibnu Katsir menjelaskan tentang ayat ini beliau mengatakan, "Balasan sesuai amal perbuatan, sebagaimana kamu memaafkan orang yang berbuat jahat kepadamu, begitu pula Allah akan memaafkanmu juga. Sebagaimana engkau berlapang dada atas kesalahannya, demikian pula engkau akan diberikan kelapangan.⁸

Pesan kuat yang tersurat dari bagian awal ayat ini yang berbunyi,

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

Janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan (rezeki) di antara kamu bersumpah (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kerabat(-nya), orang-orang miskin, dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah. (Q.S: An-Nur: 22)

⁸ Abdullah bin Muhammad Alu Syaikh, *Lubab At-Tafsir Min Ibni Katsir* (Pustaka Imam Syafii, 2016), jilid 6, 348.

Berdasarkan ayat ini bersumpah untuk memutus tali silaturahmi atau meninggalkan kebaikan adalah sesuatu yang dilarang dalam agama. Para Gen Z yang memiliki amarah pada orang lain sehingga berdampak pada pola pikirnya dan mengganggu aktivitas kesehariannya, hendaknya memegang erat ayat ini sebagai pedoman perintah dan larangan dari Allah ﷻ, perintah berbuat baik, perintah silaturahmi, saling memaafkan dan berlapang dada, perintah membantu sesama, dan larangan untuk mendendam, bersumpah yang tidak baik, dan tidak ikhlas dalam memaafkan.

Ada banyak terapi spiritual yang dapat dilakukan seperti beribadah, berdo'a, mengikat diri dengan Al-Qur'an demi mengendalikan emosi dalam diri, sebab setan masuk melalui emosi sedih memotivasi manusia untuk menangis meraung-raung dan mulai melemparkan pikiran dan prasangka buruk kepada individu.

Ketika seseorang lebih fokus pada dzikir dan doa, hal tersebut dapat membantu menahan dan meredakan pikiran negatif. Pada saat itu, individu akan kembali berperilaku secara wajar tanpa merasa terbebani oleh pikiran-pikiran asing yang mengganggu.⁹

Pemaafan Dalam Perspektif Hadits

Dalam hal pemaafan yang berat ada kisah tentang ibunda Aisyah RA dengan keponakannya, Abdullah bin Zubair, yang mana berdasarkan hadits ibunda Aisyah pernah mendiamkan keponakannya itu dan bernadzar untuk tidak berbicara dengannya, padahal ibunda Aisyah sangat menyanyangi keponakannya itu, hingga akhirnya beliau pun memaafkannya.

وَعَنْ عَوْفِ بْنِ مَالِكِ بْنِ الطُّفَيْلِ أَنَّ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا حَدَّثَتْ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ الزُّبَيْرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ فِي بَيْعٍ أَوْ عَطَاءٍ أَعْطَتْهُ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهَا: وَاللَّهِ لَتَنْتَهِيَنَّ عَائِشَةُ، أَوْ لَأَحْجُرَنَّ عَلَيْهَا، قَالَتْ: أَهْوُ قَالَ هَذَا؟ قَالُوا: نَعَمْ، قَالَتْ: هُوَ لِلَّهِ عَلَيَّ نَذْرٌ أَنْ لَا أَكَلِّمَ ابْنَ الزُّبَيْرِ أَبَدًا، فَاسْتَشْفَعَ ابْنُ الزُّبَيْرِ إِلَيْهَا حِينَ طَالَتِ الْهَجْرَةُ. فَقَالَتْ: لَا وَاللَّهِ لَا أَشْفَعُ فِيهِ أَبَدًا، وَلَا أَتَحَنَّنُ إِلَى نَذْرِي. فَلَمَّا طَالَ ذَلِكَ عَلَى ابْنِ الزُّبَيْرِ كَلَّمَ الْمِسُورَ بْنَ مُحَرَّمَةَ، وَعَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ الْأَسْوَدِ بْنِ عَبْدِ يَعُوثَ وَقَالَ لَهُمَا: أَنْشِدُكُمَا اللَّهَ لَمَّا أَدْخَلْتُمَانِي عَلَى عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، فَإِنَّهَا لَا يَحِلُّ لَهَا أَنْ تَنْذِرَ قَطِيعَتِي، فَأَقْبَلَ بِهِ الْمِسُورُ، وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ حَتَّى اسْتَأْذَنَّا عَلَى عَائِشَةَ، فَقَالَا: السَّلَامُ عَلَيْكَ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، أَدْخُلْ؟ قَالَتْ عَائِشَةُ: ادْخُلُوا. قَالُوا: كُنَّا؟ قَالَتْ: نَعَمْ، ادْخُلُوا كُلُّكُمْ،

⁹ M. Izzudin Taufiq, Psikologi Islam Membahas Lengkap Manusia, Penyakit Kejiwaan, dan Terapinya, Depok: Gema Insani Press, 2024.

وَلَا تَعْلَمُ أَنَّ مَعَهُمَا ابْنَ الزُّبَيْرِ، فَلَمَّا دَخَلُوا، دَخَلَ ابْنُ الزُّبَيْرِ الْحِجَابَ، فَأَعْتَنَقَ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، وَطَفِقَ يُنَاشِدُهَا وَيَبْكِي، وَطَفِقَ الْمِسْوَرُ، وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ يُنَاشِدَانِهَا إِلَّا كَلَّمَتْهُ وَقَبِلَتْ مِنْهُ، وَيَقُولَانِ: إِنَّ النَّبِيَّ ﷺ هَمَى عَمَّا قَدْ عَلِمْتَ مِنَ الْهَجْرَةِ. وَلَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ لَيَالٍ. فَلَمَّا أَكْثَرُوا عَلَى عَائِشَةَ مِنَ التَّذْكِيرِ وَالتَّخْرِيجِ، طَفِقَتْ تُذَكِّرُهُمَا وَتَبْكِي، وَتَقُولُ: إِنِّي نَذَرْتُ وَالتَّذْرُ شَدِيدٌ، فَلَمْ يَزَلَا بِهَا حَتَّى كَلَّمْتَ ابْنَ الزُّبَيْرِ، وَأَعْتَمْتُ فِي نَذَرِهَا ذَلِكَ أَرْبَعِينَ رَقَبَةً، وَكَانَتْ تَذْكُرُ نَذَرَهَا بَعْدَ ذَلِكَ فَتَبْكِي حَتَّى تَبْلُ دُمُوعُهَا خِمَارَهَا.

Dari `Awwf bin Malik bin at-Tufayl, bahwa Aisyah radhiyallahu 'anha diberitakan tentang suatu keadaan yang terjadi antara dirinya dan Abdullah bin Zubair radhiyallahu 'anhuma. Abdullah bin Zubair berkata dalam suatu transaksi atau pemberian yang diberikan oleh Aisyah, "Demi Allah, hendaknya Aisyah berhenti, atau aku akan mencegahnya." Aisyah kemudian bertanya, "Benarkah ia mengatakan hal itu?" Mereka menjawab, "Ya." Aisyah kemudian berkata, "Dia (Abdullah bin Zubair) berhak untuk berkata begitu karena saya telah bernadzar untuk tidak berbicara dengannya selamanya." Kemudian, ketika lama sekali Aisyah tidak berbicara dengan Abdullah bin Zubair karena nadzarnya, Abdullah bin Zubair meminta maaf melalui orang-orang Muhajirin yaitu dengan meminta tolong kepada al-Miswar bin Makhramah dan Abdurrahman bin al-Aswad bin Abd al-Yaghuth, keduanya adalah sahabat Nabi ﷺ yang berasal dari Bani Zuhrah. Abdullah bin Zubair berkata kepada mereka: "Demi Allah, saya mohon kalian untuk membantu saya masuk kepada Aisyah, karena tidak dibolehkan untuk memutuskan hubungan denganku." Kemudian, al-Miswar dan Abdurrahman mendatangi Aisyah dan memberi salam. Aisyah kemudian menyuruh mereka untuk masuk. Setelah mereka masuk, ternyata Abdullah bin Zubair masuk di antara mereka. Dia memeluk Aisyah radhiyallahu 'anha dan mulai menangis serta memohon agar dia mau berbicara dengannya. Miswar dan Abdurrahman juga memohon agar Aisyah mau berbicara dengannya, dengan mengingatkan bahwa Nabi ﷺ melarang seseorang untuk memutuskan hubungan lebih dari tiga hari. Setelah mereka terus-menerus memohon dan mengingatkan Aisyah, akhirnya Aisyah radhiyallahu 'anha mengingatkan mereka kembali tentang nadzarnya. Dia menangis karena beratnya menepati nadzar tersebut. Namun, akhirnya Aisyah berbicara dengan Abdullah bin Zubair dan mengabulkan permintaannya. Sebagai bentuk penebusan nadzarnya, Aisyah kemudian membebaskan 40 budak sebagai kafarat atas nadzarnya. Setelah itu, dia terus mengenang nadzarnya tersebut, hingga sering menangis dan air matanya membasahi penutup kepalanya (khimar). (HR. Bukhari)¹⁰

Apa yang dilakukan Aisyah diperbolehkan dalam Islam, selama nadzarnya tidak bertentangan dengan ajaran Islam dan dalam rangka mendidik keponakannya, hal tersebut juga merupakan masalah pribadi yang tidak terkait dengan syariat Islam. Tetapi tetap dengan prinsip menjaga hubungan baik dan tidak melanggar hukum-hukum yang lebih tinggi dalam syariat Islam. Sebagaimana hadits Rasulullah ﷺ

¹⁰ Al-Bukhari, *Adabul Mufrad*, (Griya Ilmu, 2017) Jilid 1, 399.

وَعَنْ أَبِي أَيُّوبَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ لَيَالٍ: فَيُعْرِضُ هَذَا، وَيُعْرِضُ هَذَا، وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ بِالسَّلَامِ» مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ.

Dari Abu Ayyub radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Tidak halal bagi muslim memutuskan persahabatan dengan saudaranya lebih dari tiga malam. Mereka bertemu, lalu seseorang berpaling dan lainnya juga berpaling. Yang paling baik di antara keduanya adalah yang memulai mengucapkan salam." (Muttafaqun 'alaih)¹¹

Dalam hadits ibunda Aisyah tadi dapat diketahui beratnya memendam kekesalan dan bernadzar untuk tidak berkomunikasi dengan Ibnu Zubair. Bahkan dikatakan setiap kali ibunda Aisyah mengenang nadzarnya itu ia akan menangis hingga air matanya membasahi kerudungnya. Tetapi karena keimanan yang kuat di dalam hati ibunda Aisyah sehingga beliau membatalkan nadzarnya dengan memerdekakan 40 budak dan terus merasa sedih apabila teringat akan kejadian tersebut.

Manfaat Memaafkan Dalam Al-Quran dan Hadits

Sesuatu yang Allah perintahkan sudah pasti mengandung banyak sekali manfaat, begitu pula ketika Allah memerintahkan kita untuk memaafkan dan berlapang dada, diantara manfaatnya adalah:

1. Memaafkan akan membukakan pintu ampunan Allah

Di dalam Al-Qur`an Allah berfirman:

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

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

Memaafkan dapat mendatangkan ampunan Allah, seseorang setelah memaafkan orang yang bersalah padanya, akan mendapatkan balasan dari Allah berupa ampunan. Menurut Ar-Razi dalam kitab tafsirnya, Allah menggunakan fi'il mudhari dalam kata mengampuni يغفر (kata kerja masa sekarang dan masa yang akan datang) menandakan

¹¹ Ash-shan'ani, *Subulussalam Syarh Bulughul Maram*, (Darul Hadits, 1997) Jilid 4, 635.

bahwa ampunan Allah tidak bersyarat dan tidak terbatas waktu, ampunan Allah amatlah luas.¹²

2. Terbebas dari beban emosional berupa dendam dan amarah

Memaafkan berkontribusi dalam mereduksi perasaan dendam dan kemarahan yang berlarut. Allah berfirman di dalam Al-Quran

وَالْكُظُمِينَ الْعَظِيمَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"...dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan." (Q.S: Ali Imran: 134)

Dalam perspektif Al-Qur'an, menahan amarah (*kazm al-ghaiz*) dan memaafkan orang lain (*al-'afwu 'an al-nās*) merupakan bentuk pengendalian diri yang bernilai spiritual, karena mampu membersihkan hati dari penyakit seperti kebencian dan dendam. QS Ali 'Imran: 134 menegaskan bahwa kedua sikap ini merupakan ciri khas orang-orang bertakwa, sekaligus menunjukkan bahwa perilaku tersebut termasuk dalam akhlak mulia yang mendatangkan cinta Allah, karena mencerminkan kebaikan dan kesempurnaan akhlak dalam interaksi sosial.

3. Memaafkan sebagai risalah yang diajarkan para Nabi

Allah mengabadikan kelapangan hati Nabi Yusuf 'alaihissalam kepada saudara-saudaranya dengan mengatakan,

قَالَ لَا تَحْزَبْ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Dia (Yusuf) berkata, "Pada hari ini tidak ada ceriaan terhadap kamu. Semoga Allah mengampuni kamu, dan Dia adalah Maha Penyayang di antara para penyayang." (Q.S: Yusuf: 92)

As-Sa'di mengatakan dalam tafsirnya, pemaafan yang dilakukan oleh Nabi Yusuf 'alaihissalam adalah memaafkan mereka dengan maaf yang sempurna, tanpa mencela atau menyebut-nyebut dosa mereka yang terdahulu, bahkan beliau mendoakan mereka agar

¹² Fakhru Ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, (Beirut, Daarul Ihya At-Turats), jilid 23, halaman 531.

diampuni dan dirahmati (oleh Allah). Inilah puncak dari sikap ihsan, yang tidak mungkin dilakukan kecuali oleh orang-orang pilihan dan hamba-hamba terpilih yang istimewa.¹³

Cara Menerapkan Forgiveness Dalam Al Quran

Penerapan forgiveness (memafkan) dalam Al-Qur'an adalah prinsip penting yang ditekankan dalam berbagai ayat, baik dalam hubungan antar manusia maupun antara manusia dan Tuhan. Berikut adalah cara-cara menerapkan forgiveness menurut Al-Qur'an

1. Memafkan Kesalahan Orang Lain

Al-Qur'an memerintahkan umat Islam untuk bersabar dan memafkan kesalahan orang lain, sebagai bentuk kebaikan dan ketakwaan.

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

Cara menerapkan, dengan tidak membalas keburukan dengan keburukan, bersikap sabar terhadap penghinaan atau ketidaksopanan orang lain, berusaha memahami keadaan orang yang bersalah, lalu memafkannya.

2. Memafkan Lebih Baik daripada Membalas

Al-Qur'an mengajarkan bahwa memafkan lebih mulia daripada membalas, meskipun pembalasan diperbolehkan secara adil.

"Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, tetapi siapa yang memafkan dan berbuat baik, maka pahalanya atas (tanggungan) Allah..." (QS. Asy-Syura: 40)

Cara menerapkan, Dalam konflik, prioritaskan penyelesaian damai, Pahami bahwa memafkan adalah tindakan spiritual yang mendatangkan pahala langsung dari Allah.

3. Memafkan demi Kebaikan dan Persaudaraan

Dalam konteks sosial, Al-Qur'an mendorong umat Islam untuk memafkan agar hubungan tetap harmonis dan tidak menyimpan dendam.

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

Cara menerapkan, Jangan menolak memberi maaf kepada orang yang pernah berbuat salah, khususnya dalam keluarga atau komunitas, selalu mengingatkan diri bahwa mengampuni orang lain adalah syarat untuk memperoleh ampunan Allah.

¹³ As-Sa'di, *Taisir Al-Karim Ar-Rahman fii Tafsir Kalamil Mana'an* (Muassasah Ar-Risalah), halaman 404.ss

Hendaknya seseorang menakutkan dirinya dengan hukuman Allah, seperti berkata dengan dirinya, kuasa Allah atasku lebih besar daripada kuasaku atas orang ini, bila aku melampaikan amarahku terhadapnya, maka siapa yang menjaminku bahwa Allah tidak menurunkan amarahNya kepadaku di hari kiamat, padahal saat itu aku sangat membuthkan maaf.¹⁴

4. Mencontoh Sifat Pemaaf Allah

Allah adalah Maha Pengampun, dan hamba-Nya dianjurkan meneladani sifat ini dalam kehidupan sehari-hari.

"Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Kuasa." (QS. Al-Baqarah: 237)

Cara menerapkan, Jadikan sifat Allah yang Maha Pengampun sebagai inspirasi untuk tidak menyimpan dendam, Praktikkan forgiveness sebagai bagian dari akhlak mulia (akhlak al-karimah).

Jika seseorang membayangkan buruknya diri saat marah, sebagaimana dijelaskan diawal jauh dari akhlak para nabi dan para ulama, agar hal itu mendorongnya untuk meneladani mereka.¹⁵

5. Doa untuk Diberi Kemampuan Memaafkan

Al-Qur'an juga mencatat doa-doa para nabi agar diberi kemampuan untuk mengampuni dan dimaafkan.

"Wahai Tuhanku, ampunilah aku dan kedua ibu bapakku dan siapa saja yang masuk ke rumahku dengan beriman..." (QS. Nuh: 28)

Cara menerapkan, Libatkan Allah dalam proses memaafkan dengan berdoa meminta kekuatan untuk melakukannya. Doakan kebaikan bagi orang yang telah menyakiti kita, sebagai bentuk pemaafan sejati.

D. Kesimpulan

Generasi Z hidup di tengah era digital dengan tantangan besar terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan ketergantungan terhadap teknologi. Kondisi ini dapat memperburuk kualitas kehidupan jika tidak diimbangi dengan kekuatan spiritual dan kecerdasan emosional. Dalam konteks ini, konsep pemaafan (forgiveness) menjadi

¹⁴ Ibnu Qudamah al-Maqdisi, Mukhtashor Minhajul Qasidin, AlMaktab al Islami, 2000, cet. IX, 335

¹⁵ Ibnu Qudamah al-Maqdisi, Mukhtashor Minhajul Qasidin, AlMaktab al Islami, 2000, cet. IX, 336

salah satu mekanisme koping yang sangat relevan, baik dari sisi psikologis maupun spiritual, khususnya dalam ajaran Islam yang termaktub dalam Al-Qur'an dan Hadits.

Al-Qur'an mengajarkan bahwa memaafkan (al-'afwu), berlapang dada (ash-shafhu), dan memohon ampun (al-maghfirah) merupakan bagian dari akhlak mulia dan ciri orang bertakwa. Contoh konkret ditunjukkan dalam Surat An-Nur ayat 22, yang menekankan pentingnya memaafkan orang lain agar Allah pun mengampuni kita. Hadits Rasulullah ﷺ juga secara tegas melarang umat Islam untuk saling memutuskan hubungan lebih dari tiga hari, serta menekankan keutamaan orang yang lebih dahulu memulai perdamaian.

Manfaat dari memaafkan tidak hanya terletak pada hubungan antarmanusia, tetapi juga berdampak besar pada kesehatan mental dan emosional. Memaafkan membuka pintu ampunan Allah, mengurangi beban emosional, serta meneladani akhlak para Nabi.

Oleh karena itu, menumbuhkan sikap pemaaf dalam diri Generasi Z sangat penting untuk membangun karakter yang kuat secara spiritual dan emosional, serta menciptakan lingkungan sosial yang sehat. Pemaafan bukanlah kelemahan, tetapi bentuk kekuatan jiwa yang mendatangkan ketenangan, keberkahan, dan cinta dari Allah. Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman dan Hadits sebagai tuntunan, Generasi Z diharapkan mampu mengelola konflik, mengatasi stres, serta tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, empatik, dan bermanfaat bagi sesama.

Daftar Pustaka

- Abdullah bin Muhammad. *Lubab At-Tafsir Min Ibni Katsir*. Pustaka Imam Syafi'i, 2016.
- Al-Bukhari. *Adabul Mufrad*. Griya Ilmu, 2017.
- Ar-Razi, Fakhruddin. *Mafatihul Ghaib*. Dar Ihya' At-Turats Al-'Arabi.
- Ash-Shan'ani. *Subulussalam Syarh Bulughul Maram*. Darul Hadits, 1997.
- As-Sa'di. *Taisir Al-Karim Ar-Rahman fii Tafsir Kalamil Mana'an*. Muassasah Ar-Risalah.
- Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns. *APA Monitor on Psychology*. Accessed June 9, 2025. <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>.
- Ibnu Qudamah al-Maqdisi. *Mukhtashor Minhajul Qasidin*. Cet. IX. Al-Maktab al-Islami, 2000.
- Machová, R., Zsigmond, T., Lazányi, K., & Krepszová, V. "Generations and Emotional Intelligence: A Pilot Study." *Acta Polytechnica Hungarica* 17, no. 5 (2020): 229–247.
- Markaz Al-Minhaj. *Tadabur Al-Qur'an Aplikatif: Panduan Mengamalkan Al-Qur'an Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Pusat Penelitian, Pelatihan, dan Pendidikan Agama, 2017.

Mausu'ah Tafsir Maudhu'i.

- Muhsonah, I., and Handriyanto, B. "Program Konseling dan Bimbingan Orang Tua di Sekolah Dasar Berbasis Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan." *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 1, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v1i2.3219>.
- Park, S. Y., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. "Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review." *Interactive Journal of Medical Research* 13 (February 6, 2024): e48929. <https://doi.org/10.2196/48929>.
- Taufiq, M. Izzudin. *Psikologi Islam: Membahas Lengkap Manusia, Penyakit Kejiwaan, dan Terapinya*. Gema Insani Press, 2024.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. "Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses." *Psychology & Health* 19, no. 3 (2004): 385–405.