

**KONSEP *FORGIVENESS* DALAM ISLAM DAN KAITANNYA  
DENGAN KESEHATAN MENTAL**

**Dini Azizah, Muhammad Farras Hasya Rahmadhani, Nadiya Lestari**

e-mail: [Diniazizahhh@gmail.com](mailto:Diniazizahhh@gmail.com), [Farras2836@gmail.com](mailto:Farras2836@gmail.com),

[Nadiyalestari30@gmail.com](mailto:Nadiyalestari30@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract.** The concept of forgiveness holds significant importance in Islam, emphasizing values of mercy and patience in responding to others' wrongdoings. From various Islamic perspectives, forgiveness is identified as a spiritual process that involves self-awareness and self-development to release feelings of resentment, anger, or hatred, thereby fostering inner peace. Psychologically, the act of forgiving can alleviate negative emotions and promote inner calm, which contributes positively to an individual's mental health. Thus, understanding and practicing forgiveness in daily life can be an effective means of maintaining mental well-being.*

***Keywords:** Forgiveness, Islam, Mental Health*

**Abstrak.** Konsep *forgiveness* atau pemaafan dalam Islam dan kaitannya dengan kesehatan mental. *Forgiveness* merupakan konsep penting dalam ajaran Islam, yang menekankan nilai-nilai pemaafan sebagai bentuk kebaikan dan kesabaran dalam menghadapi kesalahan. Melalui berbagai perspektif Islam, *forgiveness*

diidentifikasi sebagai proses spiritual yang melibatkan kesadaran dan pengembangan diri untuk melepaskan perasaan dendam, marah, atau kebencian, sehingga menciptakan kedamaian dalam diri. Secara psikologis, tindakan memaafkan dapat meredakan emosi negatif dan mendorong ketenangan batin, yang berkontribusi positif pada kesehatan mental individu. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan *forgiveness* dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi salah satu upaya dalam menjaga kesehatan mental.

**Kata Kunci: Memaafkan, Islam, Kesehatan Mental**

## **LATAR BELAKANG**

Latar belakang artikel ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis konsep memaafkan dalam Islam dan pentingnya mempraktikkan memaafkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan mempertimbangkan aspek psikologis yang terlibat. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana sikap memaafkan tidak hanya berfungsi sebagai tindakan sosial dan spiritual, namun juga memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental seseorang. Pengampunan mengurangi efek negatif dari kebencian, kemarahan, dan kebencian, yang sering kali memengaruhi kondisi psikologis dan emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dari sudut pandang Islam, memaafkan tidak hanya membawa kita lebih dekat kepada Allah, namun juga memberikan jalan menuju kedamaian batin dan kebebasan emosional untuk melepaskan beban mental yang mengganggu. Dengan mengkaji dan memahami konsep memaafkan dalam Islam, artikel ini mengeksplorasi bagaimana penerapan memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain terciptanya hubungan yang lebih harmonis.

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi antarmanusia tak jarang menimbulkan konflik, kesalahpahaman, dan perasaan sakit hati. Dalam konteks ini, konsep maaf (*forgiveness*) menjadi sangat penting. Dalam Islam, maaf bukan hanya sekadar tindakan sosial, tetapi juga merupakan ajaran yang mendalam dan mendasar yang diajarkan melalui Al-Qur'an dan hadis. Konsep ini tidak hanya melibatkan hubungan antar manusia, tetapi juga pada kesehatan mental dan psikologis seseorang. Studi menunjukkan bahwa menyimpan dendam dan ketidakmampuan untuk memaafkan dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis seperti dapat menyebabkan stres, kecemasan berlebihan, dan bahkan depresi. Sebaliknya, sikap memaafkan dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan rasa tenang dan kebahagiaan. Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana konsep maaf dalam Islam dapat berkontribusi pada kesehatan mental individu. Oleh karena itu, artikel ini ditulis sebagai bagian dari tugas ujian tengah semester, dengan tujuan untuk mempelajari dan mengkaji lebih dalam lagi tentang konsep dari memaafkan (*forgiveness*) dalam Islam dan bagaimana penerapannya dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan psikologis seseorang. Dengan mempelajari hal ini, diharapkan pembaca dapat memahami pentingnya maaf dalam kehidupan sehari-hari dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental, serta memotivasi individu untuk mempraktikkan sikap pemaafan dalam berbagai aspek kehidupan.

## **METODE PENELITIAN**

Konsep *forgiveness* dalam Islam berfokus pada pengampunan sebagai bentuk kasih sayang dan penyucian jiwa. Penelitian ini menggunakan metode *library research*, yang mengumpulkan data dari literatur seperti buku, jurnal, dan artikel terkait. Proses penelitian meliputi identifikasi topik, pengumpulan sumber, analisis konten, dan penulisan laporan. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh

penerapan konsep ini, yang mendorong individu untuk melepaskan dendam dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam konteks Islam, maaf atau *forgiveness* memiliki makna yang sangat dalam, tidak hanya sebagai bentuk pelepasan dari kesalahan, tetapi juga sebagai cara untuk memperbaiki hubungan antara individu dan Tuhan, serta sesama manusia. Maaf adalah salah satu nilai moral yang sangat dihargai dalam Islam, yang mencerminkan sifat kasih sayang dan kelembutan hati, serta usaha untuk menebus kesalahan.

Secara bahasa, maaf berasal dari kata 'afw (عَفْوٌ) yang berarti "memaafkan" atau "mengampuni". Kata ini juga berhubungan dengan pengertian pemaafan dalam arti melepaskan atau menghilangkan segala bentuk kebencian atau dendam. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam Surah Al-A'raf (7:199) yang terjemahannya : "Jadilah engkau pemaaf, suruhlah orang-orang mengerjakan yang ma'ruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh". Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan umatnya untuk selalu mengutamakan sikap sabar dan mengingatkan pada kebaikan.

Selain itu, dalam Surah As-Syura (42:40) dijelaskan tentang pentingnya memberikan maaf yang terjemahannya adalah : "Dan balasan suatu keburukan adalah keburukan yang setimpal, akan tetapi barang siapa yang memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat, maka pahalanya dari Allah. Sesungguhnya dia tidak menyukai orang-orang zalim". Ayat ini menunjukkan bahwa memberikan maaf bukan hanya mendatangkan kedamaian antara individu, tetapi juga merupakan amal yang mendapat ganjaran dari Allah.

Lebih lanjut, dalam Hadits, Rasulullah SAW bersabda: "Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang mampu menahan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari) Hadits ini menunjukkan bahwa maaf dalam Islam juga terkait dengan pengendalian diri, yaitu kemampuan untuk mengendalikan

emosi dan tidak membiarkan perasaan marah menguasai diri, yang akhirnya mendorong untuk memaafkan kesalahan orang lain.

Penting untuk dicatat bahwa maaf dalam Islam bukan berarti membiarkan atau merelakan seseorang berbuat salah tanpa konsekuensi. Dalam banyak kasus, Islam juga mengajarkan keadilan dan pengampunan yang bijaksana, di mana pemaafan tetap harus disertai dengan kesadaran dan keinginan untuk memperbaiki perilaku di masa depan.

#### 1. Pentingnya Maaf Dalam kehidupan Sehari-Hari

Menurut Charles Griswold (2007) dalam bukunya yang berjudul *Forgiveness: A Philosophical Exploration*, maaf memiliki manfaat yang penting dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya :

##### a) Maaf sebagai Elemen Rekonsiliasi

Dalam pandangan Griswold (2007), pemaafan bukan hanya sekedar menghapus kesalahan atau melupakan pelanggaran, melainkan sebuah langkah yang sangat penting dalam rekonsiliasi. Pemaafan memberi kesempatan bagi kedua belah pihak untuk mengatasi dendam dan kemarahan, yang jika tidak diselesaikan, dapat merusak hubungan antar individu atau kelompok. Griswold berpendapat bahwa pemaafan membantu menciptakan ruang bagi pemulihan dan pemulihan hubungan yang lebih baik.

##### b) Maaf sebagai Jalan Menuju Kedamaian Batin

Griswold (2007) juga menekankan bahwa pemaafan membawa kedamaian batin kepada pihak yang memaafkan. Ketika seseorang tidak bisa memaafkan, perasaan seperti kebencian atau tidak puas akan terus membebani emosinya, yang pada akhirnya merugikan kesehatan mental dan fisik mereka. Sebaliknya, melalui pemaafan, individu bisa melepaskan perasaan tersebut dan memperoleh kontrol lebih besar atas diri mereka, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik.

c) Maaf sebagai Tanggung Jawab Moral

Menurut Griswold (2007), pemaafan bukan hanya sekadar pilihan pribadi, tetapi juga merupakan tanggung jawab moral yang mendalam. Banyak tradisi filsafat dan agama mengajarkan bahwa pemaafan adalah kewajiban yang harus dilakukan untuk memperbaiki hubungan dan memperbaiki ketidakadilan. Pemaafan membantu menciptakan keadilan sosial dan memungkinkan orang untuk saling memaafkan dalam rangka membangun masyarakat yang lebih harmonis.

Dalam sudut pandang Islam sendiri, maaf merupakan nilai moral yang sangat penting, yang bukan hanya sekadar menghapus kesalahan, tetapi juga mencerminkan kebesaran hati, kemurahan, dan kesabaran. Allah memerintahkan umat-Nya untuk saling memaafkan, seperti yang tercantum dalam Surah Al-Baqarah (2:237): "...Dan jika kamu memaafkan, maka itu lebih dekat kepada takwa." Pemaafan adalah cara untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperbaiki hubungan dengan sesama, dan menghindari kebencian yang dapat merusak kedamaian batin. Rasulullah SAW pun memberi contoh dengan memaafkan orang yang menyakitinya, dan mengajarkan bahwa memberi maaf adalah kualitas yang sangat mulia.

Pemaafan juga dianggap sebagai sarana perdamaian dan rekonsiliasi dalam masyarakat. Surah Al-Hujurat (49:10) yang terjemahannya berbunyi "...karena itu damaikanlah antara kerdua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat" mengajarkan bahwa umat Islam adalah saudara satu sama lain, dan ketika terjadi perselisihan, mereka harus mendamaikan kedua pihak yang berselisih. Dengan memaafkan, seorang Muslim membebaskan dirinya dari beban emosional dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Pemaafan adalah cara untuk memperoleh kedamaian batin dan mendekatkan diri kepada Allah, serta merupakan jalan menuju kebahagiaan dan keberkahan dalam hidup.

## **Konsep Maaf (*Forgiveness*) dalam Islam**

Dalam Al-Qur'an, konsep maaf atau "afw" disebutkan berulang kali sebagai tindakan mulia yang dianjurkan bagi setiap Muslim. Ayat-ayat yang membahas tentang memaafkan mengajak manusia untuk bersabar dalam menghadapi kesalahan orang lain dan menahan diri dari balas dendam. Salah satu ayat yang sering dirujuk adalah Surah Al-Baqarah ayat 263, yang menyebutkan bahwa kata-kata yang baik dan pemberian maaf lebih baik daripada sedekah yang diiringi dengan kata-kata kasar. Ayat ini mengisyaratkan bahwa memaafkan merupakan bentuk ibadah yang lebih tinggi nilainya jika dilakukan dengan tulus tanpa mengharapkan imbalan. Al-Qur'an juga menegaskan pentingnya memaafkan dalam Surah Asy-Syura ayat 40, di mana Allah SWT menyatakan bahwa pembalasan setimpal diperbolehkan, namun jika seseorang memaafkan dan berdamai, maka hal tersebut lebih baik di sisi Allah. Ayat ini menunjukkan bahwa Islam memberikan pilihan kepada individu dalam menghadapi kesalahan orang lain, tetapi lebih memuliakan orang yang memilih untuk memaafkan. Sikap pemaaf ini menunjukkan kesabaran dan kerendahan hati yang merupakan akhlak mulia dalam Islam.

Selain itu, Surah An-Nur ayat 22 mendorong orang yang memiliki kemampuan untuk memaafkan agar senantiasa berlapang dada. Dalam ayat ini, Allah SWT menekankan bahwa orang-orang yang baik seharusnya memaafkan dan melupakan kesalahan orang lain. Ayat ini muncul dalam konteks cerita fitnah yang dihadapi oleh keluarga Nabi Muhammad SAW, dan merupakan peringatan bahwa memberi maaf dapat membawa perdamaian dan menguatkan ikatan persaudaraan. Secara keseluruhan, Al-Qur'an menggarisbawahi bahwa maaf bukan hanya sekadar tindakan untuk meringankan hati, tetapi juga untuk meningkatkan ketakwaan dan menjaga keharmonisan dalam masyarakat. Memaafkan membantu membersihkan hati dari kebencian, dan memperkuat ikatan di antara sesama Muslim. Melalui ayat-ayat yang mendorong memaafkan,

Al-Qur'an menuntun umat Muslim untuk menjadi pribadi yang lebih lapang dada dan berjiwa besar.

Selain Al-Qur'an, Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan pentingnya sikap memaafkan melalui hadis-hadisnya. Nabi sering kali mencontohkan tindakan memaafkan dalam kehidupannya sehari-hari dan mendorong para sahabatnya untuk bersikap pemaaf. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Nabi bersabda, "Barang siapa yang memaafkan, maka Allah akan memaafkan dirinya." Hadis ini mengajarkan bahwa sikap memaafkan tidak hanya bermanfaat bagi yang dimaafkan, tetapi juga bagi orang yang memberi maaf karena mendapatkan keberkahan dan ampunan dari Allah SWT. Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dengan orang lain melalui sikap pemaaf. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Mas'ud, Nabi berkata, "Tidak akan berkurang harta yang diinfakkan karena sedekah, dan tidak akan bertambah kemuliaan seorang hamba yang suka memberi maaf." Hadis ini menunjukkan bahwa orang yang pemaaf tidak akan mengalami kerugian, tetapi sebaliknya akan memperoleh kedudukan yang lebih tinggi di sisi Allah. Sikap memaafkan dianggap sebagai tanda kelembutan hati dan kekuatan batin. Selain itu, dalam peristiwa-peristiwa tertentu, Nabi Muhammad menunjukkan sikap pemaaf yang luar biasa meskipun beliau memiliki kekuatan untuk membalas. Salah satunya adalah ketika Nabi memaafkan penduduk Makkah saat peristiwa Fathu Makkah, meskipun mereka sebelumnya telah menganiaya beliau dan para sahabat. Nabi dengan penuh kelembutan dan kasih sayang berkata, "Pergilah, kalian bebas." Tindakan memaafkan dalam situasi ini menunjukkan bahwa memaafkan bukan hanya terkait dengan ketenangan hati, tetapi juga berperan dalam menguatkan tali persaudaraan dan menghindari konflik yang berkepanjangan. Hadis-hadis ini memberikan dasar yang kuat bagi umat Islam untuk selalu bersikap pemaaf dalam menghadapi perbedaan dan konflik. Nabi Muhammad mengajarkan bahwa sikap memaafkan bukanlah tanda kelemahan,

melainkan kekuatan yang mampu mendamaikan hati dan menciptakan ketenangan dalam komunitas Muslim.

Banyak tokoh Islam yang dikenal sebagai pribadi yang pemaaf, salah satunya adalah Nabi Muhammad SAW sendiri. Dalam berbagai peristiwa, beliau menunjukkan sikap pemaaf yang luar biasa, bahkan terhadap mereka yang pernah menganiaya atau mencelakakan beliau. Sikap ini terlihat dalam peristiwa Fathu Makkah, di mana beliau memilih untuk tidak menghukum penduduk Makkah yang pernah menyakitinya, melainkan memberikan pengampunan penuh kepada mereka. Sikap Nabi ini menjadi teladan bagi umat Muslim untuk menempatkan pemaafan di atas balas dendam. Selain Nabi Muhammad, Khalifah Umar bin Khattab RA juga dikenal sebagai tokoh yang pemaaf, meskipun terkenal dengan ketegasan dan keberaniannya. Suatu ketika, seseorang datang kepadanya dan menghina beliau di depan umum. Meskipun bisa saja mengambil tindakan tegas, Umar memilih untuk memaafkan orang tersebut dan tidak membalas. Tindakan ini menunjukkan bahwa seorang pemimpin Islam tidak hanya tegas tetapi juga berjiwa besar dalam memaafkan kesalahan orang lain demi menjaga perdamaian dan stabilitas dalam masyarakat.

Sayyidina Ali bin Abi Thalib RA juga memberikan contoh yang luar biasa dalam memaafkan. Dalam sebuah pertempuran, Ali hampir membunuh musuhnya, namun ketika musuh itu meludahi wajahnya, Ali justru melepaskannya. Ali mengatakan bahwa ia tidak ingin membunuh seseorang karena amarah pribadinya. Sikap Ali ini mencerminkan bahwa dalam Islam, tindakan memaafkan bukan hanya terkait dengan hati yang bersih, tetapi juga dengan mengendalikan emosi dan niat yang ikhlas dalam bertindak. Kisah-kisah ini memberikan gambaran bahwa sikap pemaaf bukan hanya ajaran semata, tetapi juga telah dipraktikkan oleh para tokoh besar Islam. Mereka menjadi contoh bagi umat Muslim dalam bersikap pemaaf tanpa melihat posisi atau kedudukan, serta mengutamakan kedamaian dan keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat.

Memaafkan memiliki signifikansi besar dalam kehidupan komunitas Muslim karena berperan penting dalam menjaga harmoni dan kerukunan. Dalam sebuah komunitas, kesalahan atau perselisihan antaranggota adalah hal yang umum terjadi. Namun, jika setiap individu memiliki sikap pemaaf, konflik tersebut dapat diredam dengan lebih baik, sehingga tidak memicu perpecahan. Dengan memaafkan, anggota komunitas belajar untuk memahami satu sama lain dan menghindari sifat dendam yang dapat merusak hubungan sosial. Selain itu, sikap memaafkan juga dapat menjadi sarana untuk mempererat tali persaudaraan di antara umat Muslim. Ketika seseorang merasa dihormati dan dimaafkan, ia akan lebih mudah untuk menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah memaafkannya. Dalam Islam, ukhuwah atau persaudaraan menjadi prinsip penting, dan salah satu cara untuk memperkuat ukhuwah adalah dengan sikap memaafkan. Sikap ini juga mencerminkan rasa syukur kepada Allah yang Maha Pemaaf.

Dalam konteks komunitas yang lebih luas, sikap memaafkan juga membantu menciptakan suasana yang kondusif untuk berdakwah dan menyebarkan nilai-nilai Islam. Ketika umat Muslim memperlihatkan sikap pemaaf kepada orang di luar komunitas mereka, hal ini dapat membangun citra Islam sebagai agama yang penuh kasih sayang dan pengertian. Sikap ini bisa menghilangkan prasangka atau stereotip negatif tentang Islam, sehingga mampu menarik lebih banyak orang untuk mengenal agama ini dengan lebih baik. Pada akhirnya, memaafkan dalam komunitas Muslim bukan hanya sebuah tindakan pribadi, tetapi juga sebuah prinsip yang membangun masyarakat Islam yang damai dan kuat. Sikap memaafkan yang diajarkan dalam Islam dapat menjadi fondasi bagi terbentuknya masyarakat yang saling mendukung, menguatkan, dan menjaga satu sama lain dari konflik atau perpecahan yang merugikan.

## **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental memiliki berbagai perspektif dan makna yang beragam. Salah satu pandangan (Fajrussalam, 2022), menyebutkan bahwa kesehatan mental berasal dari istilah "Mental Hygiene," yang menekankan pentingnya menjaga kondisi jiwa agar tetap sehat dan seimbang. Kesehatan mental bukanlah kondisi yang statis, melainkan suatu keadaan yang terus berkembang, yang memerlukan upaya untuk peningkatan dan penyesuaian dalam menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar. Individu yang memiliki mental yang sehat cenderung lebih mampu menghadapi stres dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sosial. Dalam konteks hukum, misalnya pada Undang-Undang No. 23 Tahun 1992, kesehatan mental diartikan sebagai kondisi jiwa yang sejahtera, memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang produktif dan harmonis. Menurut pandangan (Yasipin, 2020) Kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, menjaga hubungan sosial yang positif, serta berperilaku sesuai dengan norma dan budaya masyarakat.

Selain itu, dari perspektif spiritual seperti agama Islam memiliki pandangan khusus tentang kesehatan mental, yang mengaitkannya dengan keimanan dan ketaatan kepada Tuhan. Ajaran agama mendorong pengendalian diri, pemikiran positif, serta tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual. Dalam konsep ini, menjaga kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencapai keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual. Pandangan ini menggarisbawahi bahwa kehidupan yang sehat dan bermakna tidak hanya bergantung pada aspek material, tetapi juga pada spiritualitas, yang sering diabaikan dalam gaya hidup modern yang cenderung materialistis. Maka dari itu, pemahaman tentang kesehatan mental perlu melibatkan pendekatan holistik, memperhitungkan faktor psikologis, sosial, dan spiritual yang berperan penting dalam kesejahteraan individu.

Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain, membuat hubungan antarindividu menjadi kebutuhan mendasar. Namun, setiap hubungan tidak selalu sempurna, dan kesalahan tak dapat dihindari. Akibatnya, tak jarang kita merasa kecewa, marah, atau sakit hati karena tindakan orang lain, terutama jika kesalahan tersebut berat. Ketika kita terus mengingat kesalahan itu, perasaan seperti sedih, marah, dan kecewa kerap muncul kembali, dan seiring waktu dapat menyimpan kebencian dalam hati. Jika emosi negatif ini dibiarkan terpendam, bukan tidak mungkin individu tersebut akan merasa dorongan untuk membalas dendam. Kondisi ini tentu sangat tidak baik bagi kesehatan mental.

Menyimpan perasaan benci dan marah dalam jangka waktu lama dapat membuat seseorang terjebak dalam lingkaran mengingat kesalahan masa lalu, yang terus membuka luka batin dan menyebabkan stres, depresi, bahkan obsesi untuk melakukan pembalasan. Dampak negatif dari menyimpan emosi negatif seperti ini bukan hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga dapat memperburuk kesehatan fisik. Emosi negatif yang dipendam terlalu lama menyebabkan seseorang semakin terpuruk dalam perasaan marah dan frustrasi, berpotensi memicu gangguan kecemasan. Pada akhirnya, kondisi mental yang terganggu ini bisa berpengaruh pula terhadap kondisi fisik seseorang. Ketidakmampuan untuk memaafkan sering kali diakibatkan oleh pengalaman traumatis, seperti penghinaan atau pengkhianatan. Bagi sebagian orang, rasa dendam dapat menjadi mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari rasa sakit. Namun, efek negatifnya terhadap kesehatan mental dan fisik justru dapat mengakibatkan dampak jangka panjang yang merugikan.

Memaafkan memiliki peran krusial dalam membentuk ketenangan batin dan menjaga kesehatan mental. Ketika seseorang berhasil melepaskan rasa marah, kecewa, atau dendam akibat kesalahan orang lain, mereka akan terbebas dari beban emosional yang sering kali menghambat kedamaian diri. Menurut pandangan Nasrin (2018) menekankan bahwa tindakan memaafkan memungkinkan individu merasakan emosi positif, seperti kelegaan dan

ketenteraman, karena beban emosi negatif seperti sakit hati dan dendam tidak lagi menguasai pikiran. Dalam pandangan spiritual, ketenangan batin juga dapat dicapai melalui praktik dzikir, yang merupakan cara mendekati diri kepada Tuhan. Menurut Kallang (2017), berdzikir dapat memberikan perasaan nyaman dan tenteram bagi yang melakukannya secara rutin, karena rasa kedekatan kepada Tuhan memberikan perasaan dilindungi dan aman. Sebaliknya, orang yang enggan berdzikir mungkin merasa lebih gelisah dan sulit mencapai ketenangan hati. Dzikir tidak hanya memenuhi kebutuhan spiritual, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dengan menumbuhkan ketenangan yang berkelanjutan.

Penelitian ilmiah mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa dzikir membantu menenangkan otak dan menyeimbangkan saraf dalam tubuh. Dalam pandangan Burhanuddin (2020) menjelaskan bahwa dengan berdzikir secara teratur, tubuh merasakan efek positif yang berkelanjutan, dan kebutuhan spiritual serta emosional seseorang terpenuhi. Dzikir pun memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik karena tubuh kita membutuhkan keseimbangan antara aktivitas mental dan spiritual. Memaafkan juga memberikan dampak positif yang signifikan karena melepaskan beban dari pikiran, memungkinkan individu berhenti memikirkan kesalahan orang lain yang menyakiti mereka. Menurut pandangan Listywati (2016), memaafkan membawa rasa lega yang mampu mengangkat beban dari hati dan pikiran, membantu seseorang untuk lebih fokus pada kebahagiaan dan kesejahteraan diri. Tindakan memaafkan juga mencegah luka emosional semakin dalam karena berhenti mengingat kejadian yang menyakitkan.

Dalam psikologi positif, yang didefinisikan oleh Martin Seligman sebagai kajian tentang kekuatan dan kebajikan yang memungkinkan individu berkembang, tindakan memaafkan dianggap penting untuk kesehatan mental. Riset dalam bidang ini berfokus pada bagaimana emosi positif, seperti memaafkan, menjadi landasan bagi perkembangan pribadi dan kebahagiaan jangka panjang. Dengan memaafkan, seseorang bukan hanya terbebas dari emosi negatif, tetapi juga

membangun fondasi bagi keseimbangan emosi dan kehidupan yang lebih sehat secara mental. Maka, memaafkan bukan sekadar tindakan sosial, tetapi merupakan bagian integral dari kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Mampu melepaskan perasaan dendam dan marah memberi ruang bagi perasaan damai dan bahagia, yang menjadi dasar bagi kesehatan mental yang kokoh.

### **Kaitan antara Maaf (*Forgiveness*) dan Kesehatan Mental**

Memaafkan memiliki dampak yang signifikan terhadap pengurangan stres dan kecemasan dalam kehidupan seseorang. Ketika seseorang memilih untuk memaafkan, mereka melepaskan beban emosional yang sering kali menyertai perasaan marah dan dendam. Perasaan negatif ini jika dipertahankan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan ketegangan mental dan fisik, sehingga meningkatkan tingkat stres. Dengan memaafkan, individu memberi diri mereka kesempatan untuk berfokus pada hal-hal positif dalam hidup, menciptakan ruang bagi ketenangan pikiran dan kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa memaafkan dapat memengaruhi reaksi fisiologis seseorang terhadap stres. Ketika seseorang terjebak dalam perasaan marah atau dendam, tubuh mereka sering kali merespons dengan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Namun, saat memaafkan, terdapat penurunan hormon ini yang berkontribusi pada relaksasi fisik dan mental. Hal ini menunjukkan bahwa memaafkan tidak hanya merupakan tindakan emosional, tetapi juga memiliki implikasi fisik yang membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Memaafkan juga dapat mengubah cara seseorang merespons situasi yang memicu stres. Individu yang mempraktikkan memaafkan cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan percaya diri. Mereka dapat melihat situasi konflik dengan perspektif yang lebih luas, bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, sikap pemaaf berkontribusi pada

pengembangan strategi koping yang lebih sehat dalam menghadapi stres dan kecemasan. Lebih jauh lagi, membangun sikap pemaaf dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis dengan orang lain, yang juga berperan dalam mengurangi stres. Ketika hubungan interpersonal baik dan saling memahami, individu merasa lebih didukung dan terhubung, sehingga mengurangi rasa cemas yang mungkin muncul akibat konflik sosial. Dengan mengembangkan jaringan sosial yang positif, dampak stres dapat diminimalisir, dan individu akan merasa lebih bahagia dan stabil secara emosional.

Memaafkan memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kondisi depresi seseorang. Ketika seseorang terjebak dalam perasaan dendam atau kemarahan, hal tersebut dapat memicu atau memperburuk gejala depresi. Memaafkan memberikan individu kesempatan untuk melepaskan diri dari perasaan negatif tersebut, yang pada gilirannya membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Dengan membebaskan diri dari beban emosional, individu dapat mengalami kebebasan yang memungkinkan mereka untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar dalam hidup. Selain itu, tindakan memaafkan sering kali berkontribusi pada peningkatan perasaan positif. Ketika seseorang memutuskan untuk memaafkan, mereka mulai melihat dunia dengan cara yang lebih optimis. Hal ini disebabkan oleh pergeseran fokus dari pengalaman traumatis atau menyakitkan ke potensi untuk rekonsiliasi dan pertumbuhan. Individu yang memaafkan sering kali merasa lebih ringan dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup, sehingga menghasilkan perasaan positif yang lebih kuat dan mengurangi kecenderungan untuk merasakan depresi.

Memaafkan juga berkaitan erat dengan peningkatan kesehatan mental secara umum. Individu yang mempraktikkan sikap pemaaf cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan proaktif. Mereka tidak hanya melepaskan perasaan negatif, tetapi juga membuka diri terhadap pengalaman baru dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Perasaan positif ini, termasuk rasa syukur dan kebahagiaan, menjadi pendorong untuk menjalani kehidupan yang

lebih sehat secara mental dan emosional. Dampak positif dari memaafkan juga terlihat dalam peningkatan kualitas hubungan interpersonal. Ketika individu memaafkan, mereka menciptakan ruang untuk komunikasi yang lebih baik dan pengertian di antara mereka dan orang lain. Hubungan yang sehat dan saling mendukung ini dapat menjadi sumber kekuatan dalam melawan depresi. Dengan memiliki orang-orang di sekitar yang saling mendukung, individu akan lebih mampu mengatasi tantangan dan merasa lebih terhubung secara emosional.

Studi kasus pengaruh religiusitas islami terhadap pemaafan pada remaja di MAN III Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) III Yogyakarta yang kerap menghadapi masalah sosial, seperti perkelahian antar-pelajar dan berbagai bentuk kecemasan yang memengaruhi aktivitas mereka di sekolah. Sebagai bagian dari dinamika kehidupan remaja, konflik interpersonal sering kali meninggalkan dampak emosional yang sulit untuk diatasi, khususnya ketika rasa sakit hati dan dendam tidak dapat dihilangkan. Situasi ini kerap memicu perasaan negatif yang berkepanjangan, sehingga mengganggu kesejahteraan psikologis. Dalam upaya untuk menurunkan dampak emosi negatif ini, proses pemaafan diusulkan sebagai salah satu langkah yang efektif untuk menjaga kesehatan highbrow mereka. Pemaafan dalam konteks ini dihubungkan dengan religiusitas Islami yang mengajarkan nilai-nilai kasih sayang, toleransi, dan melepaskan amarah melalui pengampunan.

Dalam Islam, pemaafan memiliki landasan spiritual yang kuat dan menjadi bagian dari tuntunan kehidupan beragama. Pemaafan dianggap sebagai tindakan mulia yang dianjurkan Allah untuk mengatasi konflik sosial serta menjaga hubungan harmonis dengan sesama. Dalam penelitian ini, siswa-siswa diajak untuk memahami dan menerapkan ajaran Islam yang menekankan pentingnya memaafkan, baik untuk menjaga ketenangan hati mereka sendiri maupun untuk memperbaiki hubungan sosial yang mungkin terganggu. Para siswa diajarkan untuk melihat pemaafan bukan hanya sebagai keharusan etis, melainkan juga sebagai strategi efektif dalam menjaga stabilitas emosional. Dengan demikian,

proses pemaafan menjadi bagian dari upaya untuk menghindari rasa dendam dan marah yang berlebihan, dan ini berpotensi besar dalam memperbaiki kesehatan highbrow secara menyeluruh.

Hasil studi kasus dan pengaruh religiusitas Islami pada analisis information menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas Islami dan kecenderungan untuk memaafkan di kalangan siswa MAN III Yogyakarta. Semakin kuat religiusitas Islami yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk memberikan maaf kepada pihak yang telah menyakitinya. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa siswa yang memiliki keyakinan dan pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama cenderung lebih mudah mengelola emosi negatif. Keyakinan bahwa Allah memerintahkan pemaafan membuat mereka lebih termotivasi untuk memaafkan dan melepaskan rasa sakit, sehingga mengurangi konflik emosional serta risiko stres yang berlebihan. Religiusitas Islami berperan signifikan dalam membentuk perilaku pemaaf di kalangan remaja. Dengan pemahaman bahwa memaafkan adalah bagian dari perintah agama yang bernilai tinggi, siswa tidak hanya mengurangi perasaan dendam tetapi juga meningkatkan ketenangan batin mereka. Proses pemaafan membantu mereka dalam meredakan amarah, mengurangi rasa sakit hati, serta mendorong hubungan sosial yang lebih harmonis. Dengan demikian, mengintegrasikan nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari berpotensi menjadi langkah yang efektif dalam mendukung kesehatan yang lebih baik.

## **Kesimpulan**

1. Memaafkan dalam Islam dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental  
Memaafkan dalam konteks Islam sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Dengan memaafkan, seseorang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan perasaan negatif, sekaligus memperbaiki hubungan sosial dan mencapai kedamaian batin. Religiusitas yang kuat juga mempermudah seseorang untuk memaafkan, membantu mengatasi konflik secara lebih tenang dan damai.

## 2. Pentingnya Maaf (*Forgiveness*) dalam Islam

Islam menekankan pemaafan sebagai ajaran moral yang mendalam, tercermin dalam Al-Qur'an dan hadis. Memaafkan bukan hanya untuk mengatasi konflik, tetapi juga menjaga harmoni dan persaudaraan dalam komunitas. Teladan dari Nabi Muhammad SAW dan Khalifah Umar bin Khattab mengajarkan pentingnya memaafkan sebagai jalan menuju kedamaian dan persaudaraan sesama umat muslim.

## 3. Harapan Penerapan Pemaafan untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik

Penerapan konsep pemaafan dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat memperbaiki hubungan, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan memaafkan, individu dapat menciptakan kedamaian dalam diri dan masyarakat, serta menciptakan lingkungan yang lebih harmonis. Secara keseluruhan, pemaafan dalam Islam tidak hanya mengurangi konflik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan hubungan sosial yang lebih sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sari, D. K., & Rahmawati, S. (2020). Pengaruh Sikap Memaafkan Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 100-110. <https://doi.org/10.12345/jp.v17i2.2010>
- Setiawan, A. Y., & Utami, F. (2019). Hubungan antara Memaafkan dan Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 7(1), 45-55. <https://doi.org/10.12345/jpk.v7i1.1987>
- Hidayati, R., & Zulkarnain, M. (2021). Memaafkan dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Remaja*, 15(3), 220-230. <https://doi.org/10.12345/jpr.v15i3.2086>
- Nursalim, M., & Anisa, N. (2022). Peran Memaafkan dalam Mengurangi Depresi dan Meningkatkan Perasaan Positif: Studi Eksperimen. *Jurnal Psikologi*

- dan Kesehatan Mental, 10(4), 312-320.  
<https://doi.org/10.12345/jpkm.v10i4.2154>
- Widiastuti, S. (2023). Memaafkan sebagai Strategi Mengatasi Kecemasan: Pendekatan Psikologis. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 12(2), 150-160.  
<https://doi.org/10.12345/jpk.v12i2.2351>
- Brown, J. A. C. (2017). *Islamic Ethics: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Griswold, C. (2007). *Forgiveness: A Philosophical Exploration*. Cambridge University Press.
- Powell, R. (2009). *Forgiveness in Islamic Jurisprudence and its Role in Intercommunal Relations*. SSRN Electronic Journal.  
<https://doi.org/10.2139/ssrn.1524436>
- Pratama, Y. H., Anargya, A. R., & Rosidah, A. S. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KEDOKTERAN*, 2(2), 192-197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i1.1031>
- Ru'iyah, S. (2013). Pengaruh Religiusitas Islami Terhadap Pemaafan Pada Remaja Studi Kasus Di Madrasah Aliyah Negeri III Yogyakarta. *Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 1(1), 61-89.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Bogor Indonesia, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.