

**HUBUNGAN ANTARA HUSNUZAN DAN KETENANGAN HATI  
PADA GEN Z MENURUT PERSPEKTIF ISLAM**

**Marsya Agnia, Shabrina Luthfiyati, Sitti 'Aisyah Salsabila**

[marsyaagnia10@gmail.com](mailto:marsyaagnia10@gmail.com), [shabrinluthfiyati@gmail.com](mailto:shabrinluthfiyati@gmail.com),  
[emailsalsabilaserius@gmail.com](mailto:emailsalsabilaserius@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat

***ABSTRACT***

*According to the dataindonesia.id website on 2023, in the modern era, Gen z is the generation with the highest levels of stress and anxiety compared to other generations, where they have to face social challenges, technology, and very high life expectations. According to the Islamic view, husnuzan is not only related to positive attitudes and thoughts towards those around you, but also believes that everything that happens in life has it's own wisdom from Allah SWT. The aim of implementing husnudzon in everyday life is that Gen Z is expected to be able to face various life challenges with a calmer, more patient and optimistic feeling. and to achieve peace in the heart while living in the world that is only temporary. Overall, the research aims to analyze the relationship between husnuzan and Gen z's calm life according to an Islamic perspective.*

***Keywords: Gen Z, Husnuzan, peace in heart***

***ABSTRAK***

*Menurut website dataindonesia.id tahun 2023, di zaman modern ini Gen z menjadi generasi dengan tingkat stres dan kecemasan paling tinggi dibandingkan dengan generasi lainnya, yang mana mereka harus menghadapi tantangan sosial, teknologi, dan ekspektasi hidup yang sangat tinggi. Menurut pandangan Islam, husnudzon tidak hanya berkaitan dengan sikap dan pemikiran positif terhadap*

*orang sekitar, namun juga percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup memiliki hikmah tersendiri dari Allah SWT. Tujuan dari menerapkan husnuzan dalam kehidupan sehari-hari yaitu Gen z diharapkan dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan perasaan yang lebih tenang, sabar, dan optimis serta untuk mencapai ketenangan dalam hati selama kehidupan di dunia yang hanya bersifat sementara. Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara husnuzan dan ketenangan hidup Gen z menurut perspektif Islam.*

***Kata Kunci: Gen Z, Husnuzan, Ketenangan hati***

## **PENDAHULUAN**

Di era modern yang penuh dengan banyak tantangan dan tekanan, Generasi Z (Gen z) yaitu adalah suatu generasi yang lahir diantara Tahun 1997 dan 2012, Generasi Z juga bisa dikenal sebagai “Zoomers”. Generasi Z memiliki metode dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang berbeda dengan generasi sebelumnya atau sesudahnya. Dengan adanya kemajuan teknologi, media sosial, serta perubahan yang cepat seringkali menjadi alasan stres dan kecemasan yang dialami oleh Gen Z. Di tengah realitas ini, ketenangan hidup menjadi hal yang sangat dicari oleh banyak manusia, termasuk Gen z. Oleh karena itu, salah satu konsep dalam agama Islam yang dapat membantu mencapai ketenangan hati adalah perilaku *Husnuzan* atau berprasangka baik kepada Allah SWT, sesama makhluk hidup dan diri kita sendiri.

*Husnuzan* berasal dari bahasa Arab, *Husnu* yang berarti baik dan *dzan* artinya prasangka, berarti *Husnuzan* adalah berbaik sangka. Pada jaman serba canggih seperti sekarang ini dengan adanya teknologi dan media sosial, kita menjadi semakin mudah seseorang dalam menyebarkan atau melakukan prasangka buruk. Di dalam salah satu hadist qudsi Sahih Bukhari no. 7405, Allah Ta’ala berfirman:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

Artinya: “Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku dengan-Ku”

Dari hadist di atas kita dapat memaknai bahwasanya Allah sesuai dengan

prasangka hamba-Nya. Maka apabila seorang hamba berprasangka baik kepada Allah, maka hasilnya akan baik. Dan jika seorang hamba berprasangka buruk kepada Allah, maka hasilnya akan buruk pula.

*Husnuzan* merupakan salah satu sifat yang harus dimiliki oleh setiap individu muslim agar mampu menjalankan semua ketentuan yang telah ditetapkan. Lawan dari *Husnuzan* yaitu *Suudzon*, yang artinya berburuk sangka pada orang lain maupun ketetapan Allah SWT (Nugraha, 2021). Berbeda dengan *Husnuzan* yang menerapkan berprasangka baik atau *Positive thinking* dalam kehidupan sehari-hari kepada semua orang dan kepada diri sendiri serta percaya akan segala hal yang telah diberikan Allah SWT memiliki hikmahnya tersendiri, sementara *Suudzon* adalah berprasangka buruk yang tidak mendasar, dan tidak ada kepastian, atau memiliki asumsi negatif kepada semua hal di sekitar yang seringkali menyebabkan konflik dan ketidakpercayaan antara pihak.

Prasangka atau asumsi seringkali didasarkan pada informasi yang terbatas dan belum tentu akurat. Hal ini bisa membuat seseorang menilai orang lain tanpa mengetahui kebenarannya, yang pada akhirnya dapat menimbulkan konflik dan ketidakpercayaan. Dalam hal ini, psikologi berusaha menjelaskan penyebab timbulnya prasangka dan cara mencegahnya agar tidak berkembang menjadi interaksi negatif (Mulyati, 2020).

Pada Al-Qur'an surat Al Hujuraat ayat 12 memberikan larangan yang konkret tentang prasangka:

*“Jauhilah olehmu sebagian besar dari prasangka. Sesungguhnya sebagian dari prasangka itu adalah keburukan (dosa)” (Q.S. Al-Hujurat:12).*

Kutipan ayat diatas menjadi bukti bahwa Prasangka adalah tindakan yang sangat buruk dalam kerangka moral agama Islam karena dapat merusak persaudaraan dan tali silaturahmi. Oleh sebab itu sebagai umat muslim yang beriman hendaknya kita bisa menjauhi Prasangka, terutama Prasangka buruk atau *Suudzon*, memulai dengan senantiasa berpikir positif atau *Husnuzan* yang selalu memandang oranglain dengan kebaikan, *Tawakal* untuk membersihkan hati dan pikiran kita,

Bersyukur kepada Allah SWT atas apa yang telah kita miliki, senantiasa berdoa kepada Allah SWT untuk dapat membantu menjaga hati tetap bersih dan terhindar dari segala perbuatan Prasangka buruk, menjauhi orang-orang yang memberikan pengaruh negatif, lalu kita juga dapat melakukan klarifikasi tentang kebenaran sebuah informasi untuk menghindari kesalahpahaman dan prasangka buruk atau dalam Islam disebut sebagai *Tabayyun*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner secara online untuk mendapatkan data dari para subjek. Subjek penelitian adalah kelompok Gen Z berusia 17-21 tahun yang juga merupakan mahasiswa dari perguruan tinggi di daerah Kalimantan. Dalam penelitian ini, kami menganalisis data memakai teknik analisis deskriptif untuk melihat gambaran dan hasil dari masing-masing variabel. Selanjutnya, kami melakukan uji normalitas, serta uji linearitas mengenai data yang telah didapat. Dan terakhir, kami menggunakan uji korelasi Pearson yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keterkaitan antara dua variabel husnudzon dan ketenangan hati.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Statistik deskriptif dianalisis untuk menyajikan gambaran yang terstruktur, ringkas, dan jelas tentang suatu keadaan, peristiwa, atau gejala tertentu, sehingga dapat diambil makna atau pemahaman khusus darinya (Husnul et al., 2020, dalam Fachriyah et al., 2022). Kami menggunakan software SPSS untuk menguji data yang sudah kami kumpulkan. Berikut disajikan hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel husnudzan (X) dan variabel ketenangan hati (Y).

**Tabel 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

	<b>N</b>	<b>Minimu m</b>	<b>Maximu m</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Husnuzan	75	14	25	22.31	2.466
Ketenangan_Hati	75	10	25	18.87	3.302
Valid N (listwise)	75				

Berdasarkan data di atas, terdapat 75 responden yang valid. Nilai minimum yang diperoleh untuk variabel husnudzan adalah 14, sedangkan nilai maksimumnya adalah 25. Rata-rata skor sebesar 22.31 menunjukkan tingkat husnudzan yang tinggi di kalangan responden, dengan standar deviasi sebesar 2.466 yang menggambarkan variasi skor husnudzan di antara responden.

Pada variabel ketenangan hati (Y), nilai minimum yang diperoleh responden adalah 10, sementara nilai maksimumnya adalah 25. Rata-rata skor sebesar 18.87 menunjukkan tingkat ketenangan hati yang cukup tinggi, dengan standar deviasi sebesar 3.302, yang mengindikasikan adanya variasi dalam persepsi ketenangan hati di antara responden.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		<b>Unstandardized Residual</b>
	<b>N</b>	75
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.34518321
Most Extreme Differences	Absolute	.095
	Positive	.075
	Negative	-.095
	Test Statistic	.095

	Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.090
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>		Sig.	.087
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.079
		Upper Bound	.094

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel pengganggu atau residual dalam model regresi memiliki distribusi normal. Memenuhi kriteria distribusi normal pada data sangat penting dan merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam pengujian hipotesis penelitian (Turisia et al., 2021). Dari hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov di atas, diketahui nilai signifikansi  $0,090 > 0,05$ . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

**Tabel 3 Hasil Uji Linieritas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah model yang digunakan bersifat linear. Data dikatakan linier jika tidak terdapat penyimpangan antara variabel independen dan variabel dependen (Turisia et al., 2021). Hasil uji

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
Ketenangan_Hati	Between	(Combined)	416.111	9	46.235	7.695	.000
Husnuzan	Groups	Linearity	399.675	1	399.675	66.518	.000
		Deviation	16.436	8	2.054	.342	.946
		from					
		Linearity					
	Within Groups		390.556	65	6.009		
Total			806.667	74			

linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara ketenangan hati dan husnuzan, dengan nilai F sebesar 66.518 dan signifikansi 0.000. Selain itu, deviasi dari linearitas tidak signifikan ( $F = 0.342$ , sig. = 0.946), sehingga hubungan antar variabel ini dapat dianggap linear tanpa penyimpangan yang berarti.

**Tabel 4 Hasil Uji Korelasi**

		Husnuzan	Ketenangan_Hati
Husnuzan	Pearson Correlation	1	.704**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	75	75
Ketenangan_Hati	Pearson Correlation	.704**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	75	75

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Analisis korelasi merupakan metode inferensial yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana keterkaitan, hubungan sebab-akibat, dan interaksi timbal balik antara variabel-variabel dalam penelitian (Ardhaneswari et al., 2024). Hasil analisis uji korelasi Pearson di atas menemukan bahwa husnudzon mempunyai hubungan yang kuat yang signifikan dengan ketenangan hati,  $r = 0,704$ ;  $n = 75$ ;  $p < 0,01$ ; *two-tailed* ( $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak). Arah kedua variabel ini adalah positif, artinya semakin tinggi seseorang menerapkan sikap husnudzon/baik sangka, maka semakin tinggi pula ketenangan hati yang dirasakan.

### **Pembahasan**

Dari penjelasan mengenai hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwasanya husnudzon atau berpikir positif dapat meningkatkan ketenangan hati pada Gen z dan mengurangi tingkat kecemasan atau stress yang dialami. Husnudzon adalah proses kognitif di mana pola pikir menjadi dasar terbentuknya perilaku berdasarkan persepsi yang dibuat. Ketika seseorang mampu menerapkan pemikiran positif dalam menghadapi situasi yang dihadapinya, sikap yang ditunjukkan pun akan menjadi positif (Rahmah et al., 2021). Hal ini menciptakan sugesti bagi tubuh kita untuk selalu optimis dengan hal-hal yang akan dihadapi. Husnudzon adalah salah satu sikap yang dianjurkan dalam Al-Qur'an serta Hadist. Bahkan dalam psikologi, berpikir positif dapat menjadi salah satu terapi efektif untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Dalam meraih ketenangan hati pada tingkat tertinggi, diperlukan pula untuk kaum muslimin agar mengamalkan sikap lainnya, seperti sabar dalam menghadapi ujian, ikhlas menerima takdir, bersyukur dengan nikmat yang Allah berikan, serta merasa cukup dengan keadaan entah bagaimanapun kondisinya. Kita perlu ingat bahwasanya semua yang sudah terjadi adalah kehendak Sang Pencipta, dan segala sesuatu yang akan terjadi sudah menjadi bagian dari takdir kita yang tertulis di dalam lauhul mahfuzh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mengamalkan sikap Husnuzan (berpikir baik) dengan ketenangan jiwa Generasi Z (Gen Z). Hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa semakin banyak diterapkan sikap Husnuzan, maka tingkat kenyamanan yang dirasakan akan semakin tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap Tuhan, sesama, dan diri sendiri dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres serta menciptakan ketenangan pikiran yang lebih stabil. Fenomena tingginya kecemasan dan stres pada generasi Z disebabkan oleh berbagai tekanan sosial, teknologi, dan meningkatnya angka harapan hidup. Dalam konteks ini, Husnuzan menjadi pendekatan yang efektif untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih sabar, jujur, dan optimis. Konsep Islam Husnuzan mengajarkan berpikir positif terhadap takdir dan keputusan Allah, yang memberikan ketenangan pikiran dan mengurangi emosi negatif seperti rasa takut dan cemas. Kajian ini juga menegaskan bahwa Husnuzan tidak hanya mampu meningkatkan kesejahteraan mental seseorang, tetapi juga meningkatkan hubungan sosial dan mengurangi prasangka negatif yang kerap memicu konflik. Oleh karena itu, penggunaan Husnuzan dalam kehidupan sehari-hari akan membantu Gen Z menghadapi tantangan kehidupan modern yang penuh tekanan ini dengan lebih tenang. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Husnuzan berperan penting dalam mencapai ketenangan pikiran, membantu Gen Z menjadi lebih damai dan optimis meski di tengah tantangan hidup yang semakin kompleks.

## **SARAN**

Penting untuk menguatkan pendidikan karakter yang mengajarkan nilai-nilai agama seperti husnudzon sejak dini, baik di sekolah, keluarga, maupun lingkungan masyarakat. Selain itu, program konseling berbasis agama perlu dikembangkan untuk membantu generasi muda menghadapi stres dan kecemasan dengan pendekatan husnudzon. Media sosial juga bisa dimanfaatkan untuk

menyebarkan nilai-nilai positif melalui konten inspiratif dan edukatif tentang husnudzon.

## REFERENSI

- Ardhaneswari, P. P. N., & Suwitra, I. W. C. (2024). Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Harga dengan Volume Penjualan Wardah Matte Lip Cream Pada Platform E-Commerce Shopee. *Jurnal Bisnis, Manajemen dan Akuntansi*, 1(2), 85-92. <https://jurnal.utami.id/index.php/JBISMA/article/view/25>
- Fachriyah, E. (2022). ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF MENGGUNAKAN MICROSOFT EXCEL DALAM PENELITIAN TINDAKAN KELAS. *Prosiding Sembadha*, 3, 15-20. <https://jurnal.pknstan.ac.id/index.php/sembadha/article/view/1793>
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 15(2), 118-126. <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>
- Nugraha, A. (2021). RAGAM MASALAH KEKINIAN DALAM PERSPEKTIF BKI (BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM). UIN Sunan Gunung Djati. [https://www.academia.edu/download/67965397/RAGAM\\_MASALAH\\_KEKINIAN\\_DALAM\\_PERSEPKTIF\\_BKI.pdf](https://www.academia.edu/download/67965397/RAGAM_MASALAH_KEKINIAN_DALAM_PERSEPKTIF_BKI.pdf)
- Mulyati, R. (2020). MENGAPA DAN BAGAIMANA MENGHINDARI PRASANGKA BURUK (SU'UDZON)?. Universitas Islam Indonesia. <https://fpsc.uui.ac.id/blog/2020/07/08/mengapa-dan-bagaimana-menghindari-prasangka-buruk-suudzon/>
- Mustajab, R. (2023, Oktober 10). Gen Z Paling Banyak Alami Stres Dibandingkan Generasi Lainnya. *DataIndonesia.id*. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/gen-z-paling-banyak-alami-stres-dibandingkan-generasi-lainnya>
- Turisia, A., Suhartono, S., & Hidayat, R. (2021). Pengaruh Manajemen Kepala Sekolah dan Kinerja Guru terhadap Minat Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1985-1996. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1044>