

**INNER PEACE DALAM HADIS NABI
(Reaktualisasi Nilai Spiritualitas Islam bagi Generasi Z Perspektif
Spiritual-Psikologi)**

Mu Ida Nur Fadhilah¹, Nasrulloh²

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

250104210045@student.uin-malang.ac.id, nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id

ABSTRACT

The phenomenon of increasing anxiety, overthinking, and inner anxiety in Generation Z indicates a psychological crisis rooted in the loss of meaning in life. This research aims to examine how the values of the Prophet's hadith can provide a spiritual-psychological foundation for peace of mind through the hermeneutical approach *Ma'na-Maghza*. This method is used to read three hadiths that are relevant to the themes of *sakīnah*, patience-gratitude, and *tauhid-tawakkal*, by emphasizing the understanding of the literal meaning as well as its universal message. This research is qualitative with content analysis of hadith texts and the integration of contemporary psychological studies on meaning-making, emotion regulation, and social connectivity. The results show that Generation Z's peace of mind can be built through three main pillars: first, collective spiritual connectedness that overcomes digital isolation; second, patience and gratitude-based emotion regulation that functions as a reframing strategy to face life stress; and third, strengthening the meaning of life through the values of monotheism and *tawakkal* which foster hope. The reactualization of these three prophetic values can be applied in the form of spiritual communities, Islamic mental health modules, and meaning-based psychological counseling. Thus, this study emphasizes that the integration of hadith values with modern psychological approaches can be a comprehensive solution to the problem of peace of mind in Generation Z,

Keywords : *Generation Z, Hadith, Peace of Mind, Psychology.*

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya kecemasan, overthinking, dan kegelisahan batin pada Generasi Z menunjukkan adanya krisis psikologis yang berakar pada hilangnya makna hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana nilai-nilai hadis Nabi dapat memberikan fondasi spiritual-psikologis bagi ketenangan jiwa melalui pendekatan hermeneutis *Ma'na Cum Maghza*. Metode ini digunakan untuk membaca tiga hadis yang relevan dengan tema *sakīnah*, sabar, syukur, tauhid, dan *tawakkal*, dengan menekankan pemahaman makna literal sekaligus pesan universalnya. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan analisis isi (*content analysis*) terhadap teks hadis serta integrasi kajian psikologi kontemporer mengenai *meaning-making*, regulasi emosi, dan konektivitas sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan jiwa Generasi Z dapat dibangun melalui tiga pilar utama: *pertama*, keterhubungan spiritual kolektif yang menanggulangi isolasi digital; *kedua*, regulasi emosi berbasis sabar dan syukur yang berfungsi sebagai strategi *reframing* menghadapi tekanan hidup; dan *ketiga*, penguatan makna hidup melalui nilai tauhid dan *tawakkal* yang menumbuhkan harapan. Reaktualisasi ketiga nilai profetik ini dapat diterapkan dalam bentuk komunitas spiritual, modul kesehatan mental Islami, dan pendampingan psikologis berbasis makna. Dengan demikian,

penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai hadis dengan pendekatan psikologi modern dapat menjadi solusi komprehensif bagi masalah ketenangan jiwa pada Generasi Z.

Kata Kunci : *Generasi Z, Hadis, Ketenangan Jiwa, Psikologi.*

A. PENDAHULUAN

Dukungan teori Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental pada Generasi Z menjadi isu global yang turut dirasakan di Indonesia. Berbagai riset menunjukkan bahwa Gen Z menghadapi tekanan psikologis yang lebih kompleks dibanding generasi sebelumnya, seperti kecemasan akademik, depresi ringan, kelelahan digital, dan gejala “overthinking” yang berulang. Kondisi ini memicu munculnya apa yang disebut sebagai krisis ketenangan jiwa, di mana individu sulit menemukan pusat kedamaian batin (*inner peace*) meskipun hidup di era yang serba cepat dan mudah (Yuliharti et al., 2024). Dalam konteks masyarakat Muslim, krisis ini perlu ditinjau ulang melalui pendekatan spiritual-psikologis yang mengintegrasikan ajaran Islam, khususnya hadis Nabi, dengan pemahaman psikologi kontemporer.

Di ranah kajian Islam dan kesehatan mental, semakin banyak penelitian empiris yang menyoroti peran praktik spiritual Islam, seperti dzikir, tawakkal, dan berbagai bentuk *Islamic mindfulness*, sebagai intervensi yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis (Muhammad Farhan Brilliant, 2024). Sejumlah studi, baik kuantitatif maupun kualitatif, yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi berbasis dzikir atau spiritual-

mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta gejala depresif. Temuan tersebut hadir pada berbagai kelompok, mulai dari mahasiswa, pasien rumah sakit, hingga komunitas masyarakat umum, sehingga menguatkan bahwa praktik-praktik spiritual Islam memiliki nilai terapeutik yang relevan bagi konteks kehidupan modern (Ema Zati Bariroh, 2024). Lebih jauh, kajian fenomenologis mengenai praktik tarekat serta berbagai studi teoritis menegaskan bahwa pengalaman religius dan penghayatan nilai-nilai spiritual mampu menghasilkan kedamaian batin yang lebih mendalam dan berkelanjutan (Qomariyyah & Saifuddin, 2022).

Penelitian-penelitian terbaru yang mengembangkan konsep *Islamic mindfulness* atau spiritual-*mindfulness* juga menunjukkan korelasi positif antara praktik spiritual terstruktur dan peningkatan regulasi emosi serta *well-being* psikologis (Bagis, Adawiyah, Purnomo, & Sudjadi, 2024). Implementasi model intervensi bernuansa Islam telah dilaporkan efektif menurunkan *nomophobia*, kecemasan sosial, dan depresi ringan pada populasi akademik muda, yang relevan bagi problematika Gen Z (Qomariyyah & Saifuddin, 2022). Selain itu, tinjauan naratif maupun *systematic reviews* mengenai hubungan antara agama dan kesehatan mental menunjukkan bukti yang konsisten bahwa religiusitas berperan sebagai faktor protektif terhadap

berbagai bentuk gangguan mental. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan religius dapat membantu meningkatkan resiliensi psikologis, meskipun mekanisme spesifik yang mendasarinya serta pengaruh konteks budaya masih memerlukan kajian lebih mendalam (Ibrahim & Whitley, 2021).

Walaupun literatur di atas memberikan landasan kuat bahwa spiritualitas Islam relevan bagi kesehatan mental, masih terdapat celah penelitian yang penting. Kajian yang secara khusus menafsirkan teks-teks hadis tentang ketenangan jiwa (*inner peace*) dan mereaktualisasikannya dalam kerangka spiritual-psikologis yang sesuai dengan kebutuhan Generasi Z masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada intervensi praktik, seperti dzikir, *mindful breathing*, atau terapi dzikir, serta kajian konsep umum tentang spiritualitas Islam, tanpa disertai analisis sistematis terhadap nilai-nilai hadis sebagai sumber normatif dan praktis untuk membangun model reaktualisasi yang komprehensif (Ema Zati Bariroh, 2024).

Berdasarkan celah penelitian tersebut, studi ini dirancang untuk: (1) mengidentifikasi dan menjelaskan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam hadis Nabi terkait ketenangan batin (*inner peace*) melalui pendekatan *ma'na cum maghza*, serta (2) mereaktualisasikan nilai-nilai tersebut ke dalam kerangka spiritual-psikologis yang aplikatif bagi Generasi Z di tengah tantangan psikososial kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan

dapat memperkaya literatur integratif antara studi hadis dan intervensi psikologis berbasis nilai Islam, sekaligus memberikan dasar konseptual dan praktis bagi pengembangan program pemeliharaan kesehatan mental di berbagai institusi pendidikan dan komunitas Muslim muda.

B. LANDASAN TEORI

1. Ketenangan Jiwa (*Inner Peace*) dalam Perspektif Psikologi Modern

Konsep ketenangan jiwa atau *inner peace* dalam psikologi modern dipahami sebagai keadaan stabilitas emosional, keteraturan kognitif, serta kemampuan individu untuk merasakan makna, arah, dan kendali terhadap kehidupannya. Teori *meaning-making* yang diperkenalkan Park (2010) menyebutkan bahwa ketenangan batin diperoleh ketika individu mampu mengintegrasikan pengalaman hidup dengan kerangka makna pribadi maupun transenden. Fenomena krisis makna inilah yang sering dialami Generasi Z, sehingga berdampak pada munculnya kecemasan, stres, hingga *overthinking*. Kesehatan mental generasi muda juga banyak dipengaruhi oleh literasi emosi, regulasi afektif, serta dukungan sosial (*social connectedness*). Woodgate dkk. (2021) menegaskan bahwa remaja menggambarkan kecemasan sebagai kondisi “serangan dari dalam”, yang hanya dapat dikurangi melalui pengalaman keterhubungan dan pemberian makna baru terhadap hidup (Woodgate, Tennent, & Legras, 2021).

Dalam hal regulasi emosi, teori *cognitive reappraisal* menyatakan bahwa

perubahan cara berpikir terhadap situasi dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan stabilitas mental. Temuan psikologi ini memiliki korespondensi kuat dengan konsep kesabaran, syukur, dan tawakkal dalam ajaran Islam.

2. Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental

Spiritualitas Islam memiliki peran signifikan sebagai faktor protektif terhadap masalah psikologis. Studi Ibrahim & Whitley (2021) menemukan bahwa religiositas berhubungan kuat dengan rendahnya tingkat kecemasan dan depresi pada berbagai kelompok populasi Muslim (Ibrahim & Whitley, 2021).

Penelitian-penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir, tawakkal, muraqabah, dan Islamic mindfulness dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketenangan batin, dan menumbuhkan resiliensi. Begitu pula, Bagis dkk. (2024) memvalidasi bahwa *Islamic Spiritual Well-Being* berkaitan erat dengan peningkatan stabilitas emosi dan kemampuan mental individu untuk menghadapi tekanan hidup (Bagis et al., 2024).

Temuan empiris tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas Islam tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang dapat diberdayakan dalam konteks kesehatan mental Generasi Z.

3. Hadis Nabi tentang Ketenangan Jiwa: Sakīnah, Sabar, Syukur, Tawakkal

Tiga konsep kunci dalam hadis Nabi yang relevan dengan ketenangan jiwa adalah sakīnah, sabar–syukur, dan tawakkal. Ketiganya memiliki struktur nilai yang berkorespondensi dengan teori psikologi kontemporer.

a. Sakīnah sebagai Keterhubungan Spiritual Kolektif

Hadis riwayat Muslim menyebutkan bahwa ketika sekelompok orang berkumpul untuk berdzikir, maka rahmat, sakīnah, dan malaikat menaungi mereka. Pesan ini menegaskan bahwa ketenangan batin dapat muncul melalui interaksi spiritual kolektif. Ini sangat relevan bagi Generasi Z yang mengalami *digital loneliness*.

Penelitian menyatakan bahwa religiositas dan komunitas spiritual secara signifikan meningkatkan resiliensi generasi Z di Indonesia (Eem Munawaroh, Binti Isrofin, 2021)

b. Sabar dan Syukur sebagai Teknik Regulasi Emosi

Hadis tentang sabar–syukur (“... apabila ia diberi nikmat ia bersyukur; apabila ditimpa musibah ia bersabar ...”) jika dibaca melalui pendekatan Ma‘na–Cum–Maghza tidak hanya bermakna moral, tetapi juga menjadi teknik psikologis *emotional reframing*. Penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* melalui sabar, syukur, dan tawakkal terbukti menurunkan distress psikologis secara signifikan (Ayun, Taufik, & Ruhaena, 2024).

c. Tawakkal sebagai Sistem Makna dan Resiliensi

Hadis Tirmizī tentang “bersama kesulitan ada kemudahan” membentuk kerangka meaning-making yang kuat. Tawakkal membantu seseorang memindahkan locus of control ke arah spiritual, yang menumbuhkan harapan dan mengurangi kecemasan masa depan.

Isdianto dkk. (2025) menunjukkan bahwa tawakkal dan dzikir berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental di era modern (Isdianto, Al Indunissy, & Fitrianti, 2025).

4. Generasi Z dan Krisis Ketenangan Jiwa

Berbagai studi menunjukkan bahwa Gen Z merupakan kelompok yang paling rentan terhadap kecemasan, kesepian, dan kehilangan makna hidup. Yuliharti dkk. (2024) menyebut fenomena ini sebagai krisis ketenangan jiwa yang membutuhkan pendekatan spiritual (Yuliharti et al., 2024).

Karakteristik psikososial Gen Z mencakup: paparan digital berlebihan, isolasi sosial, kecemasan akademik, ketidakpastian masa depan, dan tekanan identitas. Karakteristik ini membuat Gen Z membutuhkan *framework* spiritual-psikologis yang menenangkan, yang dalam hal ini telah tersedia dalam nilai ajaran hadis Nabi.

C. METODE

Penelitian ini menggunakan metode Ma'na-Cum-Maghza untuk menafsirkan hadis-hadis Nabi yang berkaitan dengan ketenangan jiwa (inner peace) dan

spiritualitas Islam. Metode Ma'na-Cum-Maghza yang dikembangkan Sahiron Syamsuddin ini digunakan untuk membaca hadis secara kontekstual. Metode ini cocok digunakan untuk isu kontemporer seperti kesehatan mental karena mampu menghubungkan teks hadis dengan realitas sosial-psikologis modern secara akurat. Dengan pendekatan ini, hadis-hadis tentang sakīnah, sabar-syukur, dan tawakkal dapat ditafsirkan sebagai kerangka spiritual-psikologis yang relevan untuk problematika Gen Z. (Laila Hijriyah, 2024) Metode ini dipilih karena mampu menggali makna tekstual (ma'na) sekaligus pesan inti atau signifikansi moral-spiritual (maghza) yang relevan untuk konteks psikologis Generasi Z (Laila Hijriyah, 2024).

Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan fokus pada interpretasi hadis melalui lensa spiritual-psikologis. Pendekatan ini memungkinkan analisis mendalam terhadap pesan spiritual hadis serta relevansinya bagi kesehatan mental generasi muda saat ini.

Sumber data utama berupa hadis-hadis dari kitab primer seperti *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, dan koleksi hadis tematik tentang ketenangan jiwa, zikir, tawakkal, dan keteduhan hati. Sumber data sekunder meliputi jurnal ilmiah, buku psikologi spiritual, dan penelitian satu dekade terakhir tentang Generasi Z dan kesehatan mental. Data dikumpulkan melalui: Kajian kepustakaan (library research) terhadap kitab hadis dan literatur akademik serta telaah penelitian terdahulu untuk

memperkuat konteks dan relevansi tema penelitian.

Analisis dilakukan dengan tahapan metode *Ma'na-Cum-Maghza*, yaitu: *pertama*, *Ma'na*, yaitu dengan mengidentifikasi makna literal dan linguistik hadis berdasarkan konteks redaksi, situasi turuh hadis, serta penjelasan ulama dalam kitab syarah. *Kedua*, *Maghza*, dengan menemukan pesan inti dan nilai moral-spiritual yang bersifat universal dari hadis, terutama terkait ketenangan jiwa, pengelolaan emosi, dan kedekatan spiritual. *Ketiga*, *Reaktualisasi Spiritual-Psikologis*, dengan menghubungkan *maghza* hadis dengan kondisi psikologis Generasi Z, seperti tekanan akademik, krisis identitas, dan kecemasan digital, untuk merumuskan relevansi praktisnya dalam konteks kesehatan mental.

D. HASIL PEMBAHASAN

1. Analisis Hadis melalui Metode *Ma'na Cum Maghza* tentang Ketenangan Jiwa

Fenomena kecemasan, *overthinking*, dan kegelisahan batin yang meluas pada Generasi Z tidak dapat dipahami semata-mata sebagai dampak dari tekanan digital, tuntutan akademik, atau instabilitas sosial yang mempercepat ritme kehidupan. Gejala-gejala tersebut juga merupakan ekspresi lebih dalam dari *kekosongan makna* (meaning-need) yang menandakan ketidakseimbangan antara kebutuhan psikologis modern dan

kebutuhan eksistensial yang bersifat spiritual. Banyak penelitian kontemporer menegaskan bahwa generasi muda mengalami “krisis orientasi batin,” yaitu kondisi ketika individu kehilangan jangkar nilai yang mampu menuntun cara mereka memaknai hidup, menghadapi tantangan, dan membangun ketenangan internal. Di tengah arus hiper-informasi yang menawarkan jawaban-jawaban instan namun tidak menenteramkan, pencarian makna menjadi kebutuhan mendesak yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan psikologi modern yang bersifat teknis-instrumental.

Tradisi keilmuan Islam sejak awal telah menawarkan pendekatan eksistensial yang kaya melalui konsep-konsep seperti *sakīnah* (keteduhan jiwa), *tuma'nīnah* (ketenangan mendalam), serta penguatan dimensi hati (*taqwiyat al-qalb*) sebagai pusat kesadaran spiritual. Konsep-konsep ini bukan sekadar wacana etis, tetapi formula praksis yang berakar pada teks-teks Al-Qur'an dan hadis yang diproyeksikan untuk membentuk karakter batin yang stabil, resilient, dan terarah. Namun, untuk dapat menampilkan relevansinya bagi konteks Generasi Z yang hidup dalam lanskap digital, teks-teks hadis tersebut perlu dibaca melalui pendekatan yang mampu menjembatani makna normatif dengan kebutuhan historis-sosiologis masa kini.

Di sinilah metode *Ma'na-Cum-Maghza* mengambil peran penting. Sebagai pendekatan hermeneutik hadis kontemporer, metode ini tidak berhenti pada pemaknaan literal, tetapi melakukan penggalan pesan

mendalam (*maghza*) yang bersifat lintas ruang dan waktu. Melalui metode ini, penelitian ini menafsirkan tiga hadis sahih yang relevan dengan tema ketenangan batin dan stabilitas spiritual, sehingga diperoleh pemahaman kontekstual mengenai bagaimana ajaran Nabi dapat berfungsi sebagai *solusi eksistensial* bagi generasi modern. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya memetakan problem psikologis Generasi Z, tetapi juga menghadirkan tawaran epistemologis untuk merumuskan kembali ketenangan jiwa sebagai kebutuhan makna yang bersifat integral bagi kehidupan manusia masa kini.

Hadis pertama menegaskan dimensi kolektif ketenangan:

النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ، إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ»

(Ṣaḥīḥ Muslim 2700).

Secara *ma'na*, frasa « نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ »

menggambarkan hadirnya *sakīnah* sebagai ketenangan batin yang bersifat transformatif, bukan sekadar meredakan kecemasan sesaat. *Sakīnah* dalam konteks ini memunculkan ketenteraman mendalam yang menata ulang orientasi hidup, memperjelas arah batin, serta menurunkan turbulensi emosional yang sebelumnya mendominasi diri seseorang. Ketenangan ini tidak hanya berupa kondisi psikis pasif,

tetapi perubahan kualitas kesadaran yang membuat seseorang lebih stabil, terarah, dan mampu mengelola tantangan hidup dengan perspektif spiritual yang utuh.

Adapun *maghza*-nya menegaskan bahwa interaksi spiritual kolektif, seperti majelis ilmu, dzikir, atau aktivitas ibadah bersama, berfungsi menciptakan ruang psikologis yang aman dan suportif. Dalam ruang ini, isolasi sosial berkurang, perasaan ditopang oleh komunitas menguat, dan pengalaman keterhubungan yang menyembuhkan dapat tumbuh secara alami. Suasana kolektif tersebut melahirkan “energi kebersamaan” yang menghadirkan keteduhan, validasi emosional, dan rasa diterima, unsur yang sangat berperan dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki keseimbangan batin.

Bagi Generasi Z yang hidup dalam kultur kesepian digital, kebermaknaan aspek kolektif ini menjadi semakin penting. Meskipun mereka selalu “online”, hubungan yang dibangun melalui media sosial sering kali bersifat dangkal, performatif, dan tidak mampu menggantikan kehangatan dukungan emosional nyata. Hadis ini memberikan isyarat bahwa ketenangan transformatif tidak tercapai melalui koneksi virtual yang rapuh, tetapi melalui keterlibatan spiritual-komunal yang autentik. Dengan hadir dalam ruang yang bernuansa dzikir atau pembelajaran agama, Gen Z memperoleh fondasi dukungan sosial yang stabil, memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*), dan memulihkan koneksi

eksistensial yang hilang akibat tekanan hidup modern.

Dengan demikian, frasa « نَزَلْتُ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةَ » tidak hanya menggambarkan fenomena spiritual pada masa Nabi, tetapi juga menghadirkan pesan lintas zaman bahwa ketenangan sejati tumbuh dari pengalaman kolektif yang menyatukan hati, mengurangi keterasingan, dan meneguhkan kembali makna hidup seseorang.

Hadis kedua menyorot mekanisme internal regulasi emosi:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ ... «إِنْ أَصَابَتْهُ صِرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» (Ṣaḥīḥ Muslim 2999). Makna

literal (*ma'na*) dari hadis mengenai sikap syukur ketika memperoleh nikmat dan sabar ketika menghadapi musibah menyiratkan pola respons moral yang sudah lama dikenal dalam tradisi Islam. Pola ini pada dasarnya menunjukkan dua orientasi batin: penerimaan yang penuh penghargaan (*syukr*) dan ketangguhan menghadapi kesulitan (*ṣabr*).

Namun, pembacaan dengan metode *Ma'na-Cum-Maghza* memperluas pemahaman tersebut dari sekadar kewajiban etis menjadi kerangka *psychological reframing*, yaitu keterampilan kognitif-afektif yang memungkinkan seseorang menafsirkan kembali peristiwa hidup secara positif, adaptif, dan bermakna. Reframing

ini bekerja melalui proses mengalihkan fokus, menata ulang cara memandang situasi, dan memberi ruang bagi interpretasi baru yang lebih menenangkan.

Dalam perspektif *maghza*, sabar bukan berarti pasif atau menahan diri tanpa arah, tetapi bentuk *distress tolerance* yang menumbuhkan kemampuan mengelola emosi negatif, menunda reaksi impulsif, dan mempertahankan ketenangan mental ketika menghadapi tekanan. Sementara itu, syukur tidak hanya berupa pengakuan verbal terhadap nikmat, tetapi praktik kognitif yang memperkuat *positive appraisal*, mengarahkan pikiran pada aspek-aspek yang dapat diapresiasi sehingga menurunkan fokus pada ancaman atau kekurangan. Keduanya, ketika dipadukan, berfungsi sebagai perangkat psikologis yang membangun stabilitas batin jangka panjang.

Dalam konteks Generasi Z, yang hidup dalam situasi penuh ketidakpastian karir, tekanan akademik, dan ekspektasi sosial yang tinggi, kedua konsep ini memperoleh relevansinya yang paling nyata. Sabar dan syukur bukan lagi sekadar ajaran moral normatif, tetapi strategi regulasi emosi yang empiris mendukung penurunan ruminasi, overthinking, dan kecemasan. Berbagai penelitian psikologi kontemporer menunjukkan bahwa praktik syukur meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan stres, sementara keterampilan kesabaran (atau toleransi terhadap distress) berperan besar dalam mengelola kecemasan dan mencegah penumpukan tekanan batin.

Dengan demikian, metode *Ma'na-Cum-Maghza* memungkinkan nilai-nilai hadis tentang sabar dan syukur dibaca bukan hanya sebagai instruksi spiritual, tetapi sebagai model intervensi psikologis yang kompatibel dengan kebutuhan mental Generasi Z. Dalam kerangka ini, hadis Nabi tidak hanya berbicara tentang bagaimana seseorang seharusnya bersikap secara moral, tetapi juga bagaimana mereka dapat mengolah pengalaman hidup secara kognitif dan emosional agar tetap stabil, resilien, dan mampu bertahan di tengah tantangan zaman modern.

Hadis ketiga menempatkan tauhid dan tawakkal sebagai sumber makna yang menamatkan kegelisahan:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِأَبْنِ عَبَّاسٍ: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتْ فَاسْتَعْنِي بِاللَّهِ... وَأَعْلَمُ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، (Jāmi' al-Tirmiẓi 2516, hasan/ṣaḥīḥ). Dalam hadis ini, *ma'na* menunjukkan pergeseran locus of control dari semata kemampuan diri menuju relasi transenden: usaha dan doa berjalan beriringan, sementara keyakinan bahwa kesulitan membawa kelapangan menjadi proses *meaning-making* yang mengurangi rasa buntu dan mencegah putus asa.

Adapun *maghza*-nya menegaskan bahwa ketika seseorang memaknai masalah sebagai bagian dari narasi spiritual,

kapasitas resiliensinya meningkat. Pemaknaan transenden ini berfungsi sebagai *buffer* psikologis yang menurunkan kecemasan antisipatoris. Bagi Gen Z yang dibayangi ketidakpastian masa depan, kerangka makna seperti ini sangat penting untuk menjaga kestabilan emosi dan ketahanan mental.

Secara sintesis, penerapan metode *Ma'na-Cum-Maghza* pada ketiga teks hadis tersebut melahirkan tiga pilar ketenangan batin yang saling menguatkan dan memiliki daya relevansi tinggi bagi dinamika psikologis Generasi Z. *Pertama*, keterhubungan spiritual kolektif (*sakīnah*), yaitu ketenangan yang lahir ketika individu merasa menjadi bagian dari jaringan kebermaknaan Bersama, melalui kebersamaan ibadah, saling dukung secara moral, atau pengalaman akan kehadiran ilahi yang menenteramkan. Hadis-hadis yang menyebut turunnya *sakīnah* ketika manusia berkumpul untuk mengingat Allah menegaskan bahwa ketenangan bukan hanya keadaan batin individual, melainkan hasil interaksi sosial-spiritual yang menciptakan ruang aman secara emosional.

Dimensi kolektif ini selaras dengan temuan psikologi positif yang menunjukkan bahwa *sense of belonging* menurunkan kecemasan, mengurangi kesepian, dan memperkuat regulasi diri. Dengan kata lain, *sakīnah* bekerja sebagai pengalaman menenangkan yang diproduksi melalui kebersamaan yang bermakna, suatu fondasi penting bagi generasi yang rentan mengalami isolasi digital dan tekanan psikologis.

Kedua, regulasi emosi praksis melalui sabar dan syukur. Kedua konsep ini, ketika dibaca melalui pendekatan *maghza*, tidak dipahami sebagai sikap pasif atau dogmatis, melainkan sebagai strategi emosional yang terstruktur. *Sabar* berfungsi sebagai mekanisme penundaan reaksi impulsif dan penguatan toleransi terhadap distress, sedangkan *syukur* mengalihkan fokus kognitif dari ancaman ke apresiasi, yang terbukti secara empiris dapat mengurangi beban mental dan kecenderungan overthinking. Dalam konteks Generasi Z yang sering terjebak dalam spiral *ruminaton*, nilai-nilai ini memberi kerangka regulasi emosi yang bersifat praktis namun tetap berakar pada spiritualitas.

Ketiga, kerangka makna tauhid yang menghadirkan harapan. Hadis-hadis tentang perlindungan Allah, jaminan pertolongan, dan keluasan rahmat menyediakan struktur kognitif yang menempatkan manusia dalam sistem kosmik yang terarah, bukan berada dalam dunia yang acak dan tanpa makna. Perspektif ini sejalan dengan psikologi eksistensial, yang melihat harapan sebagai fondasi makna yang memungkinkan seseorang bertahan di tengah ketidakpastian dan tekanan hidup.

Kerangka tauhid memberi orientasi bahwa setiap ujian memiliki arah, setiap usaha bernilai, dan setiap kesulitan menyimpan kemungkinan kelapangan. Keyakinan ini berfungsi sebagai penyangga emosional yang menurunkan kecemasan

eksistensial, sekaligus meneguhkan stabilitas batin melalui kesadaran akan kehadiran Tuhan yang memberi tujuan, tuntunan, dan rasa aman yang transenden.

Tiga pilar tersebut, *sakīnah kolektif*, *regulasi emosi praksis*, dan *kerangka makna-tauhid* menjadi fondasi teoritis yang mampu menjembatani teks normatif hadis dengan intervensi psikologis aplikatif bagi Generasi Z. Dengan membaca hadis melalui *Ma'na-Cum-Maghza*, penelitian ini tidak hanya menghasilkan pemaknaan kontekstual, tetapi juga membangun kerangka integratif yang menghubungkan spiritualitas profetik dengan pendekatan psikologi modern, sehingga keduanya dapat bekerja secara komplementer dalam menjawab kebutuhan ketenangan batin generasi masa kini (Isdianto et al., 2025).

2. Relevansi dan Reaktualisasi Pesan Hadis bagi Ketenangan Jiwa Generasi Z

Krisis ketenangan jiwa yang melanda Generasi Z pada dasarnya bukan semata persoalan psikologis yang muncul akibat tekanan sosial, akademik, atau paparan digital yang berlebihan. Di balik gejala-gejala seperti kecemasan, overthinking, dan rasa kehilangan arah, terdapat problem yang lebih mendasar: krisis eksistensial yang berakar pada kebutuhan manusia akan makna (*meaning-need*). Generasi ini hidup dalam lanskap sosial yang serba cepat, kompetitif, dan menuntut pencapaian, sehingga ruang untuk merenung, memahami diri, dan menemukan tujuan hidup menjadi semakin terbatas. Dalam konteks inilah, pencarian makna bukan sekadar keinginan abstrak, tetapi

kebutuhan psikologis yang berperan langsung dalam pembentukan ketenangan batin. Studi Woodgate dkk. (2021) menegaskan kedalaman krisis ini. Dalam penelitian kualitatifnya, para remaja dan dewasa muda menggambarkan kecemasan bukan sebagai respons biasa terhadap tekanan eksternal, melainkan sebagai sesuatu yang “menyerang dari dalam”, sebuah perasaan yang membuat mereka kehilangan kendali, merasa kosong, dan terputus dari diri sendiri maupun dunia di sekitar mereka. Deskripsi ini menunjukkan bahwa kecemasan generasi muda memiliki dimensi eksistensial: ia mengguncang pusat makna yang menjadi fondasi bagi arah hidup seseorang. Menariknya, penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa para partisipan memandang pencarian makna sebagai bagian penting dari proses penyembuhan dan pemulihan. Artinya, ketenangan tidak hanya dicapai melalui manajemen stres atau terapi kognitif, tetapi juga melalui pemakaian ulang atas diri, relasi, dan kehidupan secara keseluruhan.

Temuan ini selaras dengan literatur psikologi eksistensial modern yang menempatkan kebutuhan akan makna sebagai elemen inti kesehatan mental. Ketika seseorang kehilangan struktur makna yang memberi orientasi hidup, kecemasan meningkat, ketidakpastian membesar, dan pengalaman batin menjadi rapuh. Sebaliknya, ketika individu memiliki keyakinan, nilai, dan tujuan yang jelas, mereka lebih mampu menavigasi tekanan

emosional dan menghadapi dinamika hidup secara berdaya. Dengan memahami dimensi eksistensial ini, penelitian tentang ketenangan batin Generasi Z tidak cukup bila berhenti pada pendekatan medis-psikologis semata; ia memerlukan kerangka spiritual dan filosofis yang mampu menjawab kebutuhan makna secara komprehensif (Woodgate et al., 2021).

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa problem psikososial Gen Z tidak dapat dijelaskan hanya melalui kerangka medis, psikiatris, atau kognitif-perilaku. Pendekatan tersebut memang membantu mengidentifikasi gejala, tetapi belum menjangkau dimensi terdalam dari kegelisahan generasi ini, yakni kegoncangan makna, krisis tujuan, dan hilangnya orientasi hidup. Gen Z hidup dalam ekosistem digital yang bergerak cepat, kompetitif, dan penuh tekanan simbolik, sehingga kebutuhan mereka bukan hanya teknik pengelolaan stres, melainkan sebuah orientasi spiritual yang mampu menstabilkan batin dan memberi arah.

Dalam konteks inilah, hadis-hadis Nabi yang dianalisis melalui pendekatan Ma‘na–Cum–Maghza menjadi signifikan. Pendekatan ini tidak hanya membaca teks secara literal, tetapi menggali makna terdalam (ma‘na) dan pesan kontekstual-transformatifnya (maghza), sehingga nilai-nilai profetik dapat direaktualisasikan untuk menjawab problem Gen Z hari ini. Nilai ketenangan (sakīnah), tawakkal, optimisme profetik, makna penderitaan (al-balā’), hingga etika kesadaran diri (muraqabah) membentuk sebuah kerangka

spiritual-psikologis yang menyatu antara makna dan praktik hidup.

Karena itu, hadis tidak hanya berfungsi sebagai rujukan normatif, tetapi sebagai sistem nilai yang dapat memberikan arah hidup, membantu rekonstruksi makna penderitaan, serta memperkuat resiliensi emosional. Dengan memadukan kedalaman spiritual dan pemahaman psikologis modern, kerangka ini membuka ruang bagi Gen Z untuk memulihkan ketenangan batin, menemukan kembali tujuan hidup, dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Pertama, hadis tentang sakīnah dalam majelis zikir memiliki relevansi kuat terhadap kondisi sosial-psikologis Gen Z. Dalam hadis disebutkan bahwa apabila sekelompok orang berkumpul untuk mengingat Allah, maka malaikat menaungi mereka, rahmat meliputi mereka, dan sakīnah turun atas mereka. Sakīnah bukan sekadar ketenangan pasif, tetapi ketenangan transformatif yang memulihkan orientasi hidup. Studi menunjukkan bahwa religiositas dan keterlibatan komunitas spiritual memiliki hubungan signifikan dengan resiliensi pada generasi Z Indonesia (Eem Munawaroh, Binti Isrofin, 2021). Dengan demikian, majelis ilmu atau ruang spiritual kolektif berfungsi sebagai antitesis terhadap kesepian digital (*digital loneliness*) yang kini menjadi epidemi global. Reaktualisasi nilai hadis ini dapat dilakukan dengan membangun komunitas

kecil dzikir, halaqah, mentoring spiritual, atau *supportive faith communities* di lingkungan kampus. Ruang-ruang tersebut bekerja bukan hanya secara ritual, tetapi juga psikologis: menciptakan rasa dilihat, didengar, dan terhubung (*sense of belonging*), faktor yang terbukti menurunkan kecemasan dan overthinking.

Kedua, hadis tentang sabar dan syukur (“... syukur ketika mendapat nikmat dan sabar ketika mendapat musibah ...”) memiliki implikasi besar terhadap praktik regulasi emosi Gen Z. Dalam pendekatan *Ma’na-Cum-Maghza*, nilai sabar dan syukur tidak dipahami sebagai nasihat moral semata, tetapi sebagai teknik *psychological reframing*, yaitu mengubah sudut pandang terhadap peristiwa sehingga reaksi emosional menjadi lebih stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyimpulkan bahwa *religious coping*, termasuk praktik syukur, kesabaran, dan tawakkal, secara signifikan menurunkan distress psikologis seperti kecemasan dan depresi (Ayun et al., 2024).

Reaktualisasi nilai ini dapat diwujudkan melalui latihan journaling syukur, refleksi makna ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial, dan modul pendidikan emosi berbasis nilai Islam. Gen Z perlu memahami bahwa sabar bukan pasrah, tetapi kekuatan mental untuk menghadapi realitas; syukur bukan sekadar ucapan, tetapi strategi menjaga kestabilan kognitif dan emosional.

Ketiga, hadis yang berbicara tentang tawakkal dan keyakinan bahwa “bersama

kesulitan ada kemudahan” memberi fondasi *meaning-making* yang sangat dibutuhkan oleh generasi yang hidup dalam ketidakpastian masa depan. Dalam psikologi modern, *meaning-making* terbukti menjadi elemen paling menentukan dalam menjaga ketahanan mental (*resilience*). Penelitian Park (2010) maupun temuan akademik Marquette University (Velez & Herteen, 2023). Berbagai studi psikologi menunjukkan bahwa individu yang mampu memaknai penderitaan sebagai bagian dari proses hidup mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan tingkat harapan yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, nilai tawakkal dalam hadis tidak mengajak manusia berhenti berusaha, tetapi menempatkan *locus of control* pada posisi yang seimbang: melakukan ikhtiar secara maksimal sambil memercayakan hasil kepada pertolongan Allah.

Reaktualisasinya dalam konteks generasi muda dapat dilakukan melalui pendampingan yang memadukan goal setting sebagai bentuk usaha terukur dengan latihan spiritual seperti doa, tafakur, atau muhasabah. Pendekatan integratif ini menumbuhkan rasa kendali diri yang realistis sekaligus menghadirkan ketenangan transenden, sehingga pemuda memiliki pijakan mental yang stabil ketika menghadapi tekanan akademik, karier, maupun kecemasan masa depan.

Dengan demikian, ketiga hadis ini bila dibaca dengan pendekatan *Ma'na-Cum-Maghza* memberi perangkat yang

sangat relevan untuk problem Gen Z: (1) sakīnah sebagai obat isolasi sosial, (2) sabar dan syukur sebagai teknik regulasi emosi, dan (3) tawakkul sebagai sistem makna yang memulihkan harapan. Reaktualisasi nilai ini tidak menuntut bentuk baru dari agama, tetapi menghidupkan kembali pesan spiritual Nabi dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan. Ketika nilai hadis diterjemahkan ke dalam program komunitas, modul kesehatan mental Islami, dan metode pendampingan anak muda, maka hadis tidak hanya menjadi teks normatif, tetapi menjadi solusi praktis yang membimbing Gen Z menemukan ketenangan jiwa yang autentik.

E. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa krisis ketenangan jiwa yang dialami Generasi Z tidak dapat dipahami hanya sebagai masalah psikologis modern, tetapi juga sebagai krisis makna yang menuntut jawaban spiritual. Melalui pendekatan *Ma'na-Cum-Maghza*, tiga hadis yang dianalisis, tentang turunnya sakīnah dalam majelis dzikir, pola syukur dan sabar dalam menghadapi dinamika hidup, serta tauhid-tawakkal sebagai fondasi makna, menghadirkan kerangka spiritual yang relevan sekaligus aplikatif bagi kebutuhan mental Gen Z.

Secara hermeneutis, metode *Ma'na-Cum-Maghza* memungkinkan teks hadis dibaca tidak hanya pada tataran literal (*ma'na*), tetapi juga pada pesan mendalam dan konteks universalnya (*maghza*). Hasilnya menegaskan tiga pilar utama ketenangan batin:

keterhubungan kolektif yang melahirkan sakīnah, regulasi emosi melalui sabar dan syukur, serta pembentukan makna hidup melalui tauhid dan tawakkal. Ketiga pilar ini secara empiris memiliki korespondensi dengan temuan psikologi modern mengenai *meaning-making*, *emotional regulation*, dan *social connectedness*.

Reaktualisasi nilai hadis dalam konteks keseharian Gen Z membuka ruang penyelesaian yang integratif: pembentukan komunitas spiritual yang suportif untuk mengatasi isolasi digital; penerapan latihan syukur dan kesabaran sebagai teknik regulasi emosi; serta penguatan makna tauhid dalam proses menghadapi tekanan hidup dan kecemasan masa depan. Dengan demikian, hadis tidak hanya berfungsi sebagai sumber normatif, tetapi juga sebagai panduan praktis yang relevan bagi kesehatan mental kontemporer. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai profetik dengan pendekatan psikologis modern dapat menjadi solusi substantif untuk membantu Generasi Z menemukan ketenangan jiwa yang autentik dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.2695>

4

- Bagis, F., Adawiyah, W. R., Purnomo, R., & Sudjadi, A. (2024). Exploring Islamic Spiritual Well-Being: Conceptualization and Validation of a Measurement Scale. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.25217/0020247473500>
- Eem Munawaroh, Binti Isrofin, K. K. (2021). The Importance of Religiosity and Resilience on Z-Generation and the Implication for School Counseling. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 4081–4086. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1469>
- Ema Zati Bariroh. (2024). *The Effect of Dhikr Relaxation Therapy on Reducing Anxiety Levels of ER and ICU Nurses in Public Hospitals*. 21(2), 2655–5034. Retrieved from <https://doi.org/10.18860/psi.v21i2.28717>
- Ibrahim, A., & Whitley, R. (2021). Religion and mental health: a narrative review with a focus on Muslims in English-speaking countries. *BJPsych Bulletin*, 45(3), 170–174. <https://doi.org/10.1192/bjb.2020.34>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). the Impact of Tawakal and Dhikr on Mental Health and Stress in Modern Life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538–1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>
- Laila Hijriyah, A. (2024). Hermeneutika Ma'na-Cum-Maghza Sahiron Syamsuddin Dalam Studi Hadits. *Zawiyah : Jurnal Pemikiran Islam*, 10(1),

- 133–140.
- Muhammad Farhan Brilliant, N. (2024). Construction of Happiness In Islam: Stress Coping From The Qur'an And Hadith Perspective. *Jurnal Studi Islam Dan Kemasyarakatan*.
- Qomariyyah, N., & Saifuddin, A. (2022). Ṭarīqa Followers and Inner Peace: A Phenomenological Study of Naqshbandiyya-Khālidiyya Order in Indonesia. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, 11(1), 1–22.
<https://doi.org/10.21580/tos.v11i1.10503>
- Velez, G., & Herteen, M. (2023). Developing amid COVID-19: Adolescent meaning making across the first year of the pandemic. *Contemporary Educational Psychology*, 75.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102212>
- Woodgate, R. L., Tennent, P., & Legras, N. (2021). Understanding youth's lived experience of anxiety through metaphors: A qualitative, arts-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18084315>
- Yuliharti, Y., Agustiar, A., Hasbi, M. R., Syafi'ah, S., Usman, U., & Zatrachadi, M. F. (2024). Mental health in the hadith spotlight: enlightenment for a healthy soul. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 10(3), 667–674.
<https://doi.org/10.29210/020244648>