

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia dilahirkan sebagai makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain dan hidup secara berkelompok. Sebagai makhluk sosial manusia pasti tidak luput dari hubungan interaksi dan komunikasi dalam kehidupan sehari-harinya. Komunikasi merupakan kebutuhan yang dapat mempermudah manusia untuk saling berinteraksi sehingga terwujudnya maksud, pesan dan tujuan yang ingin disampaikan.¹ Dengan berkomunikasi kebutuhan untuk hidup bermasyarakat dan bekerjasama satu sama lain dapat terwujud. Agama islam mengajarkan manusia untuk bekerjasama dan saling menolong (*ta'awun*) dalam berbagai hal kebaikan.²

Salah satu sarana yang dapat membantu kita untuk berkomunikasi adalah lisan, lisan adalah salah satu anggota tubuh yang merupakan nikmat yang diberikan oleh Allah Swt karena ialah yang dapat mengungkapkan apa yang terkandung dalam benak dan hati seseorang. Namun tidak setiap apa yang terkandung didalam hati seseorang baik untuk diungkapkan melalui lisan, karena Allah Swt memerintahkan kepada hamba-Nya untuk menjaga lisan. Sehingga apa yang diungkapkan oleh lisan seseorang menggambarkan ketaqwaannya.³

Seseorang yang menjaga lisannya dari perkataan-perkataan tidak baik merupakan ibadah karena hal tersebut dapat menghindari bahaya lisan yang dapat menyakiti dan mendzalimi orang lain, salah satu dari bahaya lisan tersebut adalah menggunjing atau membicarakan keburukan orang lain yaitu *Ghibah*.

¹ Ety Nur Inah, "Peranan Komunikasi Dalam Pendidikan," *Jurnal Al-Ta'dib*, 6, No.1 (2013): 177

² Toto Suryana, "Konsep dan Aktualisasi Kerukunan Antar Umat Beragama," *Jurnal Pendidikan Agama Islam –Ta'lim*, Vol 9, No.2 (2011) : 128

³ Alpiyanto, *Rahasia Mudah Mendidik Dengan Hati* (Jakarta; PT Tujuh Samudera Alfah, 2013), h.10

Perilaku *Ghibah* seringkali dianggap sepele padahal di dalam hukum Islam sudah jelas bahwa *ghibah* merupakan perbuatan dosa umpama memakan bangkai saudaranya sendiri. Pada umumnya manusia memang memiliki kecenderungan untuk menceritakan banyak hal kepada orang lain, hal yang diceritakan bisa berupa pengalaman baik maupun buruk. Pengalaman buruk seseorang bisa disebabkan oleh orang lain, dan hal tersebut dapat menimbulkan kebencian sehingga seseorang yang memiliki perasaan benci melampiaskan kebenciannya dengan cara melakukan *ghibah*. Orang yang melakukan *ghibah* atau menggunjing orang lain tidak bisa dikatakan sebagai insan yang mampu mengendalikan amarahnya.⁴

Bahaya *ghibah* selain dapat menyebabkan penyakit sosial juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, dimana orang yang menjadi korban gunjingan dari orang lain akan merasa dirinya tersakiti dan terdzalimi karena aib dan segala rahasianya terungkap. Begitu pula bagi orang yang terlibat dalam perilaku *ghibah* biasanya ia akan terbawa emosi negatif serta menjadikan ia terpengaruh untuk berpandangan buruk kepada orang lain, hal tersebut memiliki pengaruh buruk terhadap kesehatan mentalnya.⁵

Selain itu terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti contohnya perkembangan zaman yang sangat pesat sekarang ini seringkali menimbulkan berbagai masalah sosial maupun personal yang cukup rumit.⁶ Seperti halnya gaya hidup yang semakin tinggi dapat memicu persaingan antar personal, terjadinya kerenggangan hubungan keluarga, hingga adanya penyimpangan moral dan norma sosial.

Seseorang dapat dikatakan sehat mental apabila sikap dan perilakunya sesuai dengan syari'at. Tingkah lakunya sesuai dengan norma-norma yang telah ada di lingkungan masyarakat serta ditandai dengan kestabilan psikis, tidak memiliki

⁴ Khalil Al-Musawi, *Surga Kalbu* (Jakarta: Penerbit Lentera, 2006). Hal. 59

⁵ Ilyas Abu Haidar, *Etika Islam* (Jakarta: Al-Huda, 2003). Hal. 212

⁶ Syamsu Yusuf Ln, *Mental Hygiene Terapi Psikospiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009) hal. 90

konflik internal, dan senantiasa suasana hatinya tenang serta fisik yang sehat.⁷ Oleh karena itu seseorang yang memiliki kecenderungan bertingkah laku tidak sesuai dengan norma yang ada di lingkungan masyarakat perlu dipertanyakan kesehatan mentalnya.

Perilaku *ghibah* sangat mudah ditemui di setiap perkumpulan baik di lingkungan masyarakat, lingkungan pekerjaan, maupun di lingkungan sekolah. Seperti halnya di lingkungan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf Psikoterapi yang telah penulis wawancara, dan dari pemaparan yang telah dibahas sebelumnya maka penulis tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Ghibah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016)”**

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diambil beberapa pokok permasalahan yang ingin diidentifikasi, antara lain sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku *ghibah* pada Mahasiswa di Jurusan Tasawuf Psikoterapi ?
2. Bagaimana kesehatan mental pada Mahasiswa di Jurusan Tasawuf Psikoterapi ?
3. Apakah ada pengaruh perilaku *ghibah* terhadap kesehatan mental ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana perilaku *ghibah* pada mahasiswa di jurusan Tasawuf Psikoterapi.
2. Untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental pada mahasiswa di jurusan Tasawuf Psikoterapi.

⁷ Kartini kartono, “Mental Hygiene dan Kesehatan Mental Dalam Islam, (Bandung: Bandar Maju, 1989), hal.7

3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh perilaku ghibah terhadap kesehatan mental.

D. MANFAAT PENELITIAN

Serangkaian proses dan hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat yakni sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan terutama bagi jurusan Tasawuf Psikoterapi dalam menambah kajian keilmuan.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi bahan tolak ukur bagi masyarakat terutama pembaca untuk mengetahui pengaruh *ghibah* terhadap kesehatan mental.

3. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi kajian bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai perilaku *ghibah* dan kesehatan mental dengan fokus penelitian yang berbeda.

E. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam penelitian ini penulis mengkaji mengenai Pengaruh Ghibah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016) yang dimana karya tulis ilmiah ini tidak ada yang membahas sebelumnya, namun terdapat beberapa karya ilmiah yang relevan dengan tema yang penulis teliti, diantaranya :

Skripsi oleh Mu'arif (2015), yang berjudul "*Konsep Ghibah Perspektif Hadits (Studi Analisis dalam Kutub Al-Sittah)*" dalam penelitian ini penulis menyimpulkan bahwa konsep *ghibah* perspektif hadits ialah ketika seseorang membicarakan keburukan orang lain, baik keburukan tersebut memang ada pada dirinya maupun tidak. Jika keburukan tersebut fakta maka orang tersebut telah benar-benar

menggunjingnya, namun apabila keburukan yang telah ia bicarakan tersebut tidak benar maka ia telah berdusta. Adapun perilaku *ghibah* tidak hanya terjadi ketika orang yang dibicarakan tidak ada, walaupun orang yang dibicarakan tersebut ada maka termasuk dosa *ghibah*. Perilaku *ghibah* juga tidak hanya melalui lisan tapi juga dapat melalui sindiran, tulisan, isyarat mata dan perbuatan hal tersebut dapat menjadi sarana *ghibah*.

Skripsi oleh Ibnu Kholdun (2018), yang berjudul “*Pemahaman Pengajar Majelis Ta’lim Desa Setia Asih Kabupaten Bekasi Terhadap Ayat Tentang Ghibah Dalam Al-Qur’an*” jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu dengan teknik wawancara dan random sampling. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa pengajar majlis ta’lim paham dengan baik ayat Al-Qur’an tentang *ghibah* yaitu surat *Al-Hujurat* ayat 12. Juga menyebutkan bahwa *ghibah* merupakan perilaku yang amat buruk dan dzalim yang dapat merugikan baik bagi orang lain maupun diri sendiri.

Skripsi oleh Dewi Nurhasanah (2016), dengan judul “*Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental (Penelitian Deskriptif Kuantitatif di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka)*” hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa ada pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental yaitu sebesar 17,2% dan sisanya 82,8% dipengaruhi oleh faktor lain, penelitian ini melibatkan 70 orang santri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka. Pada penelitian ini peneliti juga melakukan wawancara terhadap sepuluh orang santri dimana para santri menyebutkan bahwa dengan melaksanakan dzikir setiap hari memberikan ketenangan pada hati dan perasaan tenang dan apabila meninggalkannya maka muncul perasaan seperti ada yang kurang karena seolah tidak memenuhi kebutuhan.

Skripsi oleh Dede Parida (2014), yang berjudul “*Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Kesehatan Mental (Study Kasus Santri Pesantren Syifaash Shuduur)*” dalam hasil penelitian ini penulis menyimpulkan bahwa dengan melakukan shalat dhuha kondisi kesehatan mental santri Syifaash Shuduur semakin membaik,

terbukti ketika santri semakin semangat dalam menjalani hidup, tidak mudah putus asa, semakin rajin, dan semakin banyak mengingat Allah Swt. dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa dalam pengembangan aspek ruhaniah perlu mengimplementasikan dasar-dasar agama yang kuat agar terlaksana dan seimbang kebutuhan-kebutuhan mental seseorang.

Artikel Jurnal oleh Muhimmatul Hasanah (2017) dengan judul “*Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak*” pada penelitian ini penulis menjelaskan bahwa kesehatan mental anak tidak hanya dikategorikan sebagai anak yang tidak terkena penyakit mental, tapi merupakan kemampuan untuk bersosialisasi, berpikir jernih dan dapat mengendalikan emosi. Gadget merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak, karena dampak dari penggunaan gadget pada anak sangat kompleks, diantaranya sulit bersosialisasi dengan lingkungan luar, emosi tidak terkontrol, sulit berkonsentrasi selain itu juga dampak dari gadget dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan psikologis.⁸

F. KERANGKA PEMIKIRAN

Menurut Al-Ghazali *ghibah* adalah mengungkapkan kekurangan dan keburukan orang lain baik fisik, perilaku, maupun segala sesuatu yang ada pada diri orang tersebut. Apabila semua yang diungkapkan itu adalah benar maka termasuk *ghibah*, namun apabila yang diungkapkan tersebut tidak benar maka hal tersebut dinamakan *dusta*.⁹

Masalah *ghibah* muncul dengan syarat-syarat sebagai berikut. Pertama, ia bermaksud agar tersingkapnya aib yang dirahasiakan, dan jika tidak, maka aib-aib yang tampak tidak termasuk *ghibah*. Kedua, di luar hal melontarkan aib atau kekurangan yang ‘ada pada diri seseorang’, bukanlah *ghibah* tetapi *tuhmah* (mencela). Ketiga, sasaran *ghibah* tertuju pada orang-orang mukmin (Muslim), karena itu tidak masalah melakukan *ghibah* kepada orang-orang kafir, musyrik, dan kaum ateis. Keempat, orang yang *dighibah* jelas diketahui dan yang mendengarkan

⁸ Muhimmatul Hasanah, “Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak”, *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, Vol.2, No.2 (2017) : 208

⁹ Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Tasawuf* (Bandung: Angkasa, 2008) Hal. 410

mengenalinya. Karena itu, jika membicarakan orang yang tidak dikenal tidak termasuk ghibah. Kelima, ghibah tidak dilontarkan pada orang yang jelas-jelas *fasik* dan *fajir*. Sebab orang yang terang-terangan berbuat dosa dan keburukan itu tidak mempunyai harga diri dan masa bodoh dengan orang lain yang mengetahui perbuatan buruk dan dosanya.¹⁰

Ghibah menurut al-Ghazali tidak hanya dapat melalui lisan, melainkan dengan perbuatan, isyarat, tulisan, sindiran dan segala tingkah laku yang dapat mengarahkan pada pengertian keburukan dan aib orang lain.¹¹ Sebagai perbuatan yang dilarang dan dapat menimbulkan madharat, perilaku *ghibah* harus dihindari. Agar seseorang dapat terhindar dari perilaku *ghibah*, terdapat upaya-upaya yang bisa dilakukan. *Pertama*, harus mengetahui keburukan *ghibah*. *Kedua*, menyadari dampak dan akibat buruk dari *ghibah*. *Ketiga*, mengamati sebab-sebab yang mempengaruhi seseorang berbuat *ghibah*.¹²

Di lingkungan mahasiswa UIN sendiri kerap kali masih banyak ditemui perilaku *ghibah* baik menggunjing teman, orang lain atau bahkan dosen. Problematika yang selalu ada dilingkungan kampus atau perkuliahan memicu hal tersebut terjadi, juga sebagai peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa, permasalahan sering muncul sesuai dengan tugas perkembangannya. Baik masalah persahabatan, percintaan, dan lain-lain.

Bertaubat dari perbuatan *ghibah* tidak hanya memohon ampunan kepada Allah Swt, akan tetapi juga harus meminta maaf kepada orang yang telah ia gunjing, permintaan maaf ini diharapkan dapat membebaskan ia dari tuntutan Allah Swt di akhirat kelak, jika orang yang digunjing sulit ditemui atau telah meninggal maka cukup dengan mendo'akan orang tersebut agar senantiasa diberikan rahmat dan kebaikan oleh Allah Swt. cara bertaubat dari perbuatan *ghibah* lebih berat dikarenakan perilaku tersebut termasuk kedalam bahaya lisan dan bahaya tersebut

¹⁰ Ilyas Abu Haidar, *Etika Islam* (Jakarta: Al-Huda, 2003) hal. 214

¹¹ Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah, Hal 410

¹² Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Tasawuf*. Hal 413

dapat membekas terhadap kehidupan sosial.¹³ Sering kita lihat bahwa dampak buruk dari bahaya *ghibah* ini tidak hanya pada kehidupan sosial tetapi juga berdampak pada kesehatan mental seseorang.

Seperti halnya kesehatan fisik, kesehatan mental juga sangat penting bagi kehidupan. Kesehatan mental berkaitan dengan bagaimana cara kita menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain, dengan lingkungan, dan dengan masyarakat, juga bagaimana kita berfikir dan mengambil keputusan.¹⁴

Dalam penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kesehatan mental bukan berarti terbebasnya individu dari gangguan-gangguan psikologis. Kesehatan mental merupakan berfungsinya secara optimal mental seseorang. Fungsi mental seseorang dapat dikatakan optimal apabila sanggup mengatasi problematika hidup secara efektif.¹⁵

Secara garis besar terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu sendiri yaitu seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, makna hidup, keyakinan, kemampuan mengatasi problema hidup. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang terdapat diluar diri individu atau lebih kepada apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya, seperti keadaan politik, sosial, ekonomi, budaya dan lain sebagainya.¹⁶

Menurut Zakiyah Dardjat dari kedua faktor tersebut, faktor internal merupakan yang paling dominan karena kebermaknaan hidup, kebahagiaan batin dan ketenangan jiwa tidak terlalu bergantung pada faktor eksternal seperti keadaan

¹³ Hasan Ayub, *Etika Islam Menuju Kehidupan Yang Hakiki* (Bandung: Trigenda Karya, 1994) Hal. 218

¹⁴ Zakiyah Dardjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1983) hal. 11

¹⁵ M. Noor Rochman Hadjam dan Wahyu Widhiarso, "Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup Terhadap Kesehatan Mental", *Jurnal Psikologi* , Vol. 38, No. 1 (2011) : 61

¹⁶ Baidi Bukhori, "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang)", Vol. 4. No. 1 (2012) 9

sosial, ekonomi dan politik, akan tetapi bergantung pada cara mengatasi faktor-faktor tersebut.¹⁷

Selain itu faktor psikologis juga dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja seperti pikiran negatif, frustrasi atau kecewa terhadap keinginan pada sesuatu yang tidak dapat diperoleh, iri hati atau dendam, kerenggangan pertemanan atau adanya permusuhan dan konflik pribadi.¹⁸ Dan salah satu penyebab hal-hal tersebut kemungkinan terjadi adalah karena adanya perilaku *ghibah*.

Dari uraian kerangka pemikiran di atas, penulis berasumsi bahwa *ghibah* berpengaruh terhadap kesehatan mental.

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam penelitian ini terdapat sistematika penulisan, sebagai berikut :

Bab Pertama, merupakan bab pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran dan sistematika penulisan. Dan dalam bab ini pula landasan penelitian awal yang diajukan

Bab kedua, merupakan bab landasan teori yang mencakup berbagai aspek mengenai mahasiswa atau remaja akhir, *ghibah* dan kesehatan mental diantaranya, pengertian mahasiswa dan remaja akhir, pengertian *ghibah*, karakteristik *ghibah*, ayat Al-Qur'an dan Hadits mengenai *ghibah*, pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental.

Bab ketiga, merupakan bab metodologi penelitian yang mencakup penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam rangka menjalankan penelitian, metodologi dijelaskan secara runtut dan mendetail sesuai dengan penelitian.

Bab keempat, merupakan bab yang menjelaskan kondisi lapangan yang diteliti dan berfungsi sebagai penjawab objek studi kasus, penjelasan mengenai

¹⁷ Baidi Bukhori, 9

¹⁸ Syamsu Yusuf Ln, *Mental Hygiene Terapi Psikospiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009) hal.110

hasil penelitian kuantitatif dan hasil dari instrumen-instrumen yang digunakan dalam penelitian dan segala aspek yang berhubungan dengan teori dan objek penelitian.

Bab kelima, merupakan bab penutup yang mencakup hasil penelitian, kesimpulan dari pembahasan dan hasil dari analisis yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya serta saran yang berhubungan dengan penelitian.

