

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang saling memerlukan satu sama lain dan hidup dalam kelompok. Setiap manusia dituntut untuk selalu berbuat baik, berprasangka baik, tidak menyakiti orang, ataupun menggunjing orang lain. Tapi faktanya ghibah saat ini seperti sudah menjadi hal yang sudah biasa saja pada masyarakat sekarang, tidak jarang kita dapat menjumpai 2 atau pun sekumpulan orang yang sedang gosip/ghibah. Contoh kecilnya adalah ibu-ibu yang sedang membeli sayur di warung pasti ada saja yang digibahkan dan lebih parahnya di dunia televisi sendiri ada acara-acara yang sengaja hanya untuk gosip para selebriti.

Adapun contoh lain kasus artis Rizky Billar dan Lesti Kejora. Sekian lama ditutupi kabar nikah siri pasangan Rizky Billar dan Lesti Kejora dibongkar. Gegara isu hamil duluan semakin gencar diasumsikan netizen, Rizky Billar dan Lesti Kejora akhirnya mengaku dalam live *Youtube* suatu akun. Bagian fakta tersebut Rizky mengaku telah menikahi Lesti secara agama di awal tahun 2021. Akibat pengakuan mereka, publik dibuat heboh dengan kabar tersebut.¹ Dari contoh tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap orang sering melakukan ghibah.

¹Novia Tri Astuti, Laporan Wartawan Grid.ID, <https://www-grid-id.cdn.ampproject.org/v/s/www.grid.id/amp/042907175/jadi-bahan-ghibah-satu-indonesia-rizky-billar-dan-lesti-kejora-mendadak-ungkap-penyosalan-gegara-tak-dengarkan-nasehat-sang-ibunda-ada-masalah-lagi>, Diakses Pada Tanggal 22 September 2023, pukul 15.41 WIB

Sebagai makhluk sosial, manusia secara alami memiliki kebutuhan akan interaksi dan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi adalah suatu hal yang penting karena memungkinkan manusia untuk berinteraksi satu sama lain dengan lebih mudah, memahami maksud dan tujuan yang ingin disampaikan. Dengan berkomunikasi, manusia dapat mencapai tujuan hidup mereka dalam hidup berkelompok dan saling bekerja sama. Dalam agama Islam, manusia diajarkan untuk bekerja sama dan saling membantu dalam berbagai hal yang baik.¹

Salah satu cara untuk berkomunikasi adalah melalui lisan. Lisan adalah bagian dari tubuh yang dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan seseorang. Namun, tidak semua pikiran yang ada di dalam hati seseorang sebaiknya diungkapkan melalui lisan, karena Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk menjaga lisan mereka. Namun, dalam masyarakat saat ini, seringkali orang mengikuti hawa nafsu mereka dan tidak mampu menjaga lisan mereka, salah satunya adalah berbuat gibah.²

Semua bagian tubuh sangat penting bagi manusia, termasuk lidah yang berfungsi untuk mengungkapkan sesuatu secara verbal. Lidah merupakan anugerah dari Allah SWT yang memungkinkan manusia untuk menjelaskan apa yang ada dalam pikiran dan hati.³ Ketika hati seseorang terbebas dari sifat-sifat yang buruk, maka tindakan mereka akan mencerminkan perilaku yang Islami dan menjauhi perbuatan yang melanggar perintah Allah SWT.

¹Toto Suryana, *Konsep dan Aktualisasi Kerukunan Antar Umat Beragama*, Jurnal Pendidikan Agama Islam –Ta’lim, 2011, Vol 9, No.2, hal 128

²Alpiyanto, *Rahasia Mudah Mendidik Dengan Hati*, Jakarta; PT Tujuh Samudera Alfah, 2013, hal.10

³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002

Perkataan sangat berperan dalam bermasyarakat dan dapat menjadi cermin karakter dan ketakwaan seseorang. Allah Swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.” (Q.S Al-Ahzab [33]: 70)⁴

Ayat ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara ketakwaan seseorang dengan kata yang diucapkannya, yaitu bagaimana ia menggunakan dan mengontrol penggunaan lidahnya dengan bijak yang dapat mencerminkan tingkat ketakwaannya. Satu kata yang terucap dapat menjadi penyebab bagi seseorang mendapatkan kecelakaan atau keselamatan, baik dalam kehidupan dunia maupun di akhirat kelak.

Gibah adalah menceritakan seseorang dengan sesuatu yang tidak disukainya sehingga termasuk sifat yang tercela dan dilarang oleh agama berdasarkan al-Qur’an dan hadis nabi karena mengandung bahaya besar, baik individu maupun masyarakat. Di antara dampak negatif gibah pada individu adalah melukai hati seseorang sehingga dapat menimbulkan permusuhan. Sementara dampak negatif untuk masyarakat adalah mengacaukan hubungan kekeluargaan, persaudaraan dan kemasyarakatan serta menimbulkan saling mencurigai.

Terkait bahaya permusuhan antar sesama manusia, Nabi Muhammad menjelaskan bahwa lidah manusia merupakan salah satu sumber utama munculnya dusta, buruk sangka, adu domba, bermusuhan, bersenda-gurau yang berlebihan,

⁴Departemen Agama, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Edisi Revisi, Surabaya: Karya Agung, 2006

menghina,serta gubah.⁵ Gibah dapat melukai hati seseorang, menimbulkan permusuhan, mengacaukan hubungan kemasyarakatan, dan memunculkan rasa saling curiga. Berbagai potensi dampak ini kemudian mendorong Majelis Ulama Indonesia mengeluarkan fatwa terkait gosip atau gubah di media sosial.

Gibah sering dianggap sepele padahal dalam hukum Islam sudah jelas bahwa gubah adalah perbuatan dosa karena diibaratkan dengan memakan bangkai saudaranya sendiri. Umumnya, manusia memang cenderung menceritakan banyak hal kepada orang lain, baik pengalaman baik maupun buruk. Pengalaman buruk seseorang bisa disebabkan oleh orang lain yang tidak menyukainya. Hal ini dapat menimbulkan kebencian sehingga seseorang yang merasa benci akan melampiaskan kebenciannya dengan melakukan gubah. Orang yang melakukan gubah atau menggunjing orang lain tidak dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengendalikan amarahnya.⁶

Seseorang bisa dengan mudah tanpa sadar menghina orang lain menggunakan kata-kata kasar dan tidak sopan, tanpa memikirkan dampak yang mungkin terjadi. Jika hal ini terus dibiarkan, akan membuat orang yang dihujat merasa tidak nyaman. Apalagi menerima hujatan dari banyak orang dapat merusak kesehatan mental seseorang. Bahkan, seringkali kekerasan terjadi karena mendapat hujatan dari media sosial. Fenomena baru ini dapat mengganggu ketenangan dan ketentraman masyarakat.

⁵Hadis

لمسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده

“Orang Islam sejati adalah orang Islam yang mampu menjadikan orang lain aman dari lidah dan tangannya” Imam Bukhari, Shahih Al-Bukhari (Riyadh: Dar Alam al-Kutub, 1996), 1

⁶ Khalil Al-Musawi, *Surga Kalbu*, Jakarta: Penerbit Lentera, 2006. hal. 59

Seseorang yang menjaga perkataannya agar tidak mengucapkan hal-hal yang buruk merupakan bentuk ibadah, karena tindakan tersebut dapat mencegah bahaya lisan yang dapat menyakiti dan menzalimi orang lain. Salah satu bahaya lisan tersebut adalah menggunjing atau berdiskusi keburukan orang lain, yang dalam bahasa Arab disebut sebagai Gibah. Gibah adalah sifat-sifat negatif yang keluar dari lidah, seperti percakapan, bersangka buruk, mengadu domba, menghina, gibah, dan sejenisnya. Bila kebiasaan menggunjing ini dibiarkan, dapat menimbulkan masalah seperti fitnah dan perundungan (bullying) dalam masyarakat. Hal ini sudah menjadi kebiasaan di berbagai masyarakat dan menjadi permasalahan yang harus diatasi.⁷

Buruk sangka dan gibah merupakan hal yang mudah sekali ditemukan dalam masyarakat, hampir semua orang pernah berburuk sangka dan melakukan gibah. Namun tanpa disadari, buruk sangka dan gibah sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh manusia. Ironisnya, dampak tersebut tidak diketahui oleh masyarakat secara luas.

Bahaya gibah tidak hanya dapat menyebabkan masalah sosial, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Korban gunjingan dari orang lain akan merasa tersakiti dan terzalimi karena rahasia mereka terbuka dan aib mereka diungkapkan. Begitu pula bagi orang yang terlibat dalam perilaku gibah, mereka

⁷Musyfikah Ilyas, *Gibah Perspektif Sunnah*, Jurnal Al-Qadau: Peradilan dan Hukum Keluarga Islam, 2018, Vol. 5, No.1, hal. 141-159

cenderung terbawa oleh emosi negatif dan memiliki pandangan buruk terhadap orang lain. Semua ini memiliki dampak negatif pada kesehatan mental seseorang.⁸

Salah satu pemicu ghibah adalah melampiaskan amarah, karena membuat seseorang memaki dan membicarakan orang lain yang dianggap menjadi penyebab kemarahannya. Adapun faktor lain yang menimbulkan ghibah adalah ketakutan terhadap hujatan orang. Adanya ketakutan terhadap orang lain yang hendak menjelek-jelekan dirinya dihadapan orang banyak. Rasa takut atau cemas yang berlebihan ini sangat buruk bagi kesehatan manusia.⁹ Terbukti dalam penelitian yang dilakukan di Universitas Padjadjaran, bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien dengan penyakit jantung koroner paling besar disebabkan oleh cemas dan depresi.¹⁰ Dari fakta tersebut, dapat dipahami bahwa kesehatan tubuh manusia sangat besar dipengaruhi oleh aktivitas hati dan pikiran.

Selain itu, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dalam perkembangan zaman yang begitu cepat ini, sering kali muncul berbagai masalah sosial dan individu yang cukup kompleks. Misalnya, gaya hidup yang semakin modern dan kompetitif dapat memicu persaingan antar individu, menyebabkan keretakan hubungan keluarga, dan bahkan pelanggaran moral dan norma sosial.

⁸Ilyas Abu Haidar, *Etika Islam*, Jakarta: Al-Huda, 2003, hal. 212

⁹Fuad Kauma, *Terapi Ghibah*, Jombang: ISFA Press, 2010, hal 30-33

¹⁰Aan Nuraeni, dkk, *Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner*, Jurnal Keperawatan Padjadjaran.Vol.4 No.2, Agustus 2016, hal. 107

Seseorang dapat dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik apabila sikap dan perilaku hidupnya sesuai dengan syariat. Perilakunya harus sesuai dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat dan didukung oleh kestabilan psikis, tanpa adanya konflik internal, serta memiliki suasana hati yang tenang dan fisik yang sehat.¹¹ Oleh karena itu, jika ada seseorang yang menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma dalam lingkungan masyarakat, perlu didiskusikan mengenai kesehatan mentalnya.

Perilaku ghibah sangat mudah ditemui disetiap kalangan perkumpulan baik itu dilingkungan masyarakat, lingkungan pekerjaan, maupun dilingkungan sekolah. Seperti contohnya di lingkungan mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang telah peneliti wawancara. Salah satu alasan peneliti mengambil mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam itu idealnya termasuk mahasiswa muslim yang telah diajarkan dan menerima ajaran Islam. Serta tidak diajarkan untuk menggibah, tetapi mereka masih saja melakukan ghibah tersebut. Dari pemaparan yang telah dibahas pada latar belakang sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Dampak Ghibah Terhadap Kesehatan Mental Fenomenologi Pada Mahasiswa Semester 6 dan 7 Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Uin Raden Fatah Palembang”**

¹¹Kartini Kartono, *Mental Hygiene dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: Bandar Maju, 1989, hal. 7

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diambil beberapa pokok rumusan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Faktor apa saja yang melatarbelakangi ghibah dikalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam?
2. Bagaimana pengaruh ghibah terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui faktor yang menjadi latar belakang terjadinya ghibah dikalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.
2. Untuk mengetahui pengaruh ghibah terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini merupakan bagian dari usaha untuk mengetahui dan memberikan pemahaman tentang pengaruh ghibah terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dikelompokkan secara teoritis dan praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk menambah keilmuan dan pengetahuan khususnya pada bidang tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang diharapkan dapat bermanfaat untuk peneliti selanjutnya, dapat memberikan informasi tentang kondisi kesehatan mental sehingga dapat dijadikan referensi yang bermanfaat bagi mereka.
- b. Bagi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dapat digunakan sebagai sumber informasi mengenai faktor yang melatarbelakangi gibah dikalangan mahasiswa dan lebih peduli terhadap kesehatan mental.
- c. Bagi peneliti ini diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan penelitian selanjutnya dan sebagai sarana berpikir kritis untuk peneliti khususnya didalam kehidupan sehari-hari.

E. Penelitian Terdahulu Yang Terdahulu

Penelitian ini didalamnya peneliti mengkaji Dampak Gibah Terhadap Kesehatan Mental Fenomenologi Pada Mahasiswa Semester 6 dan 7 Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Uin Raden Fatah Palembang. Karya tulis ilmiah ini merupakan yang pertama kali membahas topik ini. Meskipun demikian, terdapat

beberapa karya tulis ilmiah yang relevan dengan tema yang penulis teliti sebelumnya, diantaranya:

Skripsi Sarah Nabilah (2021), dengan judul "*Pengaruh Perilaku Gibah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bnadung Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016)*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku gibah terhadap kesehatan mental mahasiswa serta bagaimana pengaruh perilaku gibah terhadap kesehatan mental pada mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian tersebut mendapatkan bahwa variabel perilaku gibah dan variabel kesehatan mental memiliki korelasi dengan derajat hubungan yang lemah dan bentuk korelasinya bersifat negatif. Hal ini diketahui berdasarkan nilai yang diperoleh yaitu $-0,391$. Dapat dikatakan berkorelasi karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0,027 < 0,05$. Maksud dari korelasi bersifat negatif yaitu semakin tinggi perilaku gibah maka semakin tinggi kesehatan mental dan sebaliknya. Besarnya nilai korelasi sebesar $0,391$ dan diperoleh koefisien determinasi sebesar $0,153$ yang mempunyai pengertian bahwa pengaruh perilaku gibah terhadap kesehatan mental adalah sebesar $15,3\%$.¹²

Skripsi Dewi Indriani (2019), dengan judul "*Gibah Menurut Imam An Nawawi dan Yusuf Al Qardhawi (Kasus Media Sosial Facebook Pada Masyarakat Kecamatan Pulau Rakyat)*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana

¹²Sarah Nabilah, *Pengaruh Perilaku Gibah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bnadung Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016)*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

pandangan Imam An Nawawi dan Yusuf Al Qardhawi di Kecamatan Pulau Rakyat tentang Gibah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian lapangan yang melihat langsung bagaimana praktek masyarakat, menggunakan metode komperatif yang akan membandingkan pandangan kedua tokoh. Peneliti mencari pendapat dari kedua tokoh di masing-masing buku yang bersangkutan, serta melakukan wawancara terhadap masyarakat di Kecamatan Pulau Rakyat. Hasil yang didapat dari penelitian tersebut bahwa pendapat Yusuf Al Qardhawi lebih dapat diterima, karena melihat perkembangan media sosial pada masa sekarang sangat rentan terhadap kezhaliman. Dengan menjadikan media sosial facebook sebagai sarana menggunjing orang yaitu perbuatan yang tidak patut dan harus di hindari.¹³

Skripsi Hasbiah (2016), dengan judul “*Pemahaman Tentang Ayat-Ayat Gibah (Studi Kasus Pada Ibu-Ibu Majelis Taklim Baiturrahman Perumnas Sukajadi Prabumulih)*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang ayat-ayat gibah pada ibu-ibu Majelis Taklim Baiturrahman Prabumulih, dan untuk mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan oleh gibah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian lapangan (*field research*), dengan metode kuantitatif dan analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah statistik deskriptif. Hasil yang di dapat dari penelitian tersebut yaitu, ibu-ibu majelis taklim belum memahami secara menyeluruh tentang gibah, mereka masih belum bisa membedakan gibah dengan penyakit hati lainnya. Bahkan kebanyakan dari mereka memahami jika

¹³Dewi Indriani, *Gibah Menurut Imam An Nawawi dan Yusuf Al Qardhawi: Kasus Media Sosial Facebook Pada Masyarakat Kecamatan Pulau Rakyat*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019.

yang dibicarakan benar kenyataannya bukanlah ghibah, dan mereka memahami ghibah hanya ucapan atau perkataan. Dampak negatif ghibah yang ditimbulkan adalah permusuhan yang secara otomatis akan memutuskan tali silaturahmi antara pelaku ghibah dan orang yang di ghibahi, saling membuka aib yang akan mencemarkannama baik, dan mereka merasa terzalimi.¹⁴

Artikel Silvi Nurul Izzah (2020), dengan judul “*Perspektif Al-Qur’an dan Hadis Terhadap Maraknya Perilaku Ghibah Di Era Globalisasi*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui larangan, bahaya, dan dampak negatif ghibah. Metode yang digunakan peneliti adalah metode studi kepustakaan. Hasil yang di dapat dari penelitian tersebut yaitu, dalam konteks kehidupan masa kini gosip boleh dilakukan selama memenuhi unsur-unsur yang diperbolehkan. Sebaliknya, jika gosip ini dilakukan diluar ketentuan tersebut, perilaku gosip ini hanya akan menimbulkan dampak yang negatif. Dampak negatif tidak hanya terhadap orang lain, melainkan juga diri sendiri. Secara luas, gosip akan menimbulkan permusuhan, konflik, dan pencemaran nama baik. Sementara bagi orang yang suka gosip, hal ini akan berdampak pada kesehatan mental yang dapat memuncak sampai tingkat stress dan gangguan jiwa.¹⁵

Penelitian saya dengan judul “*Dampak Ghibah Terhadap Kesehatan Mental Fenomenologi Pada Mahasiswa Semester 6 dan 7 Fakultas Ushuluddin dan*

¹⁴Hasbiah, *Pemahaman Tentang Ayat-Ayat Ghibah (Studi Kasus Pada Ibu-Ibu Majelis Taklim Baiturrahman Perumnas Sukajadi Prabumulih)*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2016.

¹⁵Silvi Nurul Izzah, *Perspektif Al-Qur’an dan Hadis Terhadap Maraknya Perilaku Ghibah Di Era Globalisasi*, Artikel, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020.

Pemikiran Islam Uin Raden Fatah Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang melatarbelakangi terjadinya ghibah, dan untuk mengetahui pengaruh ghibah terhadap kesehatan mental pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

Meskipun memiliki kesamaan dengan skripsi Sarah Nabilah, tetapi penelitian ini mempunyai perbedaan dari segi lokasi penelitian, subjek penelitian, metode penelitian, dan hasil penelitian. Sedangkan pada skripsi Dewi Indriani membahas tentang Ghibah Menurut Imam An Nawawi dan Yusuf Al Qardhawi. Hasil dari skripsi penelitian Dewi tersebut perspektif Yusuf Al Qardhawi lebih dapat diterima, karena sama dengan perkembangan zaman saat ini. Skripsi Hasbiah membahas pemahaman tentang ayat-ayat ghibah pada ibu-ibu Majelis Taklim. Perbedaan dengan penelitian dari Hasbiah ini terdapat di metode penelitian dan hasil yang di dapat yaitu, ibu-ibu majelis taklim belum memahami secara menyeluruh, karena ibu-ibu pengajian belum bisa membedakan anatar ghibah dan penyakit hati lainnya. Sedangkan pada artikelSilvi Nurul Izzah membahas tentang ghibah dalam perspektif Al-Qur’an dan hadis. Adapun yang membedakan dengan penelitian ini terdapat di bagian tujuan penelitian, metode penelitian, dan hasil penelitian yang diperoleh yaitu dampak negatif dari ghibah.

F. Kerangka Teori

Dampak ghibah terhadap kesehatan mental fenomenologi pada mahasiswa semester 6 dan 7 Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang dapat diartikan sebagai dampak psikologis yang ditimbulkan oleh

tindakan ghibah pada mahasiswa tersebut. Ghibah atau gosip negatif dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, terutama jika gosip tersebut menimbulkan rasa tidak aman, cemas, atau depresi. Menurut Kaplan dan Sadock yang dikutip dalam buku Eka Sri Handayani teori dampak ghibah pada kesehatan mental mahasiswa dapat berupa:¹⁶

1. Gangguan kognitif: Ghibah dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir dan memproses informasi. Kecemasan adalah bentuk penderitaan yang berasal dari pola pikir maladaptif.
2. Gangguan emosional: Ghibah dapat memicu perasaan tidak aman, cemas, atau depresi.
3. Gangguan perilaku: Ghibah dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti menghindari orang-orang tertentu atau merasa tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu. Teori ini menyatakan bahwa kecemasan dapat dipandang sebagai sesuatu yang dikondisikan oleh ketakutan terhadap rangsangan lingkungan yang spesifik. Jadi kecemasan disini dipandang sebagai suatu respon yang terkondisi atau respon yang diperoleh melalui proses belajar.

Menurut psikologi Islam yang dikutip dari buku Purmansyah Ariadi, bahwa ada beberapa penyakit yang dapat menyebabkan kesehatan mental alah satunya adalah ghibah. Ghibah ialah perilaku yang merugikan orang lain dengan cara membicarakan keburukan orang tersebut dibelakangnya. Perilaku ghibah ini dapat

¹⁶ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022

mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Beberapa dampak buruk dari gibah terhadap kesehatan mental antara lain kecemasan, depresi, dan kelelahan.

Gibah terhadap kesehatan mental mahasiswa dapat diartikan sebagai salah satu bentuk gangguan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mencegah dan mengatasi dampak gibah pada kesehatan mental mahasiswa dengan dukungan sosial dan psikologis. Dukungan sosial dan psikologis: Untuk mengatasi dampak gibah pada kesehatan mental mahasiswa, diperlukan dukungan sosial dan psikologis. Mahasiswa dapat mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater. Selain itu, mahasiswa juga dapat melakukan beberapa hal seperti menghindari gosip negatif, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan kesehatan fisik untuk menjaga kesehatan mental.¹⁷

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹⁸ Metode penelitian pada prinsipnya menceritakan alat-alat yang digunakan untuk mencapai tujuan. Ada banyak cara untuk melakukan penelitian tergantung pada tujuan ilmu formal, serta jenis data yang akan digunakan.¹⁹

¹⁷ World Health Organization (WHO), *Mental Disorder*, 2022

¹⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2014

¹⁹Hardani Dkk, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, ed Husnu Abadi, Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan (field research), artinya penelitian berdasarkan pada data lapangan yang terkait dengan topik penelitian. Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini disusun melalui deskripsi berupa kata-kata dan bahasa dalam konteks tertentu dengan menggunakan berbagai objek ilmiah.²⁰

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata, penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada, baik yang alami maupun buatan, dengan menitikberatkan pada karakteristik, kualitas, dan keterkaitan antar kegiatan.²¹ Selanjutnya, penelitian deskriptif tidak menawarkan perlakuan, manipulasi, atau perubahan terhadap variabel-variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan keadaan sebagaimana adanya. Satu-satunya treatment yang diberikan adalah penelitian itu sendiri, yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yaitu peneliti mengkaji dan mengungkapkan pengalaman dari fenomena-fenomena yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu.²² Penelitian ini dilakukan dalam situasi yang alami. Peneliti tidak mempersoalkan benar atau salah sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau mendeskripsikan fenomena yang dikaji. Dalam hal ini mengamati secara langsung bagaimana dampak gibah terhadap kesehatan mental

²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*, Bandung: IKAPI, 2016, hal.4

²¹ Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011, hal. 73

²²Emy Susanti Hendarso, *Penelitian Kualitatif: Sebuah Pengantar, dalam Metode Penelitian Sosial, (Ed) Bagong Suyanto dan Sutinah, cet II*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007, hal. 169

fenomenologi pada mahasiswa semester 6 dan 7 Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh. Jika penelitian menggunakan kuisioner atau wawancara dalam mengumpulkan data, maka sumber datanya disebut responden, yaitu orang yang menanggapi atau menjawab pertanyaan peneliti, baik pertanyaan tertulis maupun lisan.²³ Jika peneliti menggunakan teknik observasi, maka sumber datanya bisa berupa benda, gerak atau proses tertentu. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder.

- a. Data primer, yaitu data yang didapatkan dari sumber pertama. Sumber ini diambil dari wawancara terhadap narasumber yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi gibah terhadap kesehatan mental pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yaitu 10 orang dari Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Alasan mengambil 10 orang ini karena mereka sering melakukan gibah dan termasuk orang-orang terdekat peneliti yang dimana mereka secara leluasa bisa dijadikan objek pada penelitian ini. Jika di lihat secara umum Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam ini memiliki lebih dari seribu orang mahasiswa, tetapi tidak bisa di teliti karena malu, segan, dan mereka tidak akan seterbuka dari orang terdekat

²³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D...* hal.225

peneliti. Adapun deskripsi subjek, antara lain: mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, usia 17-23 tahun, subjek masih kuliah dan masih kooperatif, semester 6 dan 7.

- b. Data sekunder, yaitu data yang didapatkan peneliti dari sumber kedua yang berupa buku-buku, jurnal, skripsi serta internet yang berkaitan dengan ghibah terhadap kesehatan mental.

3. Teknik Pengumpulan Data

Seluruh data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode objek data di antaranya:

- a. Wawancara, dijadikan untuk memperoleh informasi dari data dengan cara tanya jawab terhadap pasien secara tatap muka. Wawancara ini dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang berjumlah 10 orang. Selain itu wawancara ini dilakukan secara terstruktur dimana setiap responden diberi pertanyaan yang sama. Wawancara ini dilakukan dengan *face to face* menggunakan alat bantu seperti tape recorder, kamera, buku catatan dan pena. Adapun pedoman wawancara yang akan ditanyakan yaitu: pengertian ghibah, apa yang dirasakan setelah menggibah, bagaimana awal mula timbul ghibah, faktor apa saja yang mempengaruhi ghibah. Teknik menentukan sampel yang digunakan, yaitu: 5 mahasiswa dan 5 mahasiswi, tiap prodi diwakili 2 orang mahasiswa/mahasiswi, semester 6 ada 4 orang dan semester 7 ada 6 orang.

- b. Observasi, dilakukan untuk mengamati dan memahami perilaku kelompok orang atau individu pada keadaan tertentu. Observasi ini menjadikan hasil data yang terbentuk secara spesifik. Adapun yang menjadi objek pada observasi penelitian ini adalah 10 mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang.
- c. Metode dokumentasi, adalah proses pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyalin dan mencatat langsung data dengan dokumentasi yaitu memperoleh data yang bersumber pada buku, catatan, surat kabar, dokumentasi atau arsip yang ada di lokasi penelitian ini berupa foto dan tape recorder.²⁴

4. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian kualitatif bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, dikembangkan menjadi penelitian.²⁵

Analisis di lapangan merujuk pada analisis data yang dilakukan sejak proses pengumpulan data berlangsung. Saat melakukan wawancara, peneliti dapat segera menganalisis temuan dari pengamatan dan wawancara. Menurut Miles dan Huberman, analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga selesai, sehingga data sudah mencapai tingkat kejenuhan. Aktifitas dalam

²⁴V Wiratna Sujarweni, *Metodologi penilaian*, hal. 11

²⁵Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006

analisis data meliputi *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*.

a. *Data Reduction* (Reduksi Data).

Reduksi data adalah proses merangkum, memilih elemen-elemen inti, dan memusatkan perhatian pada hal-hal penting serta mencari tema dan pola. Dalam penelitian ini, peneliti fokus pada hal-hal yang penting dan menghilangkan data yang dianggap tidak relevan. Hal ini bertujuan agar dapat menghasilkan kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan di lapangan. Seluruh data yang diperoleh di lapangan akan disusun secara ringkas sesuai dengan pertanyaan penelitian.

b. *Data Display* (penyajian data).

Langkah berikutnya adalah menyajikan data dalam bentuk ringkasan, diagram, hubungan antara kategori, diagram alur, dan sejenisnya. Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan penyajian data dalam bentuk ringkas, sedangkan diagram, hubungan antara kategori, diagram alur, dan sejenisnya tidak digunakan oleh peneliti. Selanjutnya, peneliti berusaha menjelaskan temuan penelitian dalam bentuk ringkas yang singkat, sehingga dapat dipahami dengan mudah oleh pembaca dan sesuai dengan pertanyaan penelitian.

c. *Conclusion Drawing/Verification*.

Conclusion drawing/verification, merupakan proses menarik kesimpulan dan verifikasi. Peneliti berusaha untuk menarik kesimpulan dan

melakukan verifikasi terhadap temuan baru yang sebelumnya tidak jelas objeknya, sehingga setelah dilakukan penelitian menjadi lebih jelas. Objek penelitian dalam hal ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Setelah penelitian dilakukan, permasalahan tersebut menjadi lebih jelas dan mendapatkan solusinya.

Adapun rencana pengujian data keabsahan, peneliti menggunakan berbagai cara untuk menguji keabsahan data hasil penelitian melalui uji validitas yang dilakukan dengan cara:

- 1) Pengamatan secara komprehensif.
- 2) Triagulasi, baik sumber maupun metode untuk mengecek keabsahan data terhadap hubungan sejumlah data dengan membandingkan data yang diperoleh dari sumber lain.
- 3) Menggunakan bahan referensi untuk meningkatkan kepercayaan dalam fakta yang ada dalam bentuk rekaman, tulisan, maupun sumber lainnya.
- 4) *Membercheck*, pengecekan data yang diperoleh apabila ada kemungkinan kekeliruan dan kesalahan dalam memberikan data yang dibutuhkan peneliti.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dibuat untuk membantu membaca gambaran umum penelitian ini dengan memberikan kerangka atau gambaran umum materi yang

dibahas, sehingga bisa memudahkan pembaca untuk mengikuti penulisan laporan penelitian ini. Tujuan dari pembahasan ini yaitu untuk memudahkan penjelasan secara luas dari penelitian ini. Berikut ini penjabaran dan uraian dari masing-masing bab dan subbab dalam penelitian ini:

Bab. I Pendahuluan. Pada bab ini berisi penjabaran mengenai gambaran umum yang akan membahas latar belakang yang diambil dari judul dalam kajian ini. Kemudian penulis memaparkan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu. Untuk menguatkan pembahasan yang dipilih. Selain itu ada juga membahas metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab. II berupa landasan teori, berisi tentang uraian mengenai kesehatan mental, baik dari segi istilah, bahasa, maupun menurut ahli. Kemudian peneliti juga menjelaskan sejarah ringkas, ruang lingkup, aspek-aspek, faktor, serta karakteristik yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pada bab ini juga penulis akan menjelaskan kesehatan mental menurut pandangan Islam dan hubungan agama dengan kesehatan mental.

Bab. III berisi deskripsi wilayah penelitian. Pada bab ini berisi tentang uraian mengenai tempat dilakukannya penelitian yaitu fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Penulis juga menjelaskan sejarah, visi-misi, dan jumlah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

Bab. IV merupakan hasil dan pembahasan. Pada bagian A dalam bab ini akan diberisi secara menyeluruh gambaran umum tentang gibah, diantaranya: pengertian, dasar hukum, bentuk-bentuk, dan gibah yang diperbolehkan. Bagian B itu membahas

faktor-faktor yang melatarbelakangi ghibah di kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Sedangkan pada bagian C itu membahas pengaruh ghibah terhadap kesehatan mental Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

Bab. V Penutup, bab ini berisi tentang kesimpulan yang sekaligus menjawab rumusan masalah yang diangkat. Bab ini juga berisi tentang saran bagi pembaca serta himbauan untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama atau berbeda namun masih berkaitan dengan kajian ini.