

BAB IV

**TINJAUAN KESEHATAN MENTAL ATAS PENGARUH GIBAH
PADA MAHASISWA UIN RADEN FATAH PALEMBANG FAKULTAS
USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

A. Faktor – Faktor yang Melatarbelakangi Gibah

Faktor-faktor yang mendorong seseorang atau mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam melakukan gibah banyak sekali. Faktor terjadinya gibah itu ada 2, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Untuk faktor eksternal (dari luar) itu disebabkan lingkungan yang suka gibah, sedangkan faktor internal itu karena kebiasaan dari dirinya sendiri untuk membicarakan orang lain, kurangnya pemahaman agama dalam diri, karena adanya perasaan tidak suka terhadap orang itu, tidak bisa menahan emosi.¹ Adapun faktor-faktor yang melatarbelakangi gibah di kalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam di antaranya yaitu:

1. Melampiaskan amarah.

Hal ini terjadi karena ada seseorang yang membuat sesuatu terhadap dirinya hingga terpancing amarah. Jadi untuk melampiaskan amarah tersebut, ia pun menggibahi orang itu. Melampiaskan kemarahan dalam sebab akibat gibah adalah tindakan yang tidak dianjurkan dalam Islam. Gibah, atau menggunjing, adalah mengatakan hal-hal buruk tentang seseorang di belakangnya. Melampiaskan

¹Hasil dari wawancara pada 10 Orang mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang yang menjadi sasaran objek penelitian ini, 11 Agustus 2023

kemarahan melalui gibah hanya akan memicu situasi dan menimbulkan masalah baru. Jika ada kesalahan seseorang yang menyebabkan amarah maka orang itu akan melampiaskan dengan cara menggibah.¹

2. Menyesuaikan diri dengan teman-teman dan menjaga keharmonisan karena hendak membantu mereka.

Jika ada orang mengusik kehormatan seseorang lalu ia mengingkari perbuatan itu atau memotong perkataan orang lain, tentu orang tersebut tidak mau menerimanya dan menghindarinya. Karena itu ia perlu ikut-ikutan dalam perbuatan itu dan membantu mereka, demi menjaga hubungan baik dengan mereka.² Ini merupakan salah satu sifat yang tidak terpuji dan tidak patut untuk dicontoh. Menyesuaikan diri dengan teman-teman dan menjaga keharmonisan adalah hal yang baik. Namun, ikut menggibah tidak termasuk dalam tindakan yang baik. Gibah, atau menggunjing, adalah mengatakan hal-hal buruk tentang seseorang di belakangnya. Melibatkan diri dalam gibah hanya akan merusak hubungan serta menciptakan masalah baru dan bisa merusak amal ibadah.

3. Mengangkat diri sendiri dengan cara menjelek-jelekan orang lain.

AKG berkata, “Fulan itu orangnya orang bodoh pemahamannya dangkal”, atau perkataan lainnya yang dimaksudkan untuk menguatkan posisi dan kelebihan dirinya serta melihatkan dirinya yang seakan-akan lebih pintar

¹Hasil wawancara subjek, di ruangan IR 6, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 10 Agustus 2023

²Hasil wawancara subjek AIS, di ruangan IS 1, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 10 Agustus 2023

dari orang yang dimaksud.³ Begitu pula tindakannya yang dipicu dengan rasa dengki, dengan memuji seseorang dan menjatuhkan orang yang dianggap sebagai saingannya tersebut. Menjelek-jelekkkan orang lain melalui gibah adalah tindakan yang tidak baik dan dilarang dalam Islam. Melakukan gibah hanya akan merusak reputasi orang lain dan menciptakan ketidakharmonisan dalam hubungan sosial.

4. Canda dan lelucon.

MR menyebutkan seseorang dengan maksud untuk membuat orang-orang tertawa.⁴ Bahkan banyak orang yang mencari penghidupan dari cara ini. Canda dan lelucon bisa merusak suasana karena dapat memicu terjadinya gibah. Saat bercanda atau bergurau, seseorang mungkin saja menyebutkan hal-hal buruk tentang orang lain secara tidak sengaja atau dengan tujuan untuk bercanda. Hal ini dapat memicu terjadinya gibah dan merusak hubungan sosial antar manusia.

³Hasil wawancara subjek AKG, di ruangan IS 3, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 11 Agustus 2023

⁴Hasil wawancara subjek MR, di ruangan IS 3, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 10 Agustus 2023

B. Pengaruh Gibah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Gibah merupakan hal yang mudah sekali ditemukan di kalangan mahasiswa, karena hampir semua orang pernah melakukan gibah. Namun tanpa disadari, gibah sangat berbahaya bagi kesehatan mental. Ironisnya dampak tersebut tidak diketahui oleh kebanyakan orang. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh gibah terhadap kesehatan mental yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hasilnya ditemukan bahwa perilaku gibah memiliki korelasi dengan kesehatan mental mahasiswa.

Beberapa dampak buruk dari gibah terhadap kesehatan mental mahasiswa antara lain:⁵

1. Kelelahan: Gibah dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional karena terlibat dalam aktivitas negatif yang mempengaruhi pikiran dan perasaan.
2. Kecemasan: Terlibat dalam gibah dapat menyebabkan rasa cemas dan khawatir terkait konsekuensi dari tindakan tersebut. Buruk sangka dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Kecemasan dapat menyebabkan seseorang mengalami darah tinggi, sedangkan stres dapat menyebabkan orang mengalami tekanan darah tinggi dan serangan jantung.

⁵Sarah Nabilah, Pengaruh Perilaku Gibah Terhadap Kesehatan Mental, Studi Kasus Pada Mahasiswa Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2016, Skripsi, Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2021

3. Depresi: Gibah yang berkelanjutan dapat berkontribusi pada timbulnya depresi klinis pada mahasiswa. Gibah dapat menyebabkan beban pikiran yang berat dan mengalami tekanan darah tinggi, serta dapat menimbulkan gangguan ilusi dan halusinasi. Selain itu gibah juga dapat menimbulkan permusuhan dan emosi kepada sesama manusia.
4. Rasa bersalah: Setelah terlibat dalam gibah, seseorang mungkin merasa bersalah dan menyesal atas tindakan tersebut. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Dari hasil wawancara kesepuluh responden subjek pada penelitian ini maka dapat peneliti simpulkan bahwa gibah merupakan perbuatan membicarakan kejelekan atau keburukan orang lain yang dilakukan baik secara lisan, tulisan, sindiran, isyarat dengan mata, tangan, kepala, maupun yang lainnya. Gibah adalah suatu keinginan untuk menghancurkan orang, suatu keinginan untuk menodai harga diri, kemuliaan dan kehormatan orang lain, sedang mereka itu tidak ada di hadapannya. Dalam Islam, gibah termasuk dalam golongan dosa besar dan hukumnya haram.

Gibah dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Berikut adalah beberapa alasan mengapa gibah berpengaruh terhadap kesehatan mental pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, antara lain:

1. Meningkatkan stres dan kecemasan: Terlibat dalam perilaku ghibah dapat menyebabkan mahasiswa merasa stres dan cemas. Mereka mungkin merasa khawatir tentang konsekuensi sosial atau moral dari ghibah yang mereka lakukan. Kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan mental jika kondisi ketika seseorang mengalami kekhawatiran atau ketakutan berlebih yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental dan menurunkan kualitas hidup individu. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara maka hasil yang didapat ada 10 orang mengalami kecemasan.
2. Menurunkan kualitas hubungan sosial: Ghibah dapat merusak hubungan antar sesama mahasiswa. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, perasaan tidak nyaman, dan ketegangan dalam lingkungan kampus. Dari data yang didapatkan setelah melakukan wawancara dengan subjek maka ada 3 orang yang mengalami kondisi ini.
3. Menurunkan kepercayaan diri: Terlibat dalam ghibah dapat merusak kepercayaan diri mahasiswa. Mereka mungkin merasa tidak aman atau khawatir bahwa mereka juga menjadi sasaran ghibah oleh orang lain. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada 10 orang mahasiswa yang merasakan situasi menurutnya kepercayaan diri itu ada 8 orang mahasiswa.
4. Membentuk pola pikir negatif: Ghibah dapat mempengaruhi pola pikir mahasiswa, membuat mereka cenderung melihat sisi negatif orang lain dan mengabaikan sisi positif. Hal ini dapat mengarah pada sikap skeptis,

kurangnya empati, dan kewajaran dalam pandangan mereka terhadap orang lain. Setelah peneliti melakukan wawancar terhadap subjek maka data yang dihasilkan ada 4 orang mahasiswa yang melakukan pola piker negatif.

5. Mengganggu fokus dan produktivitas: Terlibat dalam gibah dapat mengganggu konsentrasi dan fokus mahasiswa dalam belajar dan aktivitas akademik lainnya. Hal ini dapat berdampak negatif pada produktivitas dan prestasi akademik mereka. Pada point ini ada 2 orang mahasiswa yang merasakan gangguan fokus dan produktivitas, bisa dilihat dari IPK yang menurun.
6. Timbulnya rasa bersalah: Rasa bersalah yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental dengan cara berikut: merasa sulit untuk berkonsentrasi, perubahan suasana hati yang drastic, ketakutan atau kekhawatiran yang berlebih, gangguan tidur, gangguan makan, menghindari dengan cara negatif untuk menghilangkan khawarir contohnya merokok atau minum alcohol secara berlebih. Setelah melakukan gibah, seseorang mungkin merasa bersalah dan menyesal atas tindakan tersebut. Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap 10 orang mahasiswa ternyata dari kesepuluh subjek ini mengalami kondisi yang selalu merasa bersalah ketika selesai melakukan gibah.

Dari beberapa alasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gibah dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk menghindari perbuatan gibah dan menjaga kesehatan mentalnya.

Untuk menghindari gibah, seseorang harus menyadari bahwa gibah adalah perbuatan yang dilarang oleh Allah karena keburukan yang didapat. Selain itu, seseorang juga dapat menghindari gibah dengan cara-cara berikut:

1. Menjaga lidah agar tidak berbicara buruk tentang orang lain.
2. Menghindari lingkungan yang suka menggunjing dan berbicara buruk tentang orang lain.
3. Menjaga hati agar tidak iri hati atau dengki terhadap orang lain.
4. Menjaga pikiran agar tidak terlalu memperhatikan keburukan orang lain.
5. Mengingatkan orang lain untuk tidak berbicara buruk tentang orang lain.