

TERAPI AMPUH MENCEGAH DAN MENGOBATI PENYAKIT BULLYING DI MEDIA SOSIAL ERA DIGITAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Hasan Basri¹, Muhammad Irsyad²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Indonesia

Corresponding e-mail: albasrihasann@gmail.com

Abstract

This article also aims to review prevention methods and strategies to stop bullying. This research method is library research. Library research is research where the data or materials needed to complete the research come from the library either in the form of books, encyclopedias, dictionaries, journals, magazines and so on. The results of this study indicate that: there are several ways to prevent bullying, according to the messages in the Al-Qur'an surah Al-Hujurat verse 11 and surah Al-Maidah verse 54. These two verses provide ethical solutions when using social media, namely: when using social media you should use good sentences, contain good messages, and don't call with bad names. Preventive actions offered: provide spiritual awareness about the importance of preventing bullying from an early age, support cooperation and break the cycle of conflict, eliminate inferior attitudes for victims of bullying and hone assertive abilities.

Keywords: effective therapy; preventing bullying; social media, Al-Qur'an

Abstrak

Artikel ini juga bertujuan untuk mengulas metode pencegahan dan strategi untuk menghentikan tindakan bullying. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian di mana data atau materi yang dibutuhkan untuk penelitian diperoleh dari sumber-sumber di perpustakaan, seperti buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, majalah, dan lain sebagainya. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai cara untuk mencegah perundungan, sejalan dengan pesan yang terdapat dalam Al-Qur'an, seperti dalam Surah Al-Hujurat ayat 11 dan Surah Al-Maidah ayat 54. Kedua ayat tersebut memberikan solusi dalam beretika ketika menggunakan media sosial, yaitu: saat menggunakan media sosial hendaklah menggunakan kalimat yang baik, berisi pesan-pesan yang baik, dan tidak memanggil dengan panggilan yang tidak baik. Langkah-langkah pencegahan yang diajukan meliputi: menyebarkan kesadaran spiritual mengenai pentingnya mencegah bullying sejak dini, memfasilitasi kerjasama dan memutus siklus konflik, mengatasi rasa rendah diri pada korban bullying, serta mengembangkan kemampuan asertif.

Kata Kunci: terapi ampuh; mencegah bullying; media sosial; Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Terdapat pepatah yang menyatakan bahwa "tindakan pencegahan lebih baik daripada pengobatan." Namun, jika suatu penyakit telah terjadi, maka menjadi kewajiban untuk mengobatinya. Peribahasa ini tidak hanya berlaku bagi penyakit fisik yang menimpa manusia, tetapi juga dapat diterapkan pada penyakit non-fisik, seperti penyakit hati dan lisan manusia. Wabah penyakit ini sudah melekat pada sebagian umat manusia tanpa terkecuali umat Islam Indonesia. Penyakit *bullying* ini seperti virus yang sedang merajalela, menjadi kebiasaan untuk menghina, saling mencaci, bahkan menjadi bahan untuk percandaan yang menjadi bagian dari kehidupan manusia di zaman sekarang. Terlebih lagi di era digital pada saat sekarang, perkembangan informasi pada media komunikasi membuat adanya kemudahan dalam bersosialisasi. Perkembangan teknologi informasi khususnya pada media sosial yang semakin pesat memungkinkan manusia dapat melihat dunia secara digital. Dalam perubahan di era digital saat ini bukan hanya berdampak positif, namun tidak dapat dipungkiri akan berdampak negatif. Salah satu dari dampak negatif di era digital pada saat ini adalah maraknya kasus *bullying* di media sosial.¹

Menurut hasil survei global yang dilakukan oleh *The Health Behavior in School-Aged Children*, Indonesia termasuk dalam negara dengan tingkat kasus perundungan (*bullying*) tertinggi di dunia. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pelaku *bullying* dengan rentang usia 8-16 tahun, terdapat 38% orang yang menjadi korban *bullying* dan sampai saat ini kasus *bullying* berjumlah 649 orang dan terus bertambah.² Berdasarkan informasi yang diambil dari data KPAI pada tahun 2018, tercatat adanya 107 individu yang menjadi korban *bullying* di lingkungan sekolah, serta 109 individu yang mengalami *bullying* melalui media sosial.³

Banyak data yang menunjukkan, ternyata kasus *hatespeech* atau ujaran kebencian yang paling sering terjadi adalah tindakan penghinaan. Penghinaan merupakan salah satu jenis tindakan *bullying* atau perundungan jenis penindasan verbal. Nugroho mengatakan bahwa

¹ Laila Fazry dan Nurliana Cipta Apsari, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyberbullying di Kalangan Remaja," *Jurnal Penabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat* Vol. 2, No. 1 (2021), h. 273.

² Nur Dafi, dkk, "Upaya Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten NTT," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 3, No. 3 (2020), h. 124.

³ Atriska Dewi Kurniasari dan Diana Rahmasari, "Ide Bunuh Diri pada Korban Bullying," *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 7, No. 3 (2020), h. 117.

dalam berkomunikasi harus memiliki etika berupa penghormatan terhadap seseorang tanpa memandang umur dan status seseorang.⁴

Dampak kejahatan *bullying* ini mulai dari depresi hingga bunuh diri. Sayangnya, korban kejahatan ini tidak hanya menimpa para artis dan selebritis saja, tetapi juga mengenai kalangan masyarakat umum. Tidak sedikit data yang menunjukkan para siswa di sekolah saling buli. Sebagian dari mereka merekam, menonton dan men-*share* tindakan penindasan yang mereka lakukan.⁵ Seperti kasus pada tahun 2015, seorang remaja berusia 15 tahun dengan inisial (JS) melakukan tindakan membunuh terhadap temannya (AS), karena sering kali menjadi korban bullying oleh korban sejak duduk di kelas 1 SMP.⁶ Baru-baru ini seorang pria membunuh wanita dengan membakarnya hidup-hidup karena sakit hati di ejek “gendut”. Di kupang seorang anak bunuh diri dikarenakan ia di buli oleh teman-temannya karena ayahnya adalah mantan seorang pembunuh, akhirnya anak tersebut nyaris gantung diri di dalam rumahnya.⁷

Kejadian *bullying* seperti yang dijelaskan di atas tidak hanya mempengaruhi orang dewasa, namun juga remaja dan bahkan anak-anak. Bullying dapat dilakukan dengan menggunakan kata-kata dan tindakan fisik, baik secara langsung maupun tidak langsung. Para anggota Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menjelaskan bahwa fenomena perundungan (*bullying*) terjadi baik di kehidupan nyata maupun dalam lingkungan daring. Bahkan saat ini, tindakan perundungan (*bullying*) telah merambah dari dunia nyata ke dunia maya, terutama melalui platform media sosial. Penggunaan gawai untuk mengakses media sosial kini sudah memasuki dunia anak-anak. Tahun-tahun sebelumnya kasus penindasan di dunia maya atau *ciberbullying* sangatlah rendah. Akan tetapi dari akhir-akhir ini kasus itu terus meningkat. Fenomena ini dipicu oleh era media baru saat ini, yang memungkinkan manusia untuk berkomunikasi tanpa terbatas oleh jarak, lokasi, dan waktu.⁸

⁴ Y. Nugroho, “Adopting Technology, Transforming Society: The Internet and The Reshaping of Civil Activism in Indonesia,” *Journal of Emerging Technologies and Society* Vol. 6, No. 22 (2018), h. 45.

⁵ Ika Candra Destianty, “Studi Literatur : Bullying Ancaman Nyata dalam Dunia Pendidikan,” *Jurnal Educational and Development* Vol. 10, No. 1 (2022), h. 165.

⁶ Hoperman, dkk, “Dampak Bullying Terhadap Sikap Sosial Anak Sekolah Dasar (Studi Kasus di Sekolah Tunas Bangsa Kodya Denpasar,” *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* Vol. 4, No. No. 1 (2020), h. 53.

⁷ Comelius Vito Pascal Pradhana, “Bunuh Diri Akibat Bullying,” *Jurnal Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara* Vol. 5, No. No. 23 (2019), h. 3.

⁸ Muhammad Irhamdi, “Menghadirkan Etika Komunikasi di Media Sosial (Facebook),” *Jurnal Komunike* Vol. 10, No. 2 (2018), h. 140.

Melihat kasus *bullying* semakin hari semakin marak di media sosial, tentunya masyarakat di seluruh dunia khususnya Indonesia, harus paham mengenai permasalahan *bullying* tersebut. Seperti yang perlu dipahami oleh masyarakat adalah faktor-faktor yang mendorong remaja untuk melakukan *bullying*, konsekuensi bagi pelaku, dampak pada korban, serta sanksi yang diberlakukan terhadap pelaku *bullying*. Selain itu, masyarakat juga harus memahami bagaimana langkah-langkah mencegah dan menghentikan tindakan *bullying*.⁹

Maka dari itu, Penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dalam mengatasi fenomena bullying yang terjadi, dengan menghubungkan pandangan agama, etika, dan nilai-nilai manusiawi. Penelitian ini juga memiliki potensi untuk menyajikan solusi bernilai berdasarkan sudut pandang Al-Qur'an, memberikan wawasan yang berharga dalam konteks ini. Dengan pendekatan yang komprehensif dan multidisiplin, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan pandangan yang mendalam dan solusi yang berdampak terhadap fenomena bullying dalam masyarakat. Adapun Novelty penelitian ini terletak pada penggabungan perspektif keagamaan, etika, dan nilai-nilai manusiawi dalam menyusun strategi penanggulangan bullying. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih luas tentang bullying, tetapi juga menawarkan solusi yang praktis dan dapat diterapkan di berbagai lapisan masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam literatur mengenai bullying dan upaya penanggulangannya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kepustakaan atau library research. Penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian di mana pencarian, pengumpulan, dan analisis data dilakukan melalui beragam sumber referensi guna memenuhi kebutuhan dalam penyusunan laporan penelitian. Untuk menyelesaikan penelitian ini, diperlukan sumber-sumber yang sah dari berbagai jenis referensi seperti buku, kamus, jurnal, majalah, dan sumber lainnya yang relevan.¹⁰. Teknis analisis data dalam penelitian ini mengikuti pendekatan yang diusulkan oleh Winner dan Dominic, yang terdiri dari beberapa langkah. Langkah pertama adalah menggambarkan isi komunikasi, yang

⁹ Mengadar Simbolong, "Perilaku Bullying pada Mahasiswa Berasrama," *Jurnal Psikologi* Vol. 39, No. 2 (2012), h. 236.

¹⁰, h. 125.

melibatkan pengungkapan berbagai contoh kasus bullying yang relevan dengan topik penelitian. Peneliti akan mengidentifikasi dan mendokumentasikan berbagai bentuk dan kejadian bullying yang ditemukan dalam literatur. Langkah kedua adalah mengukur hipotesis karakteristik pesan dengan menghubungkan permasalahan bullying dengan pandangan Al-Qur'an. Peneliti akan menguji hipotesis yang berkaitan dengan karakteristik pesan dan bagaimana Al-Qur'an memberikan pandangan terhadap isu bullying. Langkah ketiga melibatkan perbandingan antara konteks masalah bullying dengan pandangan yang diberikan oleh Al-Qur'an, di mana peneliti akan mengevaluasi bagaimana pandangan Al-Qur'an dapat digunakan untuk memahami dan menanggulangi masalah bullying. Langkah terakhir adalah menyimpulkan temuan penelitian secara singkat. Peneliti akan merangkum hasil analisis dan menyajikan kesimpulan yang diambil dari studi literatur yang telah dilakukan.¹¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi *Bullying*

Istilah "*bullying*" berasal dari peminjaman kata dari bahasa asing, terutama bahasa Inggris, yang memiliki akar kata "*bully*". Arti dari istilah tersebut adalah tindakan menggertak atau perilaku yang mengganggu individu yang lebih lemah.¹² Ketika kata "*bully*" ditambahkan akhiran "*ing*" dan berubah menjadi "*bullying*", konsep yang sering diterima dalam masyarakat Indonesia adalah sebuah tindakan yang diarahkan oleh individu atau kelompok terhadap orang lain dengan elemen-elemen ancaman, serangan, dan gangguan, yang meliputi aspek fisik, lisan, dan psikologis atau mental.¹³ Tindakan *bullying* dapat menyebabkan korban merasa tidak nyaman dan mengalami cedera, baik secara fisik maupun emosional. Dampaknya bisa berpengaruh negatif pada kesejahteraan mereka. Perasaan ketidaknyamanan dan rasa sakit yang diakibatkan oleh *bullying* dapat mengganggu keseimbangan emosional dan psikologis korban. Apabila tidak ditangani secara adekuat, akibat ini dapat menyebar ke berbagai aspek kehidupan korban, terutama dalam konteks pertumbuhan dan perkembangan mental. Korban *bullying* seringkali mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan yang diberikan oleh pelaku. Ini bisa mengganggu

¹¹ Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), h. 136.

¹² Handoko, *Kamus Lengkap 700 Trilyun* (Jakarta: Lingkar Media, 2015), h. 16.

¹³ Fitria Chakrawati, *Bullying Siapa Takut* (Solo: Tiga Ananda, 2018), h. 27.

fokus dalam belajar, pekerjaan, dan hubungan sosial. Pada situasi yang sangat parah, korban *bullying* bahkan mungkin menghadapi masalah kesehatan mental serius, seperti gangguan kecemasan kronis, gangguan depresi, atau bahkan pemikiran untuk melukai diri sendiri.

Adapun jenis-jenis tindakan *bullying*, sebagai berikut:

***Bullying* secara verbal**

Bullying secara verbal adalah tindakan mengganggu atau menyakiti seseorang menggunakan kata-kata atau bahasa lisan. Ini bisa mencakup komentar merendahkan, ejekan, cercaan, penghinaan, ancaman, atau berbicara buruk tentang seseorang di belakangnya. *Bullying* secara verbal bisa dilakukan secara langsung atau melalui media sosial dan pesan teks. Menghina secara lisan sebenarnya termasuk jenis perundungan yang relatif lebih mudah dilakukan karena tidak melibatkan kontak fisik langsung. Namun, meskipun tidak ada kontak fisik langsung, dampaknya bisa sangat merugikan. Perbuatan *bullying secara verbal* dapat menjadi pemicu awal dari rangkaian yang berpotensi menuju tindakan kekerasan yang lebih serius.¹⁴

***Bullying* secara fisik**

Bullying dalam bentuk fisik lebih mudah diidentifikasi karena tindakan-tindakan tersebut seringkali bersifat visual dan langsung terlihat oleh orang lain. Meskipun insiden *bullying* fisik mungkin tidak sebanyak bentuk *bullying* lainnya, dampaknya tetap signifikan dan tidak bisa diabaikan. *Bullying* fisik mencakup tindakan-tindakan seperti memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, merusak barang milik korban, bahkan menghancurkannya. Tindakan-tindakan ini tidak hanya dapat menyebabkan luka fisik, tetapi juga dapat memiliki dampak psikologis yang serius pada korban.

Oleh karena itu, penting untuk memiliki pendekatan yang holistik terhadap *bullying* fisik. Selain menghentikan tindakan tersebut dan memberikan dukungan kepada korban, perlu juga dilakukan pendekatan preventif dan rehabilitatif terhadap pelaku. Pendidikan mengenai emosi, keterampilan berkomunikasi, dan pengelolaan konflik merupakan intervensi yang dapat membantu mengubah perilaku negatif menjadi positif serta mencegah peralihan ke tindakan kriminal yang lebih lanjut.

¹⁴ Yuyarti, "Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter," *Jurnal Kreatif* Vol. 9, No. 1 (2018), h. 54–55.

***Bullying* secara Rasional**

Bullying dalam varian rasional atau yang disebut "*covert bullying*" melibatkan pendekatan yang lebih tersembunyi dan tidak langsung, dengan tujuan melemahkan harga diri korban melalui praktik pengabaian, pengucilan, atau tindakan penghindaran. Bentuk *bullying* ini lebih sulit terdeteksi oleh pihak luar karena tidak melibatkan tindakan fisik atau bahasa kasar yang terlihat secara langsung. *Bullying* rasional bisa sangat merugikan bagi korban karena dampaknya terasa secara perlahan dan bersifat kronis. Korban mungkin merasa bingung atau sulit untuk mengidentifikasi penyebab ketidaknyamanan mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami jenis *bullying* ini dan untuk mengajarkan keterampilan pengenalan serta pemecahan masalah kepada individu agar mereka dapat melindungi diri dari taktik-taktik *bullying* rasional.

***Bullying* Elektronik**

Bullying elektronik atau yang sering disebut sebagai "*cyberbullying*" merupakan jenis *bullying* yang semakin umum terjadi dalam era digital saat ini. *Cyberbullying* melibatkan penggunaan teknologi elektronik, seperti komputer, ponsel, internet, media sosial, situs web, ruang obrolan, email, dan pesan teks, untuk melakukan tindakan *bullying* terhadap korban. *Cyberbullying* memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan korban. Dampaknya bisa termasuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Karena sifatnya yang dapat menyebar dengan cepat dan melibatkan audiens yang lebih luas, *cyberbullying* juga bisa meningkatkan tekanan sosial dan emosional pada korban.

***Bullying* dalam Perspektif Al-Qur'an**

Dalam Islam, perilaku *bullying* atau mengolok-olok orang lain secara merendahkan sangat dilarang. Ayat 12 dari Surah Al-Hujurat dalam Al-Qur'an berbunyi:

أَيُّجِبُ بَعْضًا بَعْضُكُمْ يَغْتَابُ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا إِنَّمُ الظَّنُّ بَعْضَ الظَّنِّ مَنْ كَثِيرًا اجْتَنِبُوا آمَنُوا الَّذِينَ أَيُّهَا يَا رَجِيمٌ تَوَابُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاتَّقُوا فَكِرْهُنَّ مَيِّتًا أَخِيهِ لَحْمٍ يَأْكُلُ أَنْ أَحَدُكُمْ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka (buruk), sesungguhnya sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebahagian kamu menggunjing sebahagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu

merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang."¹⁵

Ayat ini menegaskan betapa pentingnya menjauhi prasangka buruk terhadap sesama dan melarang tindakan mencari kesalahan atau menggunjing. Perumpamaan tentang "memakan daging saudaranya yang telah mati" digunakan untuk menggambarkan rasa jijik terhadap perilaku semacam itu. Ayat ini juga mengajarkan tentang pentingnya memelihara hubungan yang baik, menghormati, dan tidak merendahkan sesama manusia. Tindakan *bullying* tidak selalu datang dari luar Islam, tetapi bisa saja dilakukan oleh umat Islam sendiri dan sering kali tanpa disadari. Hal ini dijelaskan Allah Swt. dalam Q.S. Al-Hujurat: 6. Ayat ini dilatarbelakangi oleh kasus *bullying* yang menimpa Sayyidah 'Aisyah ra., istri Rasulullah Saw. yang difitnah telah melakukan perselingkuhan.¹⁶ Maka secara tegas Allah menyatakan bahwa orang yang melakukan *bullying* tersebut sebagai orang yang munafik.¹⁷ Dan berita yang dibawa oleh orang munafik tersebut tidak boleh diterima mentah-mentah, harus digali lagi kebenaran informasi tersebut.¹⁸ *Bullying* memiliki dampak yang sangat merusak, tidak hanya pada individu yang menjadi korban, melainkan juga pada masyarakat secara keseluruhan. *Bullying* tidak hanya menyebabkan kerugian pada korban secara fisik dan mental, tetapi juga dapat mengganggu nilai-nilai dan hubungan sosial yang berperan penting dalam masyarakat.

Terkait isu *bullying* ini, maka hal yang pertama sekali dilakukan oleh setiap muslim adalah kembali menggali Al-Qur'an sebagai sumber rujukan utama. Di dalamnya terdapat solusi yang mampu mencegah dan mengobati wabah penyakit masyarakat ini. Solusi preventif yang dapat mencegah munculnya pelaku *bullying* terdapat dalam Q.S Al-Hujarat ayat 11. Solusi refresif yang dapat mencegah munculnya korban dan mengobati korban yang sudah terpapar *bullying* terdapat dalam Q.S. Al-Maidah ayat 54. Ditambah lagi dengan mencontoh Rasulullah, kemudian mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam bermedia sosial.

¹⁵ Kemenag RI, *Syamil Quran Bukhara Tajwid dan Terjemah* (Jakarta: Sigma, 2010), h. 517.

¹⁶ M. Zia Al-Ayyubi, "Etika Bermedia Sosial dalam Menyikapi Pemberitaan Bohong (Hoax) Perspektif Hadis," *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an* Vol. 19, No. 2 (2018), h. 148.

¹⁷ Nasir al-Din Abu Sa'id Abdullah Al-Baidhowy, *Anwar Al-Tanziil Wa Asraar Al-Ta'will*, Juz 5 (Beirut: Dar Ihya' AL-'Arabiyy, 1418), 134.

¹⁸ Ahmad bin Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghiyy*, Juz 26 (Mesir: Musthafa Al-Baabiy Al-Jallabiy, 1365), h. 127.

Etika Mencegah dan Membasmi Perbuatan *Bullying*

Dalam ajaran Islam, etika berbicara memiliki peran sentral dalam menjaga hubungan yang baik dengan Allah dan sesama manusia. Agama Islam mengajarkan pentingnya berbicara dengan kata-kata yang baik, santun, dan mematuhi prinsip-prinsip moral yang tinggi. Dalam suasana kebebasan berbicara, sangat penting bagi individu Muslim untuk tetap menjunjung tinggi nilai-nilai etika berbicara yang diajarkan oleh agama. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga hubungan harmonis dengan sesama manusia, melainkan juga untuk memelihara hubungan yang baik dengan Allah. Seiring dengan perkembangan zaman, etika berbicara tetap relevan dan harus menjadi bagian integral dari sikap dan perilaku individu dalam berkomunikasi.

Dalam Islam dianjurkan untuk menyampaikan kebaikan itu harus dipenuhi dengan nilai-nilai kebaikan pula. Hal ini terungkap dengan jelas seperti yang dinyatakan oleh Allah Swt. dalam Al-Qur' an Surah An-Nahl ayat 125. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa penyampaian pesan yang baik harus dilakukan dengan hikmah, yaitu: 1) berdasarkan kepada Al-Qur'an, 2) memperhatikan kaidah-kaidah dalam penyampaian, dan 3) mengandung misi *nubuwwah* sebagaimana yang dicontohkan Nabi Saw.¹⁹ Ini sejalan dengan penafsiran Ibnu Kasir yang mengindikasikan bahwa hikmah harus selaras dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah.²⁰

Pelanggaran terhadap etika berbicara dan penggunaan kebebasan berbicara yang tidak terkendali dapat mengakibatkan konflik, permusuhan, dan bahkan tindakan kekerasan serius. Fenomena ini tidak hanya berlaku dalam masyarakat Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia. Percakapan yang tidak terkontrol, penggunaan kata-kata yang merendahkan, serta pembicaraan yang kasar dan menghina dapat merusak hubungan sosial, menyebabkan ketegangan, dan bahkan mengancam keselamatan fisik. Kelakuan masyarakat yang suka berbicara kotor kini tidak lagi ditemukan di jalan seperti di tempat-tempat terminal bus dan sejenisnya. Akan tetapi hal ini sudah merambah ke dunia maya seperti media sosial. Kata-kata menghina, mencaci, dan mengejek dan seterusnya yang telah penulis sebutkan pada bagian pendahuluan yang termasuk pada tindakan *bullying*. Tindakan ini sudah menjalar di kalangan masyarakat media sosial laksana virus penyakit yang terus menyebar. Dengan

¹⁹ Al-Din Abu Al-Faraj 'Abd Al-Rahman bin 'Aliy bin Muhamad Al-Jauziy Bin, *Zaad Al-Masiir Fii 'ilm Al-Tafsir*, Juz 2 (Beirut: Daar Al-Kitab Al-'Arabi, 1422), h. 539.

²⁰ Ibn Katsir, *Tafsir Al-Qur'an*, Juz 4 (Beirut: Daar Thayyibah Lilnasyar wa Al-Tauzii, 1999), h. 613.

menggali ayat-ayat Al-Qur'an penulis menemukan cara mencegah (preventif) dan mengobati (refresif) penyakit masyarakat ini.

Preventif *Bullying* dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujarat Ayat 11

Menghormati dan menumbuhkan sikap positif dalam berkomunikasi dengan orang lain yaitu dapat dilakukan dengan menghargai martabat setiap individu, menghindari merendahkan, dan menggunakan bahasa yang baik. Umat Islam diberi pedoman untuk mencegah terjadinya perilaku bullying atau penghinaan. Sebagaimana tercantum dalam surah Al-Hujurat ayat 11, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْفَبِطِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ.

Artinya:

Hai orang-orang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang di tertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan janganlah memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.²¹

Berdasarkan ayat tersebut dan mengaitkan dengan konteks komunikasi dalam era digital dan media sosial. Maka pesan-pesan dalam ayat tersebut dapat diaplikasikan dalam menjaga etika berkomunikasi di media sosial. Sifat anonim dan jarak fisik dalam komunikasi online sering kali membuat orang merasa lebih leluasa dalam mengungkapkan pendapat mereka, tetapi pada saat yang sama, juga dapat menyebabkan ketidaksepakatan dan pertikaian yang tidak perlu. Etika berkomunikasi yang bijak di media sosial adalah cerminan dari nilai-nilai etika Islam dan prinsip-prinsip dasar dalam menjaga hubungan baik dengan sesama manusia. Dengan mempraktikkan etika ini, masyarakat dapat menciptakan

²¹ Tim Penyusun, *Al-Qur'an Perkata Indonesia Inggris* (Jakarta: Kalam Media Ilmu, 2014), h. 516.

lingkungan online yang lebih harmonis dan positif, serta menghindari pertikaian yang tidak perlu.

Maka dari itu, terdapat beberapa prinsip yang terungkap dalam ayat tersebut untuk memastikan setiap individu mempraktikkan etika saat berkomunikasi di media sosial, yakni: (1) menggunakan kalimat yang bijaksana, (2) berhati-hati dalam penggunaan huruf kapital, (3) memilih warna huruf dan latar belakang dengan bijak, memilih simbol dan ikon yang tepat, menggunakan bahasa yang pantas dan sopan, memberikan respons yang cerdas, mengutip dan memberikan referensi yang jelas, serta menghindari penyebab konflik.

Refresif *Bullying* dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah Ayat 54

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةً لَآئِمَّةً ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ.

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, barang siapa di antara kamu yang murtad dari agamanya, maka kelak Allah akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan merekapun mencintaiNya, yang bersikap lemah lembut terhadap orang yang mukmin, yang bersikap keras terhadap orang-orang kafir, yang berjihad di jalan Allah, dan yang tidak takut kepada celaan orang yang suka mencela. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya, dan Maha Luas.

Salah satu dari arti yang terkandung dalam ayat tersebut adalah bahwa karena takut kepada Allah, mereka tidak merasa terpengaruh oleh hinaan dari siapapun. Tidak takut dicela, ditentang, dan dikritisi siapapun karena ketegaran mereka dalam beragama, karena mereka berbuat untuk membenarkan kebenaran dan menyalahkan kebatilan. Berbeda dengan orang-orang munafik, yang takut celaan sakutu dan para penolong dari kalangan muslim.

Menggambarkan dengan baik dampak emosional yang bisa dirasakan oleh korban bullying. *Bullying* tidak hanya berdampak pada tingkat fisik, tetapi juga memiliki dampak emosional yang serius pada korban. Dampak emosional ini dapat bersifat jangka pendek atau jangka panjang, dan setiap orang mengalami efeknya dengan cara yang berbeda. Konsekuensi dari *bullying* tidak hanya memengaruhi korban, tetapi juga memengaruhi pelaku dan seluruh

lingkungan. Dampak ini dapat menciptakan lingkungan yang tidak sehat dan merugikan bagi semua individu yang terlibat. Berikut adalah beberapa dampak dari bullying bagi korban, pelaku, dan lingkungan adalah: stres dan depresi, rendahnya kepercayaan diri, pemalu dan menyendiri, penurunan kreatif dan prestasi akademik, bahkan sampai berdampak bunuh diri. Sedangkan dampak bagi pelaku pembuli adalah: kurangnya kemampuan empati, hubungan sulit, lebel negatif dan stigma, resiko masa depan sebagai preman, bahkan mengalami *bullying* sendiri.

Dengan memperhatikan dampak negatif dari *bullying*, maka dapat diketahui bahwa *bullying* hanya menimpa orang-orang yang lemah jiwanya. Al-Qur'an Surah Al-Maidah di atas memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan ini. Ayat ini mampu membangun jiwa yang kuat dan tangguh jika diamalkan. Ejekan yang dilontarkan oleh *haters* tidak akan berarti apa-apa dengan mengamalkan ayat ini. Seseorang yang berpedoman kepada ayat ini akan memiliki prinsip yang kuat bahwa tidak ada masalah dengan celan yang datang dari manusia asal jangan celan itu datang dari Allah. Ia hanya takut celan Allah saja dan tidak takut sedikit pun pada celan manusia.

Begitu pula halnya dalam bermedia sosial, celan atau bulian dari netizen (warganet) tidak akan membuat jiwa terguncang seperti stres hingga bunuh diri atau membunuh. Seseorang yang memiliki iman kepada Allah dan memahami ayat-ayat-Nya seperti dua ayat di atas tidak akan dengan mudah terpengaruh oleh cemoohan negatif yang berasal dari pengguna media sosial. Seperti halnya banyak kasus yang terjadi belakangan ini, tindakan bunuh diri atau kekerasan terhadap orang lain hanya karena ejekan mengenai penampilan atau hal serupa.

Maka dari itu, dari kedua ayat di atas, maka penulis menawarkan terhadap solusi agar terhindar dari kasus *bullying*, yaitu:²²

Bertakwa kepada Allah

Bertakwa merupakan prinsip fundamental dalam ajaran Islam yang mencakup kesadaran, ketaatan, dan penghormatan terhadap Allah. Meningkatkan takwa adalah bentuk pengabdian dan ketaatan terhadap Allah. Ini mencerminkan usaha aktif untuk mempertahankan kesucian hati dan perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam.

²² Siti Nurjana, dkk, "Kontruksi Perundungan dan Solusinya dalam Al-Qur'an," *Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* Vol. 11, No. 1 (2022), h. 164.

Pentingnya bertakwa kepada Allah dalam menjaga diri dari godaan setan dan perilaku yang tidak terpuji. Dalam Islam, meningkatkan takwa tidak hanya bermanfaat untuk individu secara pribadi, tetapi juga untuk masyarakat secara keseluruhan. Hal ini membentuk dasar dari etika, moralitas, dan sikap yang baik terhadap diri sendiri dan sesama. Dengan tetap menjaga hubungan yang kuat dengan Allah dan selalu mengingat-Nya dalam tindakan dan pikiran, individu dapat mencapai kedamaian batin dan berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih baik.

Berkata yang Baik

Penggunaan kata-kata yang baik merupakan salah satu bentuk implementasi dari taqwa (ketakwaan) dalam ajaran Islam. Seperti yang Allah nyatakan dalam Al-Qur'an, Surah Al-Isra' ayat 53, yang berbunyi:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّا لِلشَّيْطَانِ كَانٌ لِّلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ.

Artinya: "Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.

Pesan yang terkandung dalam ayat ini mengajarkan bahwa setiap ucapan yang kita lontarkan berdampak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Menggunakan kata-kata yang positif dan menghormati adalah cara untuk mencerminkan rasa taqwa kepada Allah dan menjaga hubungan yang selaras dengan sesama manusia. Implementasi dari pesan ini dapat dilakukan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam percakapan sehari-hari, komunikasi di media sosial, serta dalam situasi berdebat atau berdiskusi. Dengan mengikuti prinsip-prinsip ini, individu dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih baik dan damai.

Menjalani dengan Kesabaran

Kesabaran adalah sikap yang sangat dihargai dalam Islam. Korban bullying dapat menghadapi ejekan dan tindakan merendahkan dengan bersabar dan tidak membalasnya dengan tindakan negatif.

Tidak Membalas Ucapan Kasar

Menolak untuk membalas ucapan kasar dengan ucapan kasar juga merupakan tindakan yang bijak dan memadai. Ini membantu menjaga ketenangan dan menjauhkan diri dari konflik lebih lanjut.

Berprasangka Baik

Islam mengajarkan bahwa pentingnya menjaga hati, memelihara sikap baik, dan berprasangka baik terhadap orang lain. Konsep ini tidak hanya menciptakan hubungan yang harmonis di antara sesama manusia, tetapi juga dapat berkontribusi dalam mengurangi kasus bullying dan konflik di berbagai tingkatan. Dengan mengamalkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menjadi agen perubahan positif dalam masyarakat. Masyarakat yang menjunjung tinggi prasangka baik, kebersihan hati, dan sikap positif akan menjadi lingkungan yang lebih ramah dan bebas dari konflik yang merugikan.²³

Dari hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa bullying memiliki dampak yang sangat merusak, tidak hanya pada individu yang menjadi korban, melainkan juga pada masyarakat secara keseluruhan. Bullying tidak hanya menyebabkan kerugian pada korban secara fisik dan mental, tetapi juga dapat mengganggu nilai-nilai dan hubungan sosial yang penting dalam masyarakat. Korban bullying sering kali mengalami stres, kecemasan, dan depresi yang mengganggu fokus dalam belajar, pekerjaan, dan hubungan sosial. Pada kasus yang parah, bullying dapat menyebabkan masalah kesehatan mental serius seperti gangguan kecemasan kronis dan depresi. Selain itu, berbagai bentuk bullying seperti verbal, fisik, rasional, dan elektronik, masing-masing memiliki dampak spesifik yang berkontribusi terhadap kerusakan fisik dan psikologis korban.

Dalam konteks Islam, pencegahan dan penanggulangan bullying dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam Surah Al-Hujurat ayat 11 dan Surah Al-Maidah ayat 54. Surah Al-Hujurat ayat 11 mengajarkan pentingnya menghormati sesama manusia dan menjaga etika berbicara, yang merupakan prinsip dasar dalam mencegah bullying. Surah Al-Maidah ayat 54 menekankan keteguhan iman dan ketakwaan kepada Allah, yang dapat membantu korban bullying tetap kuat menghadapi tekanan sosial. Dengan menggabungkan

²³ Aunillah, "Fenomena Bullying Perspektif Hadis : Upaya Spritual Sebagai Problem Solving Atas Tindakan Bullying," *Jurnal Studi Hadis* Vol. 4, No. 2 (2018), h. 310.

pandangan agama, etika, dan nilai-nilai manusiawi, penelitian ini menawarkan solusi yang praktis dan dapat diterapkan di berbagai lapisan masyarakat. Pendekatan ini memberikan kontribusi signifikan dalam literatur mengenai bullying, dengan menyusun strategi penanggulangan bullying yang mengintegrasikan perspektif keagamaan dan etika.

PENUTUP

Bullying termasuk salah satu tindakan yang dilarang dalam Islam. Allah tidak mengizinkan hamba-Nya saling mengejek dengan alasan apapun karena semua yang terdapat pada manusia itu adalah ciptaan Allah. Mengejek ciptaanNya secara tidak langsung berarti mengejeknya juga. Oleh karena itu Al-Qur'an telah mengantisipasi terjadinya tindakan *bullying* ini dengan menyiapkan solusi preventif atau yang bersifat pencegahan dan solusi refresif atau yang bersifat perbaikan. Solusi preventif dalam pencegahan yang disajikan dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 11, bertujuan untuk mencegah tindakan *bullying* agar jangan sampai terjadi. Allah melarang tindakan mengolok-olok satu sama lain dan seterusnya, yang berarti haram dilakukan. Larangan ini bertujuan mencegah timbulnya pada pelaku *bullying*. Oleh karena itu agar tetap dalam ketaatan terhadap larangan Allah, setiap muslim yang mengaku beriman harus menjauhinya. Solusi refresif yang terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 54, bertujuan untuk membentengi diri setiap muslim yang beriman agar tidak menjadi korban para pelaku *bullying*. Membentuk mental yang kokoh terhadap ejekan dari pelaku perundungan merupakan salah satu dari empat ciri orang-orang yang Allah cintai dan mereka juga dicintai oleh Allah. Dengan kedua etika di atas, tindakan *bullying* dapat di cegah sebelum terjadi dan dapat diobati apabila terlanjur terjadi. Tindakan *bullying* tidak akan dilakukan oleh orang yang tidak melanggar larangan Allah. Sekiranya pun ada pencela dari golongan orang di luar Islam, maka sudah diantisipasi dengan larangan untuk takut kepada para pelaku *bullying*. Dengan mengamalkan kedua etika ini maka seseorang tidak akan menjadi korban atau pelaku *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Maraghi, Ahmad bin Musthafa. *Tafsir Al-Maraghiy, Juz 26*. Mesir: Musthafa Al-Baabiy Al-Jallabiy, 1365.

- Al-Ayyubi, M. Zia. "Etika Bermedia Sosial dalam Menyikapi Pemberitaan Bohong (Hoax) Perspektif Hadis." *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an* Vol. 19, no. No. 2 (2018). 148.
- Aunillah. "Fenomena Bullying Perspektif Hadis : Upaya Spritual Sebagai Problem Solving Atas Tindakan Bullying." *Jurnal Studi Hadis* Vol. 4, no. No. 2 (2018). 310.
- Al-Baidhowy, Nasir al-Din Abu Sa'id Abdullah. *Anwar Al-Tanziil Wa Asraar Al-Ta'will*, Juz 5. Beirut: Dar Ihya' AL-'Arabiyy, 1418.
- Bin, Al-Din Abu Al-Faraj 'Abd Al-Rahman bin 'Aliy bin Muhamad Al-Jauziy. *Zaad Al-Masiir Fii 'ilm Al-Tafsir*, Juz 2. Beirut: Daar Al-Kitab Al-'Arabi, 1422.
- Chakrawati, Fitri. *Bullying Siapa Takut*. Solo: Tiga Ananda, 2018.
- Destianty, Ika Candra. "Studi Literatur : Bullying Ancaman Nyata dalam Dunia Pendidikan." *Jurnal Educational and Development* Vol. 10, no. 1 (2022). 165.
- Dafiq, Nur, dkk. "Upaya Edukasi Pencegahan Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten NTT." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 3, no. 3 (2020). 124.
- Fazry, Laila dan Nurliana Cipta Apsari. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyberbullying Di Kalangan Remaja." *Jurnal Penabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat* Vol. 2, no. 1 (2021): 273.
- Handoko. *Kamus Lengkap 700 Trilyun*. Jakarta: Lingkar Media, 2015.
- Hoperman, T. A, dkk. "Dampak Bullying Terhadap Sikap Sosial Anak Sekolah Dasar (Studi Kasus Di Sekolah Tunas Bangsa Kodya Denpasar)." *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* Vol. 4, no. No. 1 (2020). 53.
- Irhamdi, Muhammad. "Menghadirkan Etika Komunikasi di Media Sosial (Facebook)." *Jurnal Komunike* Vol. 10, no. No. 2 (2018). 140.
- Kurniasari, Atriska Dewi dan Diana Rahmasari. "Ide Bunuh Diri pada Korban Bullying." *Jurnal Peneltian Psikologi* Vol. 7, no. 3 (2020). 117.
- Katsir, Ibn. *Tafsir Al-Qur'an*, Juz 4. Beirut: Daar Thayyibah Lilnasyar wa Al-Tauzii, 1999.
- Nurjana, Siti, dkk. "Kontruksi Perundungan dan Solusinya dalam Al-Qur'an." *Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis* Vol. 11, no. No. 1 (2022). 164.
- Pradhana, Comelius Vito Pascal. "Bunuh Diri Akibat Bullying." *Jurnal Konsarsium Psikologi Ilmiah Nusantara* Vol. 5, no. No. 23 (2019). 3.
- RI, Kemenag. *Syamil Quran Bukhara Tajwid dan Terjemah*. Jakarta: Sigma, 2010.

- Simbolong, Mengadar. "Perilaku Bullying pada Mahasiswa Berasrama." *Jurnal Psikologi* Vol. 39, no. No. 2 (2012). 236.
- Sidiq, Umar dan Moh. Miftachul Choiri. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.
- Tim Penyusun. *Al-Qur'an Perkata Indonesia Inggris*. Jakarta: Kalam Media Ilmu, 2014.
- Y. Nugroho. "Adopting Technology, Transforming Society: The Internet and The Reshaping of Civil Activism in Indonesia." *Journal of Emerging Technologies and Society* Vol. 6, no. 22 (2018): 45.
- Yuyarti. "Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter." *Jurnal Kreatif* Vol. 9, no. No. 1 (2018): 54–55.