

STIMULUS KOMUNIKASI SPIRITUAL TERAPEUTIK BERBASIS ALQUR'AN TERHADAP PELAKU DAN KORBAN CYBERBULLYING DI MEDIA SOSIAL

Mohamad Zaenal Arifin¹, Fatimah²

Universitas PTIQ Jakarta¹, Prodi manajemen S1 Universitas Pamulang²

aripmu@gmail.com¹, dosen01790@unpam.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi pemberian stimulus pesan-pesan spiritual berbasis Alqur'an terhadap pelaku dan korban *cyberbullying* di media sosial. Tujuannya agar terbangun kesadaran tentang buruknya perilaku *cyberbullying* dan interaksi dan komunikasi di media sosial dapat dilakukan secara beradab dan berkualitas. Peneliti mengumpulkan data primer penelitian dari berita media sosial, artikel, jurnal ilmiah, buku, dan literatur lainnya. Reduksi data dilakukan melalui proses merangkum, memilih, dan memfokuskan data yang penting dan relevan dengan pembahasan untuk mendapatkan konsepsi tentang perilaku *cyberbullying*, dampak negatif *cyberbullying*, dan stimulus komunikasi spiritual terapeutik terhadap pelaku dan korban *cyberbullying*. Penelitian ini menemukan bahwa perilaku *cyberbullying* dilakukan dengan banyak cara dan memberi dampak negatif terhadap dua belah pihak; korban dan pelaku. Pihak korban mengalami risiko gangguan psikis, mental dan emosi, seperti stres, depresi, cemas, trauma, malu, marah, tidak semangat hidup, dan merasa dikucilkan. Adapun pelaku *cyberbullying* akan terjerat masalah hukum, mentalnya terganggu, serta penurunan kualitas moral dan nilai kemanusiaan. Kesimpulan penelitian, perilaku *cyberbullying* di media sosial dapat diminimalisir dengan cara memberikan stimulus pesan-pesan spiritual berbasis Alqur'an kepada pelaku, berupa sikap lemah lembut terhadap lawan bicara, menjaga nilai-nilai moralitas dan spiritualitas dalam pergaulan sosial, dan berpegang pada prinsip hidup, taubat, dan pikiran positif. Terhadap korban, perlu distimulus untuk memiliki pikiran positif, sabar, dan mengambil hikmah suatu kejadian.

Kata Kunci: *Berbasis Alqur'an, Dampak Cyberbullying, Komunikasi Spiritual Terapeutik, Pelaku dan Korban Cyberbullying*

Abstrak: This study explores the provision of spiritual messages based on the Quran for perpetrators and victims of cyberbullying on social media. The goal is to raise awareness about the harmful behavior of cyberbullying and to ensure that interactions and communications on social media can be conducted in a civilized and quality manner. The researcher collected primary research data from social media news, articles, scientific journals, books, and other literature. Data reduction was carried out through the process of summarizing, selecting, and focusing on important and relevant data to obtain a conception of cyberbullying behavior, the negative impacts of cyberbullying, and therapeutic spiritual communication stimuli for perpetrators and victims of cyberbullying. This study found that cyberbullying behavior is carried out in many ways and has a negative impact on both parties: victims and perpetrators. Victims experience the risk of psychological, mental, and emotional disorders, such as stress, depression, anxiety, trauma, shame, anger, loss of enthusiasm for life, and feelings of exclusion. Meanwhile, perpetrators of cyberbullying are likely to be entangled in legal problems, experience mental disorders, and decline in moral quality and human values. The study concluded that cyberbullying on social media can be minimized by providing perpetrators with spiritual messages based on the Quran, such as being gentle with their interlocutors, upholding moral and spiritual values in social interactions, and adhering to principles of life, repentance, and positive thinking. Victims need to be encouraged to think positively, be patient, and learn from the incident.

Keyword: *Based on the Qur'an, the Impact of Cyberbullying, Therapeutic Spiritual Communication, Perpetrators and Victims of Cyberbullying*

PENDAHULUAN

Hidup dan bergaul bersama orang-orang yang memiliki ragam perbedaan dari segi bahasa, budaya, adat istiadat maupun suku bangsa tidaklah mudah dilakukan. Banyak tantangan yang harus diatasi, di antaranya ketidaksamaan karakter, kepentingan, pemikiran, pandangan, dan perilaku. Tantangan-tantangan tersebut harus dicarikan solusinya agar tidak menjadi sumber pertentangan, pertengkaran, perpecahan, bahkan permusuhan di tengah masyarakat yang heterogen.¹ Dalam konteks ini, maka seluruh anggota masyarakat seyogyanya memiliki kemampuan bekerja sama, mengedepankan kepentingan bersama, berkomunikasi yang baik, sekaligus menghindari sikap, perilaku, dan sifat tercela seperti egois, merendahkan orang lain, buruk sangka, merasa paling benar, mengganggu orang lain, dan lainnya.² Idealnya, kemampuan-kemampuan hidup tersebut dapat diterapkan baik dalam kehidupan dunia nyata maupun kehidupan dunia maya di media sosial.

Saat ini, pergaulan sosial dapat dilakukan tanpa bertatap muka yakni dengan cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain di seluruh penjuru dunia melalui media sosial seperti Instagram, Facebook, Whatsapp, Twitter (X), Youtube, dan lainnya. Di media sosial, para pengguna dapat membuat, berbagi, dan bertukar informasi secara cepat dan langsung. Model interaksi dan komunikasi semacam ini merupakan dampak positif dari kecanggihan teknologi dan keberadaan aplikasi media sosial. Meski demikian, tak dipungkiri bahwa model interaksi dan komunikasi semacam itu memberikan dampak negatif semisal membuat ikatan emosional antar pribadi menjadi renggang, pertemuan secara fisik menjadi berkurang, dan kualitas komunikasi tidak terjaga baik.

Banyak fenomena yang menunjukkan buruknya kualitas interaksi dan komunikasi di dunia maya, seperti maraknya perilaku perundungan di internet (*cyberbullying*), penyebaran berita bohong (*hoax*), konten-konten yang provokatif, ujaran kebencian, pencemaran nama baik, hingga postingan-postingan yang menghancurkan karier dan bisnis orang lain. Di antara contoh yang dapat dikemukakan adalah disangkutkannya nama artis Dewi Sandra di kasus timah yang dilakukan oleh Harvey Moeis, suami Sandra Dewi. Para *netizen* yang tidak teliti mengikuti kasus tersebut, tidak mampu membedakan sosok keduanya, menyangka bahwa Dewi Sandra adalah Sandra Dewi. Mereka akhirnya memenuhi akun Instagram milik Dewi Sandra dengan komentar-komentar bernada kasar, cibiran, dan hujatan.³ Juga kasus bangkrutnya warung milik Bang Madun setelah mendapat ulasan food vlogger pada tahun 2023. Dampak dari ulasan tersebut membuat warung

¹ Sulastris, *Toleransi Dalam Bingkai Al-Quran* (Madza Media, 2024), p. 4.

² Tim Penyusun Kementerian Agama RI, *Moderasi Beragama* (Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), p. 43-44.

³ Safirah Wulandah and Safirah Wulandah, 'Fenomena Cyberbullying : Krisis Etika Komunikasi Netizen Pada Media Sosial', *Jurnal Analisa Sosilogi*, 12.2 (2023), pp. 387-409, DOI: <https://doi.org/10.20961/jas.v12i2.70025>.

tersebut sepi pelanggan hingga Bang Madun merumahkan sembilan dari total 13 karyawan yang bekerja.⁴

Perundungan di internet (*cyberbullying*) merupakan perilaku jahat pengguna media sosial yang harus segera diatasi karena berdampak negatif khususnya terhadap kehidupan anak muda. Dilansir dari laporan Unicef tahun 2020 diketahui bahwa perilaku agresif di kalangan anak muda, termasuk kekerasan dan perundungan, memiliki kaitan dengan meningkatnya resiko gangguan psikis dalam rentang kehidupan, fungsi sosial yang buruk dan proses pendidikan. Hampir 40% kasus bunuh diri di Indonesia disebabkan oleh perundungan.⁵

Salah satu tawaran alternatif tersebut adalah dengan memberikan edukasi tentang bagaimana membangun interaksi dan komunikasi yang baik dan berkualitas. Hal ini mengingat bahwa khususnya perilaku *cyberbullying*, dilakukan oleh para *netizen* dengan didasari oleh banyak hal seperti kesalah-pahaman dalam menerima suatu informasi, berburuk sangka terhadap orang lain, rasa benci terhadap seseorang maupun golongan tertentu, terlalu cepat menilai orang lain dengan penilaian yang negatif, menganggap diri paling benar, dan tidak memahami tentang nilai-nilai luhur dalam pergaulan.⁶ Kondisi ini jika dilihat dari sisi kepribadian dan sosial menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* dilakukan oleh mereka yang memiliki gangguan pada aspek psikis dan spiritualnya, serta tidak memiliki kematangan dalam hubungan sosialnya. Karenanya, mereka membutuhkan pemahaman dan pengetahuan yang benar tentang cara membangun interaksi dan komunikasi yang berkualitas bersama orang lain.

Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa ajaran-ajaran tentang nilai-nilai spiritualitas juga diyakini mampu membuat individu memperoleh ketahanan emosi dan mental dari perlakuan buruk yang dialami, termasuk mendapatkan perlakuan *cyberbullying*. Hal ini selaras dengan penelitian Irmayanti dan Grahani berjudul "Pelatihan *Assertive* dan Perilaku *Cyberbullying* Pada Siswa SMA di Sidoarjo", bahwa tindakan *asertif* akan membantu seseorang untuk mengkomunikasikan secara jelas dan tegas kebutuhan-kebutuhan, keinginan, dan perasaannya kepada orang lain. Dengan begitu seseorang akan terhindar dari perasaan tertekan dan kecemasan akibat perlakuan *cyberbullying* yang dialaminya. Tindakan *asertif* yang dilakukan seseorang tersebut, juga akan membuat pelaku *cyberbullying* menahan diri untuk berbuat hal yang sama lagi, bahkan berhenti

⁴ Rachmawati, *Warung 25 Tahun Bangkrut Setelah Review Food Vlogger, Bang Madun: Gue Masih Punya Utang*, Diakses pada 24 Maret 2025 <<https://www.kompas.com/jawa-timur/read/2025/03/24/055500388/warung-25-tahun-bangkrut-setelah-review-food-vlogger-bang-madun--gue>>.

⁵ Wulandah and Wulandah, 'Fenomena Cyberbullying : Krisis Etika Komunikasi Netizen Pada Media Sosial'.

⁶ Patresia Kirnandita, *Mengapa Orang Membuat Ujaran Kebencian?*, Diakses pada 18 April 2024. <<https://tirto.id/mengapa-orang-membuat-ujaran-kebencian-cqJK>>.

melakukan perilaku tak terpujinya.⁷ Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Umar yang menegaskan bahwa strategi komunikasi asertif dapat mencegah perilaku *cyberbullying* dan membantu remaja mengendalikan dampak emosional dari *cyberbullying*.⁸

Dalam hasil penelitian Wulandah berjudul "Fenomena *Cyberbullying*: Krisis Etika Komunikasi Netizen Pada Media Sosial Instagram" menyatakan bahwa fenomena krisis etika komunikasi para netizen sedemikian marak terjadi. Di antara solusi yang bisa ditawarkan selain penyelesaian jalur hukum adalah edukasi mengenai etika komunikasi dalam hal kesantunan berbahasa, baik itu di dunia nyata maupun media sosial. Edukasi tentang etika komunikasi hendaknya secara massif dilakukan oleh para *netizen* di media sosial yakni dengan cara hanya menggunakan bahasa yang santun dan sopan seperti kata-kata yang tidak menghina, merendahkan, melecehkan dan lain sebagainya. Apabila hal semacam ini dapat dilakukan maka lambat laun perilaku *cyberbullying* dapat diminimalisir.⁹

Masih berkaitan dengan upaya untuk mencegah terjadinya perilaku *cyberbullying*, penelitian Yolanda dan Pramudyo berjudul "Literasi Digital Sebagai Sarana Mencegah Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja Kota Tangerang di Media Sosial Instagram" memberi kesimpulan bahwa keterampilan komunikasi dapat digunakan untuk menjaga interaksi positif dan konflik di media sosial. Seorang pengguna media sosial yang menjalin komunikasi terhadap pengguna lain yang melakukan *cyberbullying* dengan menggunakan bahasa yang santun, efektif, positif, dan etis ternyata mampu mencegah lebih lanjut terjadinya *cyberbullying* dan menghindarkan diri mereka dari perilaku buruk tersebut.¹⁰

Berikutnya, hasil penelitian Wulandari dan Hidayah berjudul "Analisis Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* untuk Menurunkan Perilaku *Cyberbullying*" disimpulkan bahwa pengajaran regulasi emosi *cognitive reappraisal* terhadap pelaku *cyberbullying* menjadikan mereka mampu mengontrol emosi sehingga dapat mempengaruhi perilakunya dalam bentuk respon emosional yang tepat dan tidak mengarah pada tindakan agresif. Di antara hal yang dapat disampaikan dalam pengajaran

⁷ Nur Irmayanti and Firsty Oktaria Grahani, 'Pelatihan Assertive Dan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa SMA di Sidoarjo', *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18.2 (2020), pp. 73–38, doi: 10.47007/jpsi.v18i02.95.

⁸ Nur Fadhilah Umar, et al., 'Pengembangan U-Shield: Aplikasi Self-Defense Remaja Berbasis Strategi Komunikasi Asertif Pencegah Cyberbullying', *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 5.1 (2022), pp. 35-43, doi: <https://doi.org/10.31960/ijolec.v5i1.1781>.

⁹ Wulandah and Wulandah, 'Fenomena Cyberbullying : Krisis Etika Komunikasi Netizen Pada Media Sosial'.

¹⁰ Anggie Yolanda and Gani Nur Pramudyo, 'Literasi Digital Sebagai Sarana Mencegah Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Kota Tangerang Di Media Sosial Instagram', *ANUVA*, 8.1 (2024), pp. 161–72, doi:10.14710/anuva.8.1.161-172.

regulasi emosi adalah aspek spiritual seperti eksistensi diri, prinsip hidup, makna hidup, dan lainnya.¹¹

Berdasarkan hal di atas, penelitian ini menunjukkan perbedaan dengan mengeksplorasi pesan-pesan spiritual yang terkandung dalam komunikasi spiritual ayat-ayat Alqur'an. Muatan pesan-pesan spiritual tersebut selanjutnya digunakan sebagai stimulus terhadap pelaku dan korban *cyberbullying* di media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang didasarkan pada data-data literer kepustakaan. Penelitian kualitatif digunakan untuk menghasilkan data yang bersifat deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.¹² Metode kualitatif dipilih karena peneliti ingin memperoleh gambaran yang nyata, menggali informasi yang jelas, serta menganalisis perilaku *cyberbullying* di media sosial dan penggunaan komunikasi spiritual terapeutik ayat-ayat Alqur'an. Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah, buku, kitab tafsir, dan literatur lainnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan teknik dokumentasi di mana peneliti mencari, menghimpun, dan menganalisis data yang diperlukan.

Pada tahap penyajian data, peneliti melakukan reduksi data dengan proses merangkum, memilih, dan memfokuskan data yang penting dan relevan dengan pembahasan¹³ untuk mendapatkan konsepsi tentang perilaku *cyberbullying*, dampak negatif *cyberbullying*, dan stimulus komunikasi spiritual terapeutik terhadap pelaku dan korban *cyberbullying*. Pengolahan dan analisis data-data yang telah diperoleh dilakukan dengan menggunakan metode *tafsîr maudhû'i*¹⁴ yang dikembangkan oleh al-Farmawi.

¹¹ Ratna Wulandari and Nur Hidayah, 'Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying', *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2.2 (2018), pp. 143–50, doi:10.30653/001.201822.27.

¹² Imran Arifin, *Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keagamaan* (Malang: Kalimasanda, 1994), p. 13. Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2022), p. 3.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), p. 24.

¹⁴ Metode *maudhû'i* adalah suatu metode tafsir yang berusaha mencari jawaban al-Qur'an tentang suatu masalah tertentu dengan jalan menghimpun seluruh ayat lalu menganalisisnya lewat ilmu-ilmu bantu yang relevan dengan masalah yang dibahas, untuk kemudian melahirkan konsep yang utuh dari al-Qur'an tentang masalah tersebut. Metode ini mempunyai dua bentuk, yaitu: 1) Tafsir yang membahas satu surah al-Qur'an secara menyeluruh, memperkenalkan dan menjelaskan maksud-maksud umum dan khususnya secara garis besar dengan cara menghubungkan ayat yang satu dengan ayat yang lain dan atau antara satu pokok masalah dengan pokok masalah lain. Dengan metode ini surah tersebut tampak dalam bentuknya yang utuh, teratur, betul-betul cermat, teliti dan sempurna. 2) Tafsir yang menghimpun dan menyusun ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki kesamaan arah dan tema, kemudian memberikan penjelasan dan mengambil kesimpulan di bawah satu bahasan tema tertentu. Abd al-Hayy al-Farmawi, *Al-Bidâyah Fî Tafsîr Al-Maudhû'i* (Kairo: Maktabah Jumhuriyyah Mishr, 1977), p. 42-43. M. Quraish Shihab, *Sejarah Dan Ulum Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2020), p. 192-192.

Melalui metode ini, peneliti menelusuri dan mengumpulkan ayat-ayat Alqur'an yang mengandung pesan-pesan spiritual terapeutik di dalamnya. Kemudian ayat-ayat dikaji secara mendalam dan sistematis hingga menjadi sebuah konsep utuh tentang pesan-pesan spiritual terapeutik dan bagaimana cara menstimuluskannya kepada pelaku dan korban perilaku *cyberbullying* di media sosial. Hal tersebut nantinya akan menjadi jawaban atas masalah pokok yang tengah dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku *Cyberbullying* (Perundungan di Internet)

Cyberbullying merupakan istilah yang merujuk pada perilaku menyakiti, intimidasi, atau mengganggu yang dilakukan oleh seorang pengguna media sosial kepada pengguna lainnya, dalam bentuk melontarkan perkataan-perkataan jahat dan menyakitkan hati seperti ejekan, hinaan, sindiran, pelecehan, dan semacamnya. Dalam Bahasa Indonesia, istilah *bullying* diartikan dengan perundungan yang memiliki makna mengganggu, mengusik terus-menerus, dan menyusahkan.¹⁵ Apabila perundungan tersebut dilakukan di dunia maya/ internet maka istilah yang digunakan adalah *cyberbullying*.

Fenomena *cyberbullying* sangat mudah ditemukan dalam interaksi dan komunikasi para pengguna media sosial. Hal ini didukung oleh fasilitas yang tersedia di media sosial, seperti mudahnya menemukan informasi atau berita tentang suatu peristiwa ataupun aktivitas yang dilakukan orang lain dan penyembunyian identitas asli pengguna sehingga ia dapat melakukan *cyberbullying* tanpa takut diketahui. Selain itu juga didukung oleh kegemaran pengguna media sosial memposting segala hal di akun miliknya, sehingga mendorong pengguna lain memberikan respon/ komentar, baik yang bernada positif maupun negatif.

Secara umum, perilaku *cyberbullying* di media sosial dilakukan dalam bentuk-bentuk tindakan, sebagai berikut: a) *Flaming* (amarah) yakni tindakan mengirimkan komentar kepada pengguna lain yang berisi kata-kata cemoohan, ejekan, umpatan, maupun provokasi; b) *Harasement* (gangguan) yakni terus menerus memberikan respon/ komentar dengan tujuan mengganggu dan membuat tidak nyaman pembuat konten atau pengguna lain; c) *Denigration* (pencemaran nama baik) yakni mengirimkan pesan atau komentar berisi kesalahan dan keburukan yang dilakukan orang lain untuk tujuan merusak reputasi dan mencoreng nama baiknya; d) *Impersonation* (menirukan) yakni tindakan seorang menirukan gaya, ucapan, perbuatan, maupun tindak tanduk orang lain, untuk tujuan melecehkan, meremehkan, atau mempermalukannya; e) *Fraping* (kendali akun) yakni kegiatan menyamarkan diri sebagai sosok orang lain di media sosial, baik dengan menggunakan akun palsu atau mengakses akun orang lain tanpa izin, kemudian

¹⁵ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. *KBBI VI Daring*, <<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>>.

memposting konten atau memberi komentar yang jahat; f) *Outing* (menyebarkan) yaitu perbuatan menyebarkan rahasia atau suatu privasi orang lain ke media sosial untuk membuatnya malu.¹⁶

Berdasarkan hal di atas, diketahui bahwa seseorang melakukan *cyberbullying* itu bukanlah tanpa tujuan, akan tetapi memiliki motif-motif tertentu, di antaranya:¹⁷

1. Ingin memberikan citra buruk pada orang lain di hadapan publik.
2. Ingin menjatuhkan martabat dan kedudukan orang lain yang tidak disukai atau yang menjadi pesaing.
3. Ingin melampiaskan atau membalaskan rasa benci dan sakit hati yang pernah dialami kepada seseorang.
4. Ingin memperoleh simpati atau perhatian lebih dari publik.
5. Ingin memberi kesan sebagai orang terpandang, berkuasa, pemberani, dan lainnya.
6. Ingin mencari kesenangan atau kepuasan hati dengan cara membuat orang lain menderita.

Cyberbullying dikategorikan sebagai perilaku jahat dan tidak bermoral karena menimbulkan dampak negatif dan bahaya, khususnya pada diri korban maupun masyarakat luas. Bahaya *cyberbullying* bagi diri korban, secara psikis ia akan merasa tertekan sehingga mengalami stres, depresi, ketakutan, cemas, merasa terancam,¹⁸ trauma, bahkan sampai tindakan bunuh diri. Kemudian secara emosi, *cyberbullying* menyebabkan korbannya merasa malu, kesal, marah, kehilangan semangat hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Semua dampak buruk ini akan semakin parah apabila korban tidak memiliki ketahanan mental maupun dukungan dari orang-orang sekitarnya.¹⁹ Sementara itu terhadap masyarakat luas, perilaku *cyberbullying* dapat memicu terjadinya konflik sosial, perselisihan, dan permusuhan antar sesama anggota

¹⁶ Amelia Ayu Devasari, Arwinda Diniati Arwinda Diniati, and Azizah Isnaini Istiqomah Azizah Isnaini Istiqomah, 'Cyberbullying Pada Aplikasi Media Sosial Tiktok', *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9.2 (2022), pp. 156–65, doi:10.26877/empati.v9i2.11072. Shinta Rahma Nata Sari, et al., 'Gambaran Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Di SMAN Pekanbaru', *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7.2 (2020), pp. 16–24, doi:10.32539/JKS.v7i2.15240.

¹⁷ Wulandah and Wulandah, 'Fenomena Cyberbullying : Krisis Etika Komunikasi Netizen Pada Media Sosial'. Shinta Rahma Nata Sari, 'Gambaran Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Di SMAN Pekanbaru'.

¹⁸ Annisah Rachmayanti dan Yuli Candrasari, 'Perilaku Cyberbullying Di Instagram', *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5.1 (2022), pp. 1–12, doi:https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i1.4291. Hafifa Zuhra Sanusi and Mohamad Syahriar Sugandi, 'Peran Komunikasi Keluarga Dalam Perilaku Cyberbullying Pada Remaja', *Ettisal: Journal of Communication*, 5.2 (2020), pp. 273–89, doi:http://dx.doi.org/10.21111/ejoc.v5i2.4440.

¹⁹ Pentingnya untuk memberikan pendampingan atau dukungan dari orang-orang di sekitar maupun pemulihan kondisi psikis dan mental korban *cyberbullying* adalah karena mereka memiliki risiko untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang menyimpang seperti ketergantungan alkohol, penggunaan zat terlarang, depresi, ide bunuh diri, perilaku agresif, dan lainnya. Natasya Pazha Denanda and others, 'PRAKTIK SOSIAL CYBER BULLYING', *Jurnal Analisa Sosiologi*, 10.(Edisi Khusus) (2021), pp. 76–94. Triantoro Safaria and Irfani Rizal, 'Extraversion, Secure Attachment, Dan Perilaku Cyberbullying', *Jurnal Psikologi Sosial*, 17.02 (2019), pp. 96–103, doi:10.7454/jps.2019.13.

masyarakat, stigma negatif terhadap seseorang yang belum tentu bersalah, hingga merusak sendi-sendi kehidupan masyarakat yang bermartabat; kerukunan, kedamaian, keharmonisan, dan semacamnya.

Sejatinya, dampak negatif perilaku *cyberbullying* juga mengena pada diri pelakunya yaitu cenderung berperilaku agresif, temperamental, keras kepala, serta berisiko mengalami penurunan moral dan nilai-nilai kemanusiaan. Pada dasarnya, relung hati dan kesadaran moral seseorang pasti menolak melakukan suatu kejahatan. Sehingga ketika ia melakukan *cyberbullying*, dalam hatinya akan muncul rasa bersalah, cemas, resah, gelisah, dan menyesal. Selanjutnya, kebiasaan melakukan *cyberbullying* secara terus menerus lambat laun akan membuat pelakunya menganggap perilaku jahat tersebut sebagai sebuah kewajaran. Akibatnya, ia akan mengabaikan nilai-nilai luhur dalam interaksi sosial, seperti tenggang rasa, empati, simpati, ketulusan hati, dan semacamnya.²⁰ Lebih jauh dari sisi psikologis dapat dijelaskan bahwa pelaku *cyberbullying* akan tumbuh menjadi sosok yang tidak bahagia dan cenderung sukar mengendalikan emosi sehingga menjadikannya pribadi yang sukar bergaul dan tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya.²¹

Komuniasi Spiritual Terapeutik Berbasis Alqur'an

Komunikasi spiritual terapeutik merupakan kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh dua belah pihak, di mana di dalamnya terjadi proses penyampaian pesan-pesan bermuatan spiritual oleh komunikator kepada komunikan dengan tujuan menghasilkan efek tertentu.²² Dalam praktiknya di media sosial, komunikasi yang berlangsung dua arah tersebut dilakukan oleh pihak pertama yaitu orang yang memposting konten baik berupa gambar, informasi, video, atau lainnya di akun media sosial miliknya. Postingan pihak pertama tersebut kemudian direspon oleh pihak kedua yaitu para pengguna media sosial lainnya, dengan mengirimkan komentarnya. Bisa juga komunikasi dua arah tersebut berlangsung antara sesama pengguna media sosial yang saling memberi komentar. Ini terjadi ketika komentar seorang pengguna dikomentari lagi oleh pengguna lain.

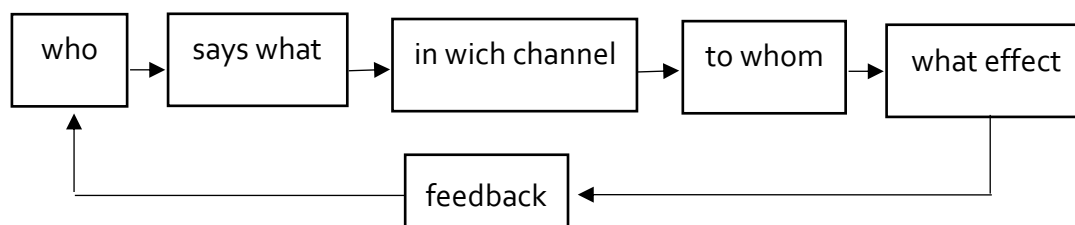
Proses komunikasi spiritual terapeutik bila dilihat dari strateginya seirama dengan model komunikasi Lasswell, di mana terdapat lima unsur yang harus ada dalam proses

²⁰ Devasari, Arwinda Diniati, and Azizah Isnaini Istiqomah, 'Cyberbullying Pada Aplikasi Media Sosial Tiktok'.

²¹ Anshori et al., 'Fenomena Cyberbullying Dalam Kehidupan Remaja', *ABDIMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4.1 (2022). Safira Debby Quisthosa Purnomo and Abdul Hakim Zakkiy Fasya, 'Gambaran Kejadian Cyberbullying Pada Remaja Cyberbullying Among Teenagers', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6.2 (2022), pp. 333–38, doi:<http://dx.doi.org/10.33757/jik.v6i2.564>.

²² Mohamad Zaenal Arifin, 'Penyembuhan Masalah Spiritual Pasien Di Rumah Sakit Melalui Pendekatan Komunikasi Spiritual Terapeutik Berbasis Al-Qur'an', *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 6.2 (2022), p. 925, doi:[10.29240/alquds.v6i2.4248](https://doi.org/10.29240/alquds.v6i2.4248).

komunikasi, yaitu: *who, says what, in wich channel, to whom, dan what effect*. Proses komunikasi Lasswell tergambar sebagaimana skema di bawah ini:



Skema 1: Model Komunikasi Lasswell

Berdasarkan model komunikasi Lasswell di atas, secara sederhana dapat dijelaskan bahwa dalam kaitannya dengan pelaku *cyberbullying*, komunikasi spiritual terapeutik dimaknai dengan proses komunikasi seorang pengguna media sosial kepada pelaku *cyberbullying* di mana ia menyampaikan pesan-pesan spiritual untuk menghasilkan efek terapi tertentu.²³ Pesan-pesan bermuatan spiritual yang dimaksud di sini adalah ucapan atau perkataan yang berisi kalimat-kalimat yang menyentuh hati dan perasaan, motivasi hidup, mengajarkan tentang arti dan makna hidup, nilai-nilai atau prinsip kebaikan dari ajaran agama, ajakan untuk berpikiran positif (baik sangka), berisi doa kebaikan, dan lainnya, yang disampaikan secara lemah lembut, santun, dan tidak kasar. Dengan disampaikannya pesan-pesan spiritual semacam itu, diharapkan pelaku *cyberbullying* tersentuh hatinya serta kesadaran moral dan kemanusiaannya kembali muncul, sehingga dengan penuh kesadaran ia tergerak untuk menghentikan perilaku tercelanya.

Dalam Alqur'an, penggunaan komunikasi spiritual terapeutik untuk memberikan penyadaran terhadap pelaku kejahatan berupa ujaran kebencian (fitnah) misalnya, telah dicontohkan oleh ayat Alqur'an berikut:

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ ﴿١٢﴾

Mengapa di waktu kamu mendengar berita bohong itu orang-orang mukminin dan mukminat tidak bersangka baik terhadap diri mereka sendiri, dan (mengapa tidak) berkata: "Ini adalah suatu berita bohong yang nyata". (an-Nūr/24: 12)

Konteks turunnya ayat di atas berkaitan dengan fitnah orang-orang munafik terhadap *Ummul Mu'minin 'Āisyah r.ah.*, istri Nabi Saw, yang dituduh berbuat zina dengan sahabat *Ṣafwān bin Mu'athil as-Sulami*. Fitnah tersebut dibuat mereka ketika Rasulullah Saw beserta pasukan mu'minin kembali ke Madinah setelah terjadinya peperangan dengan Bani Mushthaliq. Mendapat fitnah yang begitu kejam, membuat diri Nabi Saw,

²³ Peter Gilbert, *The Spiritual Foundation: Awareness for Context People's Life Today, in Spirituality, Values, and Mental Health* (Jessica Kingsley Publisher, 2007), p. 23.

Ummul Mu'minin 'Āisyah r.ah., keluarga, dan kaum mu'minin merasakan kesedihan. Apalagi hal ini menyangkut kehormatan dan martabat istri Nabi Saw, 'Āisyah r.ah.

Untuk menghadapi fitnah tersebut, Allah Swt mengajarkan kepada orang-orang beriman untuk mengedepankan sikap prasangka baik bahwa wanita-wanita mu'minat, khususnya 'Āisyah r.ah. adalah pribadi-pribadi yang senantiasa menjaga martabat dan kehormatan diri mereka. Selanjutnya, orang-orang beriman juga diperintahkan untuk menolak fitnah tersebut dengan memberikan pernyataan dan kesaksian bahwa jelas tuduhan (fitnah) orang-orang munafik tersebut bohong belaka karena Allah Swt sendiri menjamin kesucian dan martabat Nabi Saw beserta keluarganya. Sehingga, mereka tidak mungkin melakukan perbuatan tercela sebagaimana yang dituduhkan orang-orang munafik.²⁴ Penyampaian pesan spiritual berupa berprasangka baik dan pernyataan-pernyataan kebenaran semacam di atas, terbukti efektif meredam fitnah yang ada dan meminimalisir dampak negatif yang muncul.

Berkomunikasi spiritual terapeutik juga ditemukan dalam petunjuk Allah Swt kepada Nabi Musa as. dan Nabi Harun as. ketika keduanya diperintahkan menemui dan berbicara kepada Fir'aun. Allah Swt berfirman:

﴿٤٣﴾ فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لِّبَنَّا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى ﴿٤٤﴾

Pergilah kamu berdua kepada Fir'aun, sesungguhnya dia telah melampaui batas. Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut. (Thâhâ/20: 43-44)

Kata *thaghâ* bermakna melampaui batas dalam kedurhakaan. Hal ini merujuk pada perilaku Fir'aun yang suka menyakiti Bani Israil, sewenang-wenang dalam memerintah, dan bahkan mengaku dirinya Tuhan. Hemat penulis, kata ini secara sosiologis dapat disematkan kepada siapa saja orang yang melampaui batas dalam tindakan dan ucapan yang selalu menyakiti orang lain, termasuk ke dalam kategori ini adalah pelaku *cyberbullying*. Karakteristik kepribadian pelaku *cyberbullying* sehingga mempengaruhi dirinya untuk melakukan perundungan terhadap orang lain adalah ingin tampil dominan dan cenderung temperamental, impulsif, mudah frustrasi, psikopati, empati rendah, dan lainnya. Hal inilah yang menjadikan pelaku *cyberbullying* dianggap sebagai sosok yang melampaui batas dalam konteks hubungan sosial dengan orang lain.²⁵

Mensikapi dan menghadapi perilaku *thaghâ* Fir'aun semacam di atas, Allah Swt memberi pengarahan agar Nabi Musa as. dan Nabi Harun as. agar keduanya mendakwahnya dengan menggunakan perkataan yang lemah lembut, mudah-mudahan ia kembali sadar dari kesalahan.²⁶ Dengan demikian, dalam kaitannya dengan perilaku

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*, Vol. 9 (Lentera Hati, 2013), p. 295.

²⁵ Safaria and Rizal, 'Extraversion, Secure Attachment, Dan Perilaku Cyberbullying'.

²⁶ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*.

cyberbullying, sikap lemah-lembut adalah kunci berkomunikasi terhadap pelakunya. Sikap yang lemah lembut diwujudkan dalam bentuk berlaku santun, tidak berbuat kasar, menahan marah, sabar, sementara perkataan yang lemah lembut ditunjukkan dengan ucapan yang halus, tidak bersuara keras, tidak terkesan memojokkan atau memancing emosi pendengar. Nantinya, pesan atau komentar bermuatan spiritual yang disampaikan dengan lemah lembut kepada pelaku *cyberbullying* akan membuat hatinya lunak, merasa dihargai, rasa bencinya hilang, dan amarahnya mereda. Di sisi lain, ia merasa tidak direndahkan harga dirinya dan tetap diperlakukan secara baik sehingga membawanya pada kemauan untuk menghentikan perilaku *cyberbullying* tersebut.

Bersikap lemah lembut terhadap pelaku *cyberbullying* sebagai pihak yang suka mencemooh, memaki, atau mencela orang lain, juga diisyaratkan oleh riwayat berikut:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ اسْتَأْذَنَ رَهْطٌ مِنَ الْيَهُودِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالُوا السَّامُ عَلَيْكُمْ، فَقَالَتْ عَائِشَةُ بَلْ عَلَيْكُمُ السَّامُ وَاللَّعْنَةُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَائِشَةُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرِّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ، قَالَتْ أَلَمْ تَسْمَعِ مَا قَالُوا؟ قَالَ قَدْ قُلْتُ وَعَلَيْكُمْ. رواه مسلم²⁷

Dari 'Aisyah r.ah. berkata: Sekelompok orang-orang Yahudi minta izin untuk bertemu Nabi Saw, lalu mereka mengucapkan: Assaamu'alaikum (celaka bagimu). Lantas 'Aisyah menjawab: Bal 'alaikumus saam wa la'nah (Justru bagi kalian kematian dan laknat). Maka Rasulullah Saw bersabda: Wahai 'Aisyah, sesungguhnya Allah Ta'ala mencintai kelembutan dalam segala urusan. Lalu 'Aisyah berkata: Tidakkah engkau mendengar ucapan mereka? Jawab beliau: Ya, aku mendengarnya dan aku telah menjawab; wa'alaikum (dan bagimu). (HR. Muslim)

Hadis di atas memberikan gambaran kebencian yang ditunjukkan sekelompok orang Yahudi terhadap Rasulullah Saw, di antaranya adalah setiap bertemu beliau, mereka mendoakan celaka diri Rasulullah Saw. Meski perilaku sekelompok Yahudi tersebut demikian tercela, Rasulullah Saw tidak membalasnya dengan hal serupa. Justru beliau mengajarkan untuk tetap berlaku lemah lembut terhadap sekelompok orang Yahudi tersebut. Hal ini dimaksudkan agar efek negatif dari kejahatan dan keburukan - seperti rasa benci, permusuhan, keresahan hati, dan lainnya - bisa berhenti, tidak sampai merusak suasana kehidupan yang telah berjalan damai dan harmonis di kota Madinah. Energi spiritual yang dimiliki Rasulullah Saw berupa kelembutan hati, cinta, kasih dan sayang, serta *ihsan* (senantiasa berbuat baik pada orang lain) sangatlah besar hingga meredakan rasa benci dan permusuhan terhadap orang lain.

Berkomunikasi Spiritual Terapeutik Terhadap Pelaku dan Korban *Cyberbullying*

Dilihat dari sudut pandang Alqur'an, memberikan edukasi dan penyadaran terhadap pelaku *cyberbullying* dapat dimaknai sebagai upaya menjaga kemaslahatan

²⁷ Abu Husain Muslim ibn al-Hajjaj, *Shahih Muslim* (Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabi, n.d.).

bersama dan menghindarkan orang lain dan masyarakat dari dampak negatif atau kerusakan yang ditimbulkan. Hal ini dalam rangka mengaplikasikan ajaran Islam yang melarang kaum muslimin menjatuhkan diri dalam kebinasaan dengan cara melakukan upaya dan kegiatan positif, sekaligus memerintahkan mereka agar senantiasa berbuat baik terhadap sesama. Allah Swt berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (al-Baqarah/2: 195)

Konteks ayat di atas berkaitan dengan sikap permusuhan orang-orang musyrik yang selalu mengintai kelengahan kaum muslimin dan menunggu kesempatan untuk menyerang mereka. Pada situasi seperti ini, Allah Swt mengingatkan kaum muslimin agar membuat persiapan untuk berjihad, sekaligus mengingatkan jangan sampai terlena oleh kesibukan mengurus harta sehingga melupakan ancaman dan bahaya yang datang dari orang-orang musyrik. Jika itu yang dilakukan, sama saja seperti memberi kesempatan kepada orang-orang musyrik untuk menyerang dan menghancurkan mereka. Dan keadaan seperti itu sama halnya dengan melemparkan diri ke dalam jurang kehancuran.²⁸

Kata *at-tahlukah* bermakna rusak atau hancur, merujuk pada tindakan enggan mengeluarkan harta untuk persiapan perang dan lari dari jihad (berjuang). Dengan demikian, substansi ayat di atas adalah perintah agar melakukan berbagai upaya untuk melindungi diri dan masyarakat dari kerusakan atau kehancuran yang bisa datang sewaktu-waktu. Dalam kaitannya dengan interaksi dan komunikasi terhadap pelaku *cyberbullying*, penyampaian pesan-pesan spiritual kepada mereka dapat dimaknai sebagai upaya memelihara diri dari melakukan perbuatan tercela, menjaga jiwa dari dampak negatif perbuatan dosa, dan mengembalikannya pada jalan kesucian dan kebaikan.

Selain itu, juga dapat dimaknai sebagai bentuk dukungan dan bantuan tidak saja bagi pelaku namun juga korban *cyberbullying*. Pelaku *cyberbullying* memerlukan bantuan untuk terlepas dari kungkungan perilaku menyakiti orang lain dan menguatkan nilai-nilai moralitas dan kemanusiaannya, sementara korban *cyberbullying* memerlukan pendampingan untuk menguatkan ketahanan mental dan memulihkan gangguan pada aspek psikis, jiwa, dan emosinya. Semangat memberi dukungan, pendampingan, dan tolong menolong semacam ini sesuai dengan perintah Allah Swt, berikut:

...وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

... Hendaknya kalian, wahai orang-orang mukmin, saling menolong dalam berbuat baik dan dalam melaksanakan semua bentuk ketaatan dan jangan saling menolong dalam berbuat

²⁸ Ahmad Musthafâ Al-Marâgî, *Tafsîr Al-Marâgî*, juz 30 (Musthafâ Babi al Halabî, 2017), p. 93.

kemaksiatan dan melanggar ketentuan-ketentuan Allah. Takutlah hukuman dan siksa Allah, karena siksa-Nya amat kejam bagi orang-orang yang menentang-Nya. (al-Mâidah/5: 2)

Arti kata *ta'âwanû* adalah saling menolong, bantu-membantu. Hemat penulis, secara subtextual ayat di atas sejatinya ingin menumbuhkan sikap empati, peduli, *altruisme*, dan rasa solidaritas sosial dalam jiwa manusia. Semua ini merupakan pangkal dilakukannya kegiatan tolong-menolong dan bantu-membantu. Secara tersurat, ayat di atas menganjurkan khususnya orang-orang beriman, dan manusia pada umumnya agar saling memberi pertolongan dan dukungan dalam urusan kebaikan. Ini merupakan dasar hubungan dalam pergaulan sosial, di mana banyak persoalan yang mendapatkan jalan keluar (solusi) karena diselesaikan secara bersama-sama atau berkat pertolongan yang diberikan seseorang kepada orang lain.²⁹ Maka dalam konteks perilaku *cyberbullying*, penyampaian pesan-pesan spiritual terhadap pelaku ataupun korban merupakan bentuk pertolongan dan bantuan guna memperoleh jalan penyelesaiannya. Dengan begitu, interaksi sosial khususnya di media sosial dapat berjalan dengan baik dan kerekatan hubungan antar sesama pengguna dapat terjaga baik pula.

Bagaimana cara berkomunikasi terhadap pelaku *cyberbullying* agar menyadari perbuatan menyakiti orang lain, bahkan segera menghentikannya dan pengguna media sosial lainnya terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkannya? Hal utama yang perlu dilakukan adalah mengedepankan sikap lemah lembut atau tidak kasar terhadapnya. Hal ini merujuk pada tuntunan Allah Swt kepada Nabi Musa as dan Nabi Harun as dalam surat Thâhâ/20: 43-44 di atas. Dengan demikian, sikap lemah-lembut adalah kunci berkomunikasi terhadap pelaku *cyberbullying*. Sikap yang lemah lembut diwujudkan dalam bentuk berlaku santun, tidak berbuat kasar, menahan marah, sabar, sementara perkataan yang lemah lembut ditunjukkan dengan ucapan yang halus, tidak bersuara keras, tidak terkesan memojokkan atau memancing emosi pendengar. Nantinya, pesan atau komentar bermuatan spiritual yang disampaikan dengan lemah lembut kepada pelaku *cyberbullying* akan membuat hatinya lunak, merasa dihargai, rasa bencinya hilang, dan amarahnya mereda. Di sisi lain, ia merasa tidak direndahkan harga dirinya dan tetap diperlakukan secara baik sehingga membawanya pada kemauan untuk menghentikan perilaku *cyberbullying* tersebut.

Sebagaimana telah dijelaskan terkait motif-motif pelaku *cyberbullying* di atas, dapat dikatakan bahwa sebenarnya mereka adalah orang-orang yang mengalami gangguan pada aspek interaksi sosial/ pergaulan di masyarakat. Mereka tidak memiliki kesadaran moral ataupun tidak mampu menemukan nilai-nilai spiritualitas dalam hubungan bersama orang lain, seperti nilai cinta kasih, rendah hati, empati, memberi

²⁹ Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Juz 3 (Pustaka Panjimas, 2013), p. 1599.

maaf, menolong, memahami orang lain, dan lainnya.³⁰ Akibatnya, ketika bergaul di tengah masyarakat mereka mengalami ketidakstabilan pada aspek emosi dan psikisnya, seperti mudah terbawa emosi, cepat tersinggung perasaannya, selalu curiga, cemas, merasa tidak memiliki teman (terasing), ingin selalu didukung atau dihargai, dan lainnya.

Maka cara berkomunikasi dengan pelaku *cyberbullying* selanjutnya adalah dengan membantu mereka menemukan nilai-nilai spiritualitas dan moralitas yang terkandung dalam interaksi atau pergaulan sosial. Caranya adalah melalui penyampaian tanggapan/komentar yang berisi pesan-pesan spiritual bernuansa terapi. Dalam kaitan ini, pesan-pesan spiritual yang distimuluskan kepada pelaku *cyberbullying* adalah sebagai berikut:

Pertama, Pesan menjaga kualitas hubungan dengan orang lain. Sebagaimana diketahui, manusia adalah makhluk sosial, dalam arti selalu menginginkan dirinya terhubung atau bergaul dengan orang lain. Terhubung dengan orang lain bisa diwujudkan melalui keterlibatan seseorang pada kegiatan-kegiatan sosial, berkumpul bersama orang lain, ataupun aktif berkomunikasi dengan orang lain. Dalam pergaulan atau interaksi bersama orang lain sendiri akan terjadi proses saling berbicara dan mendengarkan, memberi dan menerima, mengerti dan memahami, menuntut dan mengalah, dan sebagainya. Dari proses inilah akan muncul nilai-nilai moralitas dan spiritualitas yang menjadi landasan dalam membangun pergaulan dan hubungan yang baik dengan orang lain.

Nilai-nilai moralitas dan spiritualitas dalam hubungan dengan orang lain termanifestasikan dalam bentuk kekuatan *take and give*, seperti: rasa ingin memperhatikan dan diperhatikan, rasa menyayangi dan disayangi orang lain, dorongan berbuat baik kepada orang lain, rasa peduli, kerendahan hati, memberikan pemaafan, rasa saling percaya dan menghargai orang lain, rasa memiliki ikatan/ kedekatan emosional, perasaan didukung, dan lainnya.³¹ Nilai-nilai moralitas dan spiritualitas dalam interaksi sosial ini harus ditemukan dan dimiliki oleh seseorang, karena menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Kehilangan nilai-nilai moralitas dan spiritual tersebut akan membuat seseorang mengalami penurunan kualitas moral dan spiritualitasnya. Kongkritnya, dalam pergaulan sosial ia akan menjadi pribadi yang sukar menghargai orang lain, tidak memiliki empati, tidak mau berkorban, egois, temperamental, merasa hidupnya hampa, menderita kesepian, dan sebagainya.³²

³⁰ Nur Khayati, et al., 'Fenomena Flexing Di Media Sosial Sebagai Ajang Pengakuan Kelas Sosial Dengan Kajian Teori Fungsionalisme Struktural', *Jurnal Sosialisasi*, 9 (2022), pp. 113–21, DOI: <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i2.32543>.

³¹ Arif Adi Setiawan, 'Pengembangan Terapi Holistic Nursing Berbasis Islamic Spiritual Practice Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Klien Dengan Acute Coronary Syndrome', in *Proceeding Seminar Ilmiah Keperawatan 3rd Adult Nursing Practice: Using Evidence in Care "Holistic Nursing in Emergency and Disaster: Issue and Future* (Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2015).

³² Ah. Yusuf, *Kebutuhan Spiritual; Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan* (Wacana Media, 2017), p. 60.

Nilai-nilai moralitas dan spiritualitas dalam interaksi dengan orang lain semacam di atas, sebagaimana disampaikan Allah Swt kepada Rasulullah Saw dalam ayat berikut:

فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Ali 'Imran/3: 159)

Konteks ayat di atas berbicara tentang cara menyikapi pelanggaran yang dilakukan oleh pasukan pemanah pada perang Uhud. Pada mulanya, mereka diperintahkan Nabi Saw agar bertahan di bukit sampai ada perintah untuk turun. Namun karena menyangka pasukan musuh telah kalah, pasukan pemanah turun dari bukit dengan maksud mengumpulkan harta *ghanimah*. Tidak disangka, pasukan musuh berbalik kembali menyerang hingga mengakibatkan barisan pasukan kaum muslimin porak poranda, sebagian besarnya meninggalkan Rasulullah Saw yang dikepung pasukan musuh. Akhirnya, pasukan kaum muslimin menderita kekalahan bahkan Nabi Saw mengalami luka-luka. Maka, melalui ayat di atas Allah Swt memberi tuntunan kepada Nabi Saw untuk tetap menjaga kualitas interaksinya dengan para pasukan yang mengabaikan perintah atau melarikan diri dari peperangan Uhud. Kualitas interaksi Nabi Saw tersebut ditunjukkan dengan berperilaku lemah lembut, menjauhi sikap kasar, memaafkan, memohonkan ampunan kesalahan para sahabat, dan bermusyawarah bersama mereka ketika menghadapi suatu persoalan.³³

Maka, kepada pelaku *cyberbullying* di media sosial diberikan penyadaran dan edukasi tentang nilai-nilai spiritualitas dan moralitas yang harus dimiliki saat berinteraksi dengan pengguna media sosial lainnya. Perlu disampaikan bahwa dalam berinteraksi dengan orang lain harus memiliki rasa empati, tulus hati, membuka hati untuk mengasihi dan mencintai, mau memaafkan kesalahan orang lain, mengutamakan kepentingan bersama, menjaga perasaan orang lain, membantu mereka yang memerlukan pertolongan, dan sebagainya. Sebaliknya, menjauhi sikap egois, sombong, dendam, iri hati, merendahkan orang lain, benci, curiga, dan permusuhan. Apabila hal ini dapat dilakukan, maka pelaku *cyberbullying* memperoleh kedamaian hati, emosinya stabil, rasa bahagia, mendapat *support system*, hidupnya terasa bermakna, dan dirinya berharga.³⁴

³³ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*.

³⁴ Muhammad 'Utsmân Najâtî, *Al-Qur'ân Wa 'Ilm an-Nafs*. (Dâr asy-Syurûq, 1992), p. 330.

Secara aplikatif, pesan spiritual yang disampaikan kepada pelaku *cyberbullying* dalam bentuk komentar bernada menghujat atau mencela di media sosial, semisal: "Halo guys, hargai perjuangan mereka, kalah menang dalam permainan adalah hal biasa." "Teman, sudahlah tidak baik menghina orang terus, belum tentu kita lebih baik darinya. Doakan saja di masa depan ia sadar dari kesalahannya." "Ayuk, saling menjaga perdamaian dan kerukunan, kita adalah saudara sebangsa dan setanah air."

Kedua, pesan tentang prinsip hidup. Bahwa kehidupan ini memiliki prinsip dan aturannya sendiri. Di antara prinsip yang berlaku dalam interaksi sosial adalah sebagaimana difirmankan Allah Swt, berikut:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ... ﴿٧﴾

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri, (al-Isrâ'/17: 7)

Secara tersurat ayat di atas mengajarkan suatu prinsip hidup bahwa setiap kebaikan maupun keburukan yang dilakukan seseorang akan menghasilkan akibat dan balasan yang kembali kepada pelakunya. Jika kebaikan yang dilakukan seseorang maka kebaikan itu akan kembali padanya, sebaliknya jika suatu keburukan yang dilakukan seseorang maka keburukan yang sama akan menimpanya pula.³⁵ Maka berdasarkan prinsip ini, distimuluskan kepada pelaku *cyberbullying* agar berhati-hati dalam berucap dan bertindak terhadap orang lain. Hal ini karena prinsip tersebut berlaku secara pasti dan universal, berlaku untuk semua orang; siapapun, kapanpun, dan di manapun dirinya berada.

Dalam kaitan ini, secara aplikatif pesan spiritual yang disampaikan kepada pelaku *cyberbullying*, semisal: "Sayangilah diri Anda sendiri dan rawatlah kehidupan Anda sebaik-baiknya, karena sungguh perilaku *cyberbullying* cepat atau lambat akan merusak kehidupan Anda." "Tolong hentikan budaya membuli orang lain, bisa jadi orang yang Anda cela lebih baik dari yang mencela." "Mari budayakan menebar kebaikan daripada mengumbar kebencian agar hidup ini indah." "Jika tidak bisa membantu kesusahan orang lain, setidaknya berilah motivasi dan ucapan yang baik-baik."

Termasuk prinsip hidup juga, bahwa pada dasarnya perbuatan dan perkataan itu memiliki energi. Perbuatan dan perkataan baik akan menghasilkan kekuatan, motivasi, rasa tenang, dan senang, tidak saja bagi yang melakukan namun juga orang lain di sekitarnya. Begitu pula sebaliknya, perbuatan dan perkataan buruk akan menghasilkan rasa sedih, sakit hati, kebencian, dan melemahkan semangat, tidak saja bagi orang yang melakukan namun juga orang lain. Hal ini karena orang lain yang mendapat perlakuan buruk biasanya akan terdorong untuk meniru dan membalas sesuatu yang buruk tersebut. Prinsip ini sebagaimana diisyaratkan ayat berikut:

³⁵ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*.

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ ﴿٢٦﴾

Tidakkah kamu perhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya (menjulang) ke langit, pohon itu memberikan buahnya pada setiap musim dengan seizin Tuhannya. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat. Dan perumpamaan kalimat yang buruk seperti pohon yang buruk, yang telah dicabut dengan akar-akarnya dari permukaan bumi; tidak dapat tetap (tegak) sedikitpun. (Ibrahim/14: 24-26)

Melalui perumpamaan yang digunakan, ayat di atas mengajarkan kepada kaum muslimin agar membiasakan diri menggunakan ucapan yang baik, yang berfaedah dan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Ucapan seseorang menunjukkan watak, kepribadian, serta adab dan sopan santunnya. Sebaliknya, melarang kaum muslimin menjauhi ucapan yang buruk, yang tidak memberi faedah apapun baik bagi dirinya dan orang lain.³⁶ Oleh sebab itu, perlu disampaikan kepada para pengguna media sosial - khususnya pelaku *cyberbullying*- untuk memiliki kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perasaan yang baik saat berkomunikasi dengan orang lain. Jangan hanya karena tidak suka, merasa tersaingi, ataupun sakit hati pada orang lain, mereka berbuat hal yang menyakiti orang lain atau mengucapkan perkataan jahat kepada orang lain. Jika begitu keadaannya, maka energi negatif dari perbuatan atau perkataan itu akan merusak suasana damai dan jalinan hubungan baik dengan orang lain, serta memicu pertengkaran dan permusuhan di media sosial.

Ketiga, pesan taubat. Selanjutnya, terhadap seseorang yang melakukan *cyberbullying* apapun motifnya, dirinya dinasehati agar segera bertaubat dari perilaku jahat tersebut. Penting juga disampaikan bahwa efek buruk dari *cyberbullying* tidak begitu saja dapat dihapus dari kehidupannya. Efek buruk tersebut akan terus berada dan mempengaruhi pikiran, psikis, dan emosinya, sampai ia menghilangkannya dengan meminta maaf kepada orang yang telah dipermalukan, hina, sakiti, ataupun jatuhkan nama baik dan kedudukannya.

Dalam sudut pandang spiritualitas agama diajarkan bahwa seluruh perbuatan, ucapan, dan tindakan yang dilakukan manusia akan terlihat jejaknya dalam catatan amal yang dilakukan oleh malaikat. Bahkan malaikat juga mencatat amal perbuatan seseorang yang diikuti oleh orang lain, sehingga jika amal perbuatannya baik, ia ikut memperoleh

³⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Wajîz 'ala Hamisy al-Qur'ân al-'Azhîm*, (Beirût: Dâr al-Fikr, 1996), p. 517.

juga ganjaran seperti orang-orang yang mengamalkannya sesudahnya dan sebaliknya pun demikian.³⁷ Hal ini sebagaimana diisyaratkan ayat-ayat berikut:

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ ﴿١٢﴾

Sesungguhnya Kami menghidupkan orang-orang mati dan Kami menuliskan apa yang telah mereka kerjakan dan bekas-bekas yang mereka tinggalkan. Dan segala sesuatu Kami kumpulkan dalam Kitab Induk yang nyata (Lauh Mahfuzh). (Yasin/36: 12)

وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لَ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا ۚ وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا ۚ وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا ﴿٧﴾

Dan diletakkanlah kitab, lalu kamu akan melihat orang-orang bersalah ketakutan terhadap apa yang (tertulis) di dalamnya, dan mereka berkata: "Aduhai celaka kami, kitab apakah ini yang tidak meninggalkan yang kecil dan tidak (pula) yang besar, melainkan ia mencatat semuanya; dan mereka dapati apa yang telah mereka kerjakan ada (tertulis). Dan Tuhanmu tidak menganiaya seorang juapun." (al-Kahfi/18: 49)

Dalam kaitannya dengan *cyberbullying*, perilaku tercela ini juga tidak luput dari pencatatan amal buruk yang dilakukan oleh malaikat. Lebih jauh, apabila pengguna media sosial lainnya mengikuti melakukannya, maka pelaku pertama *cyberbullying* akan turut menanggung juga dosa seperti orang-orang yang melakukannya sesudahnya tersebut. Hal ini sebagaimana diisyaratkan oleh hadis berikut:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تُقْتَلُ نَفْسٌ ظُلْمًا إِلَّا كَانَ عَلَى ابْنِ آدَمَ الْأَوَّلِ كِفْلٌ مِنْ دِمَهِهَا لِأَنَّهُ أَوَّلُ مَنْ سَنَّ الْقَتْلَ. (رواه البخاري) ³⁸

Dari Abdullah ra. berkata bahwasanya Rasulullah Saw bersabda: "Tidak satupun jiwa yang terbunuh secara zhalim melainkan anak Adam yang pertama (Qabil) ikut menanggung dosa pertumpahan darah itu karena dialah orang pertama yang mencontohkan pembunuhan." (HR. Bukhari)

Keempat, pesan berpikiran positif (*Husn azh-zhan*). Dalam Bahasa Arab, lafaz yang mewakili berpikiran baik tentang sesuatu adalah *husn azh-zhan* terangkai dari dua kata; *husn* (baik, positif) dan *azh-zhan* yang secara bahasa berarti syak atau yakin tanpa pengetahuan.³⁹ Jika ditambah kata *sesuatu* maka bermakna pengetahuannya (atas sesuatu) tanpa keyakinan dan pengetahuan yang pasti.⁴⁰ Kata *azh-zhan* dalam Bahasa

³⁷ Sayid Quthub, *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an* (Dar asy-Syuruq, 1992), p. 426. Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*.

³⁸ al-Bukhârî Muhammad bin Ismâîl, *Shahîh Bukhârî*, hadis 3088 (Beirut: Dâr Tuq an-Najât, n.d.).

³⁹ Abû Fadhl Jamâl ad-Dîn Muhammad ibn Mukaram ibn Manzhûr, *Lisan Al-A'rab* (Beirut: Dâr Shadir, 2010), p. 122.

⁴⁰ Ibrahim Anis, *Mu'jam Al-Wasîth* (Maktabah asy-Syurûq al-'Arabiyyah, 2005), p. 578.

Indonesia memiliki kesamaan dengan kata *sangka* yang berarti duga; kira, keraguan; kesangsian; syak.⁴¹

Konsep tentang *husn azh-zhan* dalam al-Qur'an dapat ditelusuri dari penggunaan kata *zhan*. Dalam al-Qur'an, kata *zhan* dengan berbagai derivasinya tersebut sebanyak 67 kali dalam 32 surat, 55 ayat.⁴² Dan secara umum, makna yang terkandung didalam kata *zhan* tersebut adalah ragu (seperti dalam surat al-Hajj/22: 15), tuduhan/ prasangka (seperti dalam surat al-Hujurat/49: 12), perkiraan atau pengetahuan tanpa keyakinan (seperti dalam surat an-Najm/53: 28), dan keyakinan (seperti dalam surat al-Hâqqah/69: 19-20).

Dari gambaran makna berbagai variasi bentukan kata *zhan* di atas, dapat diketahui bahwa *zhan* mengandung makna negatif dan makna positif. Kata *zhan* mengandung makna negatif misalnya ketika menjelaskan tentang sangkaan buruk orang-orang munafik dan orang-orang musyrik terhadap Allah Swt. Al-Qur'an menyatakan:

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ ۚ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ ۚ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ ۖ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴿٦﴾

Dan supaya Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang mereka itu berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (kebinasaan) yang amat buruk dan Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan bagi mereka neraka Jahannam. Dan (neraka Jahanam) itulah sejahat-jahat tempat kembali. (al-Fath/48: 6)

Ayat di atas menggambarkan sifat kaum munafikin dan musyrikin sebagai orang-orang yang hatinya selalu berprasangka buruk kepada Allah Swt. Yaitu bahwa Allah Swt

⁴¹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemdikbud RI, "Sangka". <<https://www.kbbi.web.id/sangka>>. Diakses 20 Oktober 2024>.

⁴² Yaitu: kata *zhanna* sebanyak 10 dalam surat Âli 'Imrân/3: 154, Yûnus/10: 24, Yûsuf/12: 42, al-Anbiyâ/21: 87, an-Nûr/24: 12, Shâd/38: 24, al-Fath/48: 6, al-Qiyâmah/75: 28, al-Insyiqâq/84: 14. Kata *zhannâ* sebanyak satu kali dalam surat al-Baqarah/2: 230. Kata *zhanantu* sebanyak satu kali dalam surat al-Hâqqah/69: 20. Kata *zhanantum* sebanyak enam kali dalam surat Fushshilat/41: 22, 23, al-Fath/48: 12, al-Hasyr/59: 2, al-Jin/72: 7. Kata *zhanannâ* sebanyak dua kali dalam surat al-Jin/72: 5, 12. Kata *zhannû* sebanyak sembilan kali dalam surat al-A'râf/7: 171, at-Taubah/9: 118, Yûnus/10: 22, Yûsuf/12: 110, al-Kahfi/18: 53, al-Qashash/28: 39, Fushshilat/41: 48, al-Hasyr/59: 2, al-Jin/72: 7. Kata *azhunnu* sebanyak tiga kali dalam surat al-Kahfi/18: 35, 36, Fushshilat/41: 50. Kata *la-azhunnuka* sebanyak dua kali dalam surat al-Isrâ/17: 101, 102. Kata *laazhunnuhû* sebanyak dua kali dalam surat al-Qashash/28: 38, Ghâfir/40: 37. Kata *tazhunnu* sebanyak satu kali dalam surat al-Qiyâmah/75: 25. Kata *tazhunnûna* sebanyak dua kali dalam surat al-Isrâ/17: 52, al-Ahzâb/33: 10. Kata *nazhunnu* sebanyak satu kali dalam surat al-Jâtsiyah/45: 32. Kata *nazhunnuka* sebanyak dua kali dalam surat al-A'râf/7: 66, asy-Syu'arâ/76: 186. Kata *nazhunnukum* sebanyak satu kali dalam surat Hûd/11: 27. Kata *yazhunnu* sebanyak dua kali dalam surat al-Hajj/22: 15, al-Muthaffifin/83: 4. Kata *yazhunnûna* sebanyak lima kali dalam surat al-Baqarah/2: 46, 78, 249, al-Jâtsiyah/45: 24, Âli 'Imrân/3: 154. Kata *azh-zhanna* sebanyak 10 kali dalam surat an-Nisâ/4: 157, al-Hujurat/49: 12, al-An'âm/6: 116, 148, Yûnus/10: 36, 66, an-Najm/53: 23, 28. Kata *zhannan* sebanyak dua kali dalam surat al-Jâtsiyah/45: 32, Yûnus/10: 36. Kata *zhannukum* sebanyak dua kali dalam surat ash-Shâffât/37: 87, Fushshilat/41: 23. Kata *zhannahu* sebanyak Saba'/34: 20. Kata *azh-zhunûnâ* sebanyak satu kali dalam surat al-Ahzâb/33: 10. Dan kata *azh-zhannîna* sebanyak al-Fath/48: 6. Al-Baqi Muhamamd Fuad Abdul, *Mu'jam Mufahras Li Alfâzh Al-Qur'an* (Kairo: Dâr al-Hadis, 2011), p. 539-540.

tidak akan menolong atau memenangkan Rasulullah Saw dan orang-orang mukmin atas mereka. Maka atas sikap mereka tersebut, Allah Swt menurunkan siksa di dunia berupa kemenangan kaum muslimin yang membuat mereka ditimpa kesedihan dan kesusahan, kerusakan-kerusakan pada diri mereka berupa pembunuhan, penangkapan, maupun penawanan. Sementara di akhirat mereka akan mendapatkan murka Allah Swt dan dimasukkan kedalam neraka Jahanam.⁴³

Sebagaimana tergambar pada ayat di atas bahwa kata *zhan* yang disematkan kepada orang-orang munafik dan musyrik bernuansa negatif, dalam arti *sû' azh-zhan* (pikiran negatif) yaitu mengambil dugaan yang buruk atas sesuatu hal. Sikap ini muncul karena adanya sangkaan/ anggapan buruk terhadap hal yang dihadapi maupun kebencian terhadap orang lain. Maka pada ayat ini meskipun diungkapkan bahwa sikap *sû' azh-zhan* (pikiran negatif) orang-orang munafik dan musyrik ditujukan kepada Allah Swt, namun sebenarnya juga ditujukan kepada Rasulullah Saw dan kaum muslimin. Hal ini karena kebencian mereka kepada Rasulullah Saw dan kaum muslimin melahirkan prasangka buruk bahwa beliau akan kalah menghadapi mereka dan kekafiran akan mengguguli Islam.

Dalam konteks kesehatan mental, sikap *sû' azh-zhan* (pikiran negatif) dapat memberi pengaruh negatif terhadap jiwa dan hidup seseorang berupa dilanda kecemasan, keresahan, stres, rendahnya kebahagiaan, dan ketidakpuasan hidup. Hal ini karena sikap *sû' azh-zhan* (pikiran negatif) membawa hati pada kebencian terhadap orang lain, mengarahkan kognitif untuk memikirkan cara agar orang lain tertimpa kesusahan, dan membawa pada melakukan usaha/ perbuatan yang mencelakakan orang lain.⁴⁴

Adapun kata *zhan* mengandung makna positif didapati dalam konteks interaksi suami dan istri dalam kehidupan rumah tangga, sebagaimana firman Allah Swt berikut:

فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا تَحِلُّ لَهُ مِنْ بَعْدُ حَتَّى تَنْكِحَ زَوْجًا غَيْرَهُ ۖ فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يَتَرَاجَعَا إِنْ ظَنَّا أَنْ يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ يُبَيِّنُهَا لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٢٣٠﴾

Kemudian jika si suami mentalaknya (sesudah talak yang kedua), maka perempuan itu tidak lagi halal baginya hingga dia kawin dengan suami yang lain. Kemudian jika suami yang lain itu menceraikannya, maka tidak ada dosa bagi keduanya (bekas suami pertama dan isteri) untuk kawin kembali jika keduanya berpendapat akan dapat menjalankan hukum-hukum Allah. Itulah hukum-hukum Allah, diterangkan-Nya kepada kaum yang (mau) mengetahui. (al-Baqarah/2: 230)

⁴³ Al-Marâgî, *Tafsîr Al-Marâgî*.

⁴⁴ Ahmad Rusydi, 'Husn al-Zhan: Konsep Berfikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental', *Proyeksi*, 7.1 (2012), p. 5, DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.7.1.1-31>. Hardiyanti Rahmah, 'Konsep Berfikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing', *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 15.2 (2021), p. 118-126, DOI: <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.

Ayat di atas menerangkan bahwa seorang suami boleh menikahi kembali mantan istri yang telah diceraikannya dengan talak tiga, dengan syarat mantan istri tersebut telah menikah dengan laki-laki lain dan keduanya telah berhubungan badan, serta suami keduanya telah menceraikannya dan telah habis masa 'iddahnya. Kebolehan menikahi kembali tersebut apabila kedua mantan suami istri memiliki *zhan* (menduga keras) akan mampu menjalani kehidupan rumah tangga kembali secara rukun dan harmonis. Jika tidak, maka sebaiknya rencana menikahi kembali dibatalkan. Nampak bahwa *zhan* yang disinggung ayat di atas berkaitan dengan pikiran positif yang dimiliki bekas suami istri. Bisa jadi pikiran positif itu ada setelah keduanya merenungkan akibat perceraian yang dijalani, muncul kembali rasa cinta pada diri keduanya, ataupun timbul rasa saling percaya pada diri keduanya sehingga memutuskan kembali menikah.

Hal di atas mengisyaratkan bahwa dalam pergaulan dengan sesama -termasuk interaksi di media sosial- berpikiran positif harus diutamakan. Agar seseorang senantiasa dapat menjaga sikap *husn azh-zhan* (pikiran positif) pada pikirannya, hendaknya ia menjauhi hal-hal yang dapat mengarahkannya ke sana, seperti curiga tanpa dasar, suka memata-matai kegiatan orang lain, menggonggong keburukan orang, atau menyebarkan hal-hal negatif orang lain ke hadapan publik.⁴⁵ Berdasarkan hal ini, maka pesan spiritual yang disampaikan kepada pelaku *cyberbullying* adalah hendaknya ia menyadari bahwa setiap orang memiliki potensi untuk berubah menjadi lebih baik. Karenanya, jika mendapati orang lain melakukan suatu perbuatan yang secara lahiriahnya salah atau merugikan orang banyak hendaknya tidak langsung dicela, namun diingatkan secara bijak. Perlu ditanamkan juga pada pikiran pelaku *cyberbullying* bahwa apa-apa yang menurutnya benar bisa jadi salah dalam pandangan orang lain. Sebaliknya, bisa jadi sesuatu itu salah menurutnya, tapi bagi orang lain sesuatu itu benar adanya.

Hal-hal di atas adalah pesan-pesan spiritual yang distimuluskan pada pikiran pelaku *cyberbullying*. Selanjutnya, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa perilaku *cyberbullying* memberi bahaya pada orang yang mengalaminya (korban). Hampir seluruh korban *cyberbullying* pasti merasa sakit hati, terluka perasaannya, dan tekanan psikis dan mental. Kondisi kejiwaan semacam ini harus segera diobati, yaitu dengan jalan memberikan pendampingan, kepedulian, dan perhatian agar korban *cyberbullying* tidak terlalu dalam berada pada situasi seperti itu. Juga agar mereka mampu bertahan dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi. Kepada korban *cyberbullying* juga perlu untuk diberikan stimulus pesan-pesan spiritual berupa pikiran positif, sabar, dan mengambil hikmah suatu kejadian.

Berpikiran positif atas suatu kejadian buruk yang menimpa, merupakan sikap terbaik untuk membunuh rasa benci, dendam, dan duka lara dalam hati korban

⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Menjemput Kematian: Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt* (Lentera Hati, 2010), p. 49.

cyberbullying. Meski faktanya ia menerima perlakuan yang menyakitkan dari pelaku *cyberbullying* -semisal dihina, diejek, dijatuhkan harga dirinya, dan lainnya-, namun yakinlah bahwa hal itu merupakan cara Allah Swt untuk meninggikan derajatnya dan Dia telah menyiapkan kedudukan terhormat untuk hidupnya di masa mendatang. Atau Allah Swt sedang menempa dirinya menjadi orang yang kuat secara mental, pantang menyerah, dan berani menghadapi tantangan hidup, serta menumbuhkan kerendahan hati, kebijaksanaan, dan empati, sehingga di masa mendatang semua hal ini akan menjadikan dirinya sebagai orang yang berkualitas dan berkarakter unggul.

Berkenaan pesan kesabaran atas perlakuan buruk orang lain, perlu disampaikan kepada korban *cyberbullying* bahwa apapun yang dikatakan pelaku tentang keburukan dan kekurangan dirinya, tidak selalu benar adanya. Ia lebih paham tentang dirinya sendiri dan apa-apa yang terbaik buat kehidupannya, karenanya jangan menjadikan penilaian buruk orang lain sebagai patokan menilai diri sendiri. Teruslah untuk berusaha menjadi pribadi yang kompeten dan berkualitas. Lakukan segala hal yang positif maka suatu saat ia akan memperoleh kesuksesan dan keberhasilan. Penting juga untuk ditanamkan ke dalam pikiran korban *cyberbullying* bahwa jangan biarkan penilaian buruk ataupun perkataan jahat yang ditujukan padanya mempengaruhi kebahagiaan dan ketenangan hidup. Karena telah menjadi rumus dalam interaksi sosial bahwa sebaik apapun perilaku seseorang, sebenar apapun tingkahnya, dan seberapapun ia berhati-hati dalam bertindak, pasti akan ada orang yang tidak suka, benci, dan memusuhi. Kondisi kehidupan semacam ini sejak zaman dahulu telah terjadi, sebagaimana digambarkan dalam hadis berikut:

عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ عُمَةَ بْنِ عَمْرِو الْأَنْصَارِيِّ الْبَدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: لَمَّا نَزَلَتْ آيَةُ الصَّدَقَةِ كُنَّا نُحَامِلُ عَلَى ظُهُورِنَا فَجَاءَ رَجُلٌ فَتَصَدَّقَ بِشَيْءٍ كَثِيرٍ، فَقَالُوا: مُرَاءٍ، وَجَاءَ رَجُلٌ آخَرُ فَتَصَدَّقَ بِصَاعٍ، فَقَالُوا: إِنَّ اللَّهَ لَعَنِي عَنْ صَاعٍ هَذَا، فَتَزَلَّتْ: الَّذِينَ يَلْمِزُونَ الْمُطَّوِّعِينَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي الصَّدَقَاتِ وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ. الْآيَةُ. متفق عليه⁴⁶

Abu Mas'ud (Uqbah) bin 'Amr Al Anshary r.a. berkata: Ketika turun ayat yang menganjurkan kita bersedekah, maka kita para sahabat, memikul apa yang akan kita sedekahkan itu di atas punggung kami, ada yang membawa sebanyak-banyaknya, dikatakan oleh orang-orang munafiq: itu tidak ikhlas, ia ingin di puji orang saja. Ada pula yang bersedekah satu sha' (empat kati), dikatakan oleh orang munafiq: Allah tidak hajat (butuh) sedekah orang itu. Maka turunlah ayat: Alladzîna yalmizûna muththawwi'îna min al-mukminîna fi ash-shadaqâti wa alladzîna lâ yajidûna illa juhdamum. (Mereka yang selalu mengejek kaum mu'minin yang sukarela bersedekah dan orang-orang yang tidak dapat bersedekah kecuali sekuat tenaganya). (HR. Bukhârî dan Muslim)

Stimulus kepada korban *cyberbullying* agar bersikap sabar bukan berarti menjadikannya lemah dan pasrah menerima perundungan. Sikap sabar yang dimaksud

⁴⁶ Abu Zakaria Muhyiddin an-Nawawi, *Riyadh As-Shalihin* (Darul Fikri, 2023).

adalah hendaknya korban menghadapi perilaku *cyberbullying* tersebut dengan hati yang lapang, menahan diri dari amarah, benci, serta dari keinginan untuk membalas dengan melakukan hal yang sama kepada pelaku *cyberbullying*. Sikap sabar akan melindungi psikis dan mental korban dari dampak yang timbul akibat perlakuan *cyberbullying* serta menahan dan mencegahnya dari melakukan perbuatan tercela.

Lebih lanjut, agar perlakuan *cyberbullying* tidak terulang hendaknya korban membatasi diri bergaul/ berkomunikasi dengan pelakunya, dan berusaha mencari lingkungan pergaulan yang baik. Di antara cara menghadapi perlakuan *cyberbullying* adalah melalui *asertif* yaitu kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan keinginan dengan jelas dan tegas tanpa menyerang atau merugikan orang lain. Sikap *asertif* menunjukkan kepercayaan diri dan penghormatan terhadap diri sendiri dan orang lain. Contoh sikap *asertif* yang ditunjukkan ketika mendapat perlakuan *cyberbullying*, dengan mengucapkan: "Saya harus belajar banyak pada Anda tentang pekerjaan ini", "Saya akan tetap bahagia meski Anda tidak menyukaiku", "Terima kasih atas saran yang diberikan, saya akan lakukan pekerjaan ini dengan lebih baik", dan seterusnya

KESIMPULAN

Perilaku *cyberbullying* sangat berbahaya bagi keharmonisan, kerukunan, dan kedamaian kehidupan sosial. Dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku *cyberbullying* mengenai tidak hanya terhadap diri korban, namun juga pelakunya sendiri. Oleh sebab itu, diperlukan upaya kongkrit agar pelaku *cyberbullying* menghentikan perilaku jahat tersebut. Langkah yang dapat ditempuh adalah merespon pelaku *cyberbullying* secara baik yakni dengan bersikap lemah lembut atau tidak berbuat kasar terhadapnya, menahan marah, tidak bersuara keras, tidak memancing emosi, tidak menghakimi, dan lainnya. Selanjutnya, pada pikiran pelaku *cyberbullying* hendaknya diberikan stimulus berupa pesan-pesan spiritual terapeutik, seperti pesan tentang prinsip hidup, taubat, dan berprasangka baik (*husn azh-zhan*). Semua hal ini memberi kontribusi terhadap perubahan pada aspek sikap, mental, dan perilaku, serta peningkatan kualitas moral dan spiritualitas dalam dirinya. Sementara terhadap korban perilaku *cyberbullying* hendaknya diberi stimulus agar bersikap sabar, senantiasa berpikiran positif, tidak menuruti amarah, dan mengambil hikmah dari kejadian yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Ah. Yusuf, *Kebutuhan Spiritual; Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan* (Wacana Media, 2017)
- Anis, Ibrahim, *Mu'jam Al-Was'ith* (Maktabah asy-Syurûq al-'Arabiyyah, 2005)
- Khayati, Nur, et al., 'Fenomena Flexing Di Media Sosial Sebagai Ajang Pengakuan Kelas Sosial Dengan Kajian Teori Fungsionalisme Struktural', *Jurnal Sosialisasi*, 9 (2022), pp. 113–21, DOI: <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i2.32543>

- Arifin, Imran, *Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keagamaan* (Kalimasanda, 1994)
- Arifin, Mohamad Zaenal, 'Penyembuhan Masalah Spiritual Pasien Di Rumah Sakit Melalui Pendekatan Komunikasi Spiritual Terapeutik Berbasis Al-Qur'an', *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 6.2 (2022), p. 925, doi:10.29240/alquds.v6i2.4248
- Al-Baqi, Muhamamd Fuad Abdul, *Mu'jam Mufahras Li Alfâzh Al-Qur'an* (Dâr al-Fikr, 1981)
- al-Bukhârî Muhammad bin Ismâîl, *Shahîh Bukhârî*, Juz 7 (Dâr Tuq an-Najat, 1422)
- al-Hajjaj, Abu Husain Muslim ibn, *Shahih Muslim* (Dar Ihya al-Turats al-'Arabi)
- Al-Marâgî, Ahmad Musthafâ, *Tafsîr Al-Marâgî*, juz 30 (Musthafa Babi al Halabî, 2017)
- at-Tirmidzî, Muhammad bin Îsâ, *Sunan At-Tirmidzî*, Juz 3 (Mushthafâ Bâbî al-Halabî)
- an-Nawawi, Abu Zakaria Muhyiddin, *Riyadh As-Shalihin* (Darul Fikri, 2023)
- al-Farmawi, Abd al-Hayy, *Al-Bidâyah Fî Tafsîr Al-Maudhû'i* (Maktabah Jumhuriyyah Mishr, 1977)
- Az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Dan Manhaj* (Gema Insani Press, 2013)
- Bahasa, Badan Pengembangan dan Pembinaan. *KBBI VI Daring*, <<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>>
- Denanda, Natasya Pazha, Resa Nikmatul Laila, Fitria Rismaningtyas, 'PRAKTIK SOSIAL CYBER BULLYING', *Jurnal Analisa Sosiologi*, 10.(Edisi Khusus) (2021), pp. 76–94
- Devasari, Amelia Ayu, Arwinda Diniati, and Azizah Isnaini Istiqomah, 'Cyberbullying Pada Aplikasi Media Sosial Tiktok', *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9.2 (2022), pp. 156–65, doi:10.26877/empati.v9i2.11072
- et al., Anshori, 'Fenomena Cyberbullying Dalam Kehidupan Remaja', *ABDIMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4.1 (2022)
- Gilbert, Peter, *The Spiritual Foundation: Awareness for Context People's Life Today, in Spirituality, Values, and Mental Health* (Jessica Kingsley Publisher, 2007)
- Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Juz 30 (Pustaka Panjimas, 2013)
- Kirandita, Patresia, *Mengapa Orang Membuat Ujaran Kebencian?*, Diakses pada 18 April 2024. <<https://tirto.id/mengapa-orang-membuat-ujaran-kebencian-cqJK>>
- Irmayanti, Nur and Firsty Oktaria Grahani, 'Pelatihan Assertive Dan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Sma Di Sidoarjo', *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18.2 (2020), pp. 73–38, doi: 10.47007/jpsi.v18i02.95
- Mazhûr, Abû Fadhl Jamâl ad-Dîn Muhammad ibn Mukaram ibn, *Lisan Al-A'rab*, Jilid 4 (Dâr Shadir, 2010)
- Moleong, Lexy. J., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (PT Remaja Rosdakarya, 2022)
- Najâti, Muhammad 'Utsmân, *Al-Qur'ân Wa 'Ilm an-Nafs*. (Dâr asy-Syurûq, 1992)
- Purnomo, Safira Debby Quisthosa, and Abdul Hakim Zakkiy Fasya, 'Gambaran Kejadian Cyberbullying Pada Remaja Cyberbullying Among Teenagers', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6.2 (2022), pp. 333–38, doi:http://dx.doi.org/10.33757/jik.v6i2.564
- Quthub, Sayid, *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an* (Dar asy-Syuruq, 1992)
- R.I, Tim Penyusun Kementerian Agama, *Moderasi Beragama* (Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019)
- Rahmah, Hardiyanti, 'Konsep Berfikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing', *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*,

- 15.2 (2021), p. 118-126, DOI: <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.
- Rachmayanti, Annisah dan Yuli Candrasari, 'Perilaku Cyberbullying Di Instagram', *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5.1 (2022), pp. 1–12, doi:<https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i1.4291>
- Rachmawati, *Warung 25 Tahun Bangkrut Setelah Review Food Vlogger, Bang Madun: Gue Masih Punya Utang*, Diakses pada 24 Maret 2025 <<https://www.kompas.com/jawa-timur/read/2025/03/24/055500388/warung-25-tahun-bangkrut-setelah-review-food-vlogger-bang-madun--gue>>.
- Rusydi, Ahmad, 'Husn al-Zhan: Konsep Berfikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental', *Proyeksi*, 7.1 (2012), p. 5, DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.7.1.1-31>.
- Safaria, Triantoro, and Irfani Rizal, 'Extraversion, Secure Attachment, Dan Perilaku Cyberbullying', *Jurnal Psikologi Sosial*, 17.02 (2019), pp. 96–103, doi:[10.7454/jps.2019.13](https://doi.org/10.7454/jps.2019.13)
- Sanusi, Hafifa Zuhra, and Mohamad Syahriar Sugandi, 'Peran Komunikasi Keluarga Dalam Perilaku Cyberbullying Pada Remaja', *Ettisal: Journal of Communication*, 5.2 (2020), pp. 273–89, doi:<http://dx.doi.org/10.21111/ejoc.v5i2.4440>
- Sari, Shinta Rahma Nata, et al., 'Gambaran Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Di SMAN Pekanbaru', *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7.2 (2020), pp. 16–24, doi:[10.32539/JKS.v7i2.15240](https://doi.org/10.32539/JKS.v7i2.15240)
- Setiawan, Arif Adi, 'Pengembangan Terapi Holistic Nursing Berbasis Islamic Spiritual Practice Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Klien Dengan Acute Coronary Syndrome', in *Proceeding Seminar Ilmiah Keperawatan 3rd Adult Nursing Practice: Using Evidence in Care "Holistic Nursing in Emergency and Disaster: Issue and Future* (Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2015)
- Shihab, M. Quraish, *Menjemput Kematian: Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt* (Lentera Hati, 2010)
- , *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*, Jilid 8 (Lentera Hati, 2013)
- , *Sejarah Dan Ulum Al-Qur'an*, (Pustaka Firdaus, 2020)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Alfabeta, 2019)
- Sulastri, *Toleransi Dalam Bingkai Al-Quran* (Madza Media, 2024)
- Umar, Nur Fadhillah, et al., 'Pengembangan U-Shield: Aplikasi Self-Defense Remaja Berbasis Strategi Komunikasi Asertif Pencegah Cyberbullying', *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 5.1 (2022), pp. 35-43, doi: <https://doi.org/10.31960/ijolec.v5i1.1781>
- Wulandah, Safirah, and Safirah Wulandah, 'Fenomena Cyberbullying : Krisis Etika Komunikasi Netizen Pada Media Sosial', *Jurnal Analisa Sosilogi*, 12.2 (2023), pp. 387–409, DOI: <https://doi.org/10.20961/jas.v12i2.70025>
- Wulandari, Ratna, and Nur Hidayah, 'Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying', *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2.2 (2018), pp. 143–50, doi:[10.30653/001.201822.27](https://doi.org/10.30653/001.201822.27)
- Yolanda, Anggie, and Gani Nur Pramudyo, 'Literasi Digital Sebagai Sarana Mencegah Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Kota Tangerang Di Media Sosial Instagram', *ANUVA*, 8.1 (2024), pp. 161–72, doi:[10.14710/anuva.8.1.161-172](https://doi.org/10.14710/anuva.8.1.161-172)