E-ISSN: 2808-2044
Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf dan Peradaban Islam
Volume 5, No 2, September 2025, hal 136- 148, Doi: 10.58572/hkm.v5i2.194

Bullying verbal perspektif tasawuf (studi analisis pemikiran Al-Ghazali tentang maksiat lisan dalam *bidāyatul hidāyah*)

Muhammad Raihan Keny,[1*] Salman Alfarisi,[2] Hanhan Burhani,[3]
[1]Mahad Aly Idrisiyyah, [2] Mahad Aly Idrisiyyah, [3] Mahad Aly Idrisiyyah
[1]raihanbreey25@gmail.com, [2]salmanalfarisi62@gmail.com, [3]hanhanburhani6@gmail.com

Received : 11/07/2025 Revised:26/08/2025 Approved:29/08/2025

Abstract

This article discusses the phenomenon of verbal bullying from the perspective of Sufism, specifically through the thoughts of Imam Al-Ghazali in his book *Bidayatul Hidayah*. Verbal bullying is a form of moral deviation and a reflection of a corrupted heart. This study employs a qualitative method with a library research approach and content-hermeneutic analysis of classical texts. Al-Ghazali explains that sins of the tongue—such as backbiting (*ghibah*), slander (*namimah*), lying, verbal abuse, and idle talk—are destructive evils. The solutions offered include self-restraint through *as-shamt* (silence), *tazkiyah an-nafs* (self-purification), *uzlah* (seclusion), and *shaumul kalam* (fasting of speech). This study affirms that Sufism plays a significant role in character development and addressing contemporary social problems.

Keywords: Verbal Bullying, Al-Ghazali, Sins of the Tongue, Sufism, *Bidayatul Hidayah*.

Abstrak

Artikel ini membahas fenomena bullying verbal dari perspektif tasawuf, khususnya melalui pemikiran Imam Al-Ghazali dalam kitab Bidayatul Hidayah. Bullying verbal merupakan bentuk penyimpangan akhlak dan cerminan dari kerusakan hati. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan dan analisis konten-hermeneutik terhadap teks klasik. Al-Ghazali menjelaskan bahwa maksiat lisan seperti ghibah, namimah, dusta, caci maki, dan perkataan sia-sia adalah bentuk keburukan yang membinasakan. Solusi yang ditawarkan mencakup pengendalian diri melalui as-shamt (diam), tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa), uzlah (mengasingkan diri), dan shaumul kalam (puasa bicara). Kajian ini menegaskan bahwa tasawuf memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk karakter dan menyelesaikan problem sosial kontemporer.

Kata Kunci: Bullying Verbal, Al-Ghazali, Maksiat Lisan, Tasawuf, Bidayatul Hidayah.

Pendahuluan

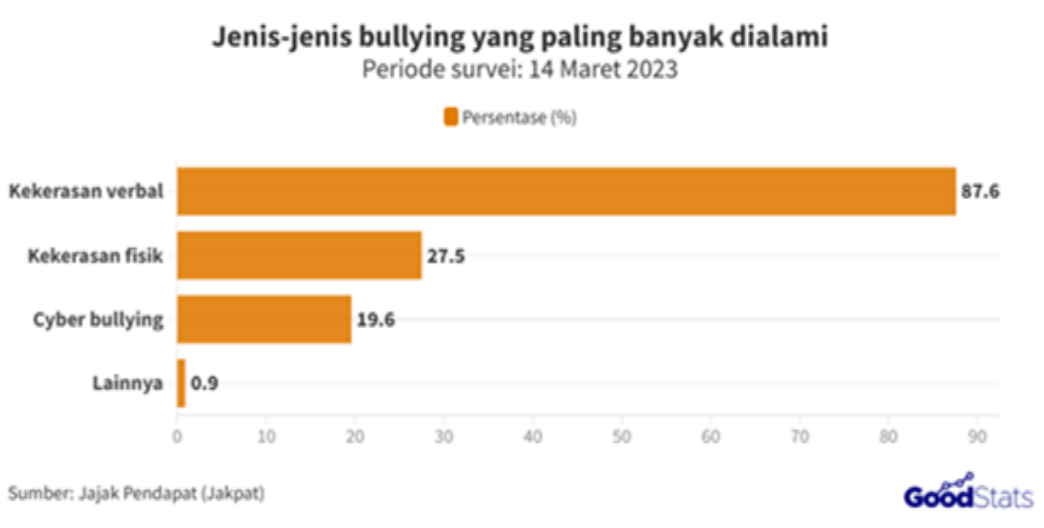
Lisan merupakan anugerah besar yang dianugerahkan Allah kepada manusia, sekaligus ujian bagi pemiliknya. Ketidakterkendalian dalam penggunaan lisan dapat menjadi sumber dosa, konflik, dan kerusakan sosial. Salah satu bentuk penyimpangan penggunaan

Copyright © 2025. The Authors. his is an open access article under the CC BY license.
Available online at: https://journal.idrisiyyah.ac.id/index.php/hikamia

lisan yang kerap terjadi adalah bullying verbal. Fenomena ini sering dianggap remeh padahal berdampak besar terhadap kondisi psikologis dan spiritual individu. Rasulullah SAW mengingatkan bahwa keselamatan seorang Muslim adalah ketika orang lain selamat dari lisan dan tangannya.

Fenomena bullying verbal telah banyak terjadi di lingkungan sosial, khususnya di kalangan pelajar dan media sosial. Berdasarkan survei Jakpat (2023), 87,6% responden mengaku pernah mengalami kekerasan verbal. Ironisnya, fenomena ini kerap dianggap guyonan atau candaan semata. Padahal dampaknya sangat serius, mulai dari menurunnya harga diri, isolasi sosial, gangguan psikologis hingga tindakan menyakiti diri sendiri. Dalam perspektif tasawuf, lisan adalah cermin dari kondisi hati. Maka, menjaga lisan adalah bagian dari perjalanan spiritual menuju qalbun salim.

Penggunaan lisan yang tidak terkendali bukan hanya menyebabkan keretakan sosial, tetapi juga menjadi indikator utama rusaknya jiwa. Dalam tradisi sufi, jiwa yang sehat tercermin dari ucapan yang bersih dan santun. Maka dari itu, penting menggali kembali khazanah pemikiran Imam Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan ulama besar yang menaruh perhatian mendalam terhadap kebersihan hati dan kontrol lisan. Karya beliau, Bidayatul Hidayah, menjadi salah satu rujukan utama dalam pembinaan akhlak melalui pendekatan tasawuf.



Melihat data tersebut, mendorong untuk dilakukan penelitian kepustakan mengenai akar penyebabnya. Karena setiap orang sudah tahu bahaya bullying, tapi masih terjerumus kepadanya bahkan menjadi kebiasaan keseharian.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menegaskan relevansi pendekatan tasawuf dalam menangani problem sosial. Penelitian oleh Suryaningsih (2020) menunjukkan bahwa ajaran tasawuf Al-Ghazali memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk karakter

remaja, terutama dalam aspek kontrol diri dan akhlak terhadap sesama. Sementara itu, studi oleh Hidayatullah (2021) menyoroti pentingnya *riyāḍah nafs* dan *shiyām al-kalām* sebagai terapi spiritual dalam menanggulangi perilaku agresif verbal di kalangan pelajar. Dengan demikian, pendekatan tasawuf bukan hanya menawarkan solusi individual dalam kerangka tazkiyah, tetapi juga mampu menjadi alternatif spiritual dalam menangani krisis moral dan etika yang mengakar di masyarakat modern.

Namun, hingga kini kajian yang secara khusus mengaitkan fenomena *bullying* verbal dengan pendekatan tasawuf Imam Al-Ghazali dalam *Bidayatul Hidayah* masih sangat terbatas. Padahal, pemikiran Al-Ghazali sangat relevan untuk menjawab krisis akhlak yang terjadi di era digital ini. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan literatur sekaligus menghadirkan pendekatan sufistik sebagai alternatif solusi atas problem sosial kontemporer, khususnya dalam hal kekerasan verbal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Data primer berasal dari kitab Bidayatul Hidayah karya Imam Al-Ghazali. Data sekunder berupa buku, artikel, jurnal, dan tulisan ilmiah yang mendukung kajian tentang bullying verbal, tasawuf, dan etika Islam. Analisis dilakukan melalui dua pendekatan: pertama, analisis konten terhadap isi teks Bidayatul Hidayah untuk mengidentifikasi pandangan Al-Ghazali terkait maksiat lisan; kedua, pendekatan hermeneutik yang berupaya menggali makna spiritual dari larangan tersebut serta relevansinya dalam konteks kekinian. Langkah-langkah yang dilakukan mencakup identifikasi bentuk-bentuk maksiat lisan, eksplorasi penyebabnya, dan penyusunan solusi berbasis spiritualitas tasawuf. Penelitian ini berusaha tidak hanya menafsirkan teks, tetapi juga menghubungkannya dengan realitas sosial saat ini yang sarat dengan kekerasan verbal.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Bullying Verbal dalam Islam

Bullying verbal secara umum merujuk pada penggunaan kata-kata yang menyakitkan, menghina, merendahkan, atau mencaci individu lain secara berulang. Dalam Islam, tindakan seperti ini termasuk dalam kategori maksiat lisan yang dilarang keras. Al-Qur'an dan hadis Nabi SAW telah banyak mengingatkan umat Islam untuk menjaga lisan. Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda:

"Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata yang baik atau diam." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa kualitas iman seseorang tercermin dari bagaimana ia menjaga lisannya. Berkata baik adalah manifestasi dari akhlak mulia, sedangkan diam lebih utama apabila seseorang tidak mampu berkata yang bermanfaat. Ini adalah prinsip dasar dalam Islam dalam menjaga kehormatan diri dan menjaga hubungan sosial dari keretakan.

Al-Qur'an pun memberikan peringatan yang tegas terkait ucapan yang menyakiti orang lain. Allah SWT berfirman:

"Dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati?" (QS. Al-Hujurat: 12)

Ayat ini menggunakan perumpamaan yang sangat mengerikan untuk menjelaskan betapa buruknya ucapan yang merendahkan atau membicarakan keburukan orang lain di belakangnya. Termasuk dalam *ghibah*, *namimah* (adu domba), dan *sabb* (mencaci), semuanya merupakan bentuk *maksiat lisan* yang sangat dikecam dalam Islam.

Dari perspektif tasawuf, lisan adalah salah satu pintu masuk utama bagi penyakit hati. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* dan *Bidayatul Hidayah* menyebutkan bahwa banyak orang binasa karena lisannya. Ia mengklasifikasikan berbagai maksiat lisan dan memperingatkan bahwa kata-kata yang menyakitkan bisa menjadi sebab kerasnya hati, jauhnya dari Allah, dan rusaknya hubungan sosial. Maka, salah satu jalan keselamatan dalam tasawuf adalah *ash-shamt* (diam) dan *shaumul kalam* (puasa bicara), yaitu bentuk latihan spiritual untuk menahan diri dari berbicara kecuali yang benar-benar bermanfaat.

Dengan demikian, *bullying* verbal bukanlah persoalan ringan dalam pandangan Islam. Ia bukan hanya melukai perasaan korban, tetapi juga menodai kesucian jiwa pelaku. Dalam kerangka spiritual, menjaga lisan adalah bentuk *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa) dan bagian dari perjalanan seorang salik menuju *qalbun salim* (hati yang bersih). Oleh karena itu, pengendalian lisan menjadi aspek penting dalam pendidikan akhlak, terutama di tengah era digital yang penuh dengan ujaran kebencian dan cacian yang tersebar luas di ruang publik.

Pandangan Imam Al-Ghazali dalam Bidayatul Hidayah

Al-Ghazali memberikan nasihat, bahwa bisa jadi orang yang akan membuly itu sahabat sejati yang banyak mengetahui sisi kelemahan diri sahabatnya. Sehingga dengan dibuatkan adab-adab kepada sahabat ini, diharapkan menjaga dari sikap saling benci, iri dengki, dan

permusuhan yang menjadi akar penyebab bullying baik verbal maupun bullying non verbal, bahkan dalam emotional bullying, sosial bullying, bahkan gestural bullying.

ٱحْذَرْ عَدُوَّكَ مَرَّةً، وَٱحْذَرْ صَدِيقَكَ أَلْفَ مَرَّةٍ، فَلَرُبَّمَا ٱنْقَلَبَ ٱلصَّدِيقُ، فَكَانَ أَعْلَمَ بِٱلْمَضَرَّةِ.

“Waspadalah terhadap musuhmu satu kali, dan waspadalah terhadap temanmu seribu kali. Karena bisa jadi teman berbalik menjadi lawan, dan dia lebih tahu bagaimana cara menyakitimu."

Selain itu Al-Ghazali memberikan persyaratan dalam menjadikan seseorang sahabat sejati yaitu:

1. Berakal sehat, dan tidak mengikuti hawa nafsu. Karena seorang ‘alim yang mengikuti nafsu lebih buruk dari pada si jahil.
2. Berakhlak mulia, tidak diperkenankan bersahabat dengan orang yang buruk akhlaknya.
3. Memilliki sifat *shalah* (berbuat kebaikan) atau saleh, bukan orang fasiq.
4. Zuhud hatinya dari dunia, sehingga hatinya tidak terpengaruh oleh tipu daya dunia dan isinya.
5. Memiliki sifat jujur, dan terpercaya.

Selain itu factor iri dengki dan kebencian menjadi pendorong bullying. Iri dengki biasanya kepada orang yang seprofesi atau kepada orang yang lebih terkenal dari diri orang yang membully. Atau sebaliknya karena factor kesombongan, sehingga membully orang yang berada dibawahnya, atau yang disabilitas.

Al-Ghazali menyebutkan bullying verbal dengan istilah *ma’shiyah al-lisan*, yang wajib dijauhi. Al-Ghazali mengharuskan untuk menjaga lisan dari lima maksiat lisan yaitu:

1. Dusta, termasuk dalam bercanda dan bullying verbal.

   فَٱحْفَظْ لِسَانَكَ مِمَّا هُوَ فِي ٱلْجِدِّ وَٱلْهَزْلِ، وَلَا تَعُوْدْ نَفْسَكَ ٱلْكَذِبَ هَزْلًا، فَيَتَدَاعَى إِلَى ٱلْجِدِّ، فَٱلْكَذِبُ مِنْ أُمَّهَاتُ ٱلْكَبَائِرِ، ثُمَّ إِنَّكَ إِذَا عُرِفَ بِذٰلِكَ، سَقَطَتِ ٱلثِّقَةُ بِقَوْلِكَ، وَتَزْدَرِيكَ ٱلْأَعْيُنُ وَتَحْقِرُكَ

   "Maka jagalah lisanmu dalam perkara yang serius maupun yang bercanda, dan janganlah membiasakan dirimu berkata dusta walau dalam canda, karena dusta itu bisa terbawa ke dalam keseriusan. Sesungguhnya dusta itu.”

2. Mengingkari jani, dalam konteks bullying dapat masuk dalam tindakan bullying verbal dan nonverbal.

   فَإِيَّاكَ أَنْ تَعِدَ بِشَيْءٍ إِلَّا وَتَفِيَ بِهِ، بَلْ يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ إِحْسَانُكَ لِلنَّاسِ فِعْلًا بِلَا قَوْلٍ.

   Maka jauhilah (berjanji) akan sesuatu kecuali engkau benar-benar menepatinya. Bahkan seharusnya kebaikanmu kepada manusia berupa perbuatan tanpa perlu diucapkan (janji).

3. Mengumpat, termasuk jenis bully verbal. Karena tujuan dari mengumpat yang diharamkan oleh agama adalah menjatuhkan nama baik orang yang berusaha bersikap baik dihadapan manusia.
4. Mendebat, dan mengkritik yang bertujuan menjatuhkan kehormatannya.
5. Mengklaim diri suci dari kesalahan.
6. Mengutuk makhluk Allah swt.
7. Mengejek, dan membully verbal lainnya.

Al-Ghazali memberikan perhatian mendalam terhadap etika berbicara dan pergaulan antar manusia dalam karyanya kitab bidayah al-hidayah. Imam Al-Ghazali memiliki pandangan bahwa bullying verbal sebagai perbuatan yang membinasakan (*rubu' muhlikat*) atau tercela, karena karena hal tersebut memiliki tujuan yang dapat merusak martabat manusia melalui penggunaan Bahasa yang menyakitkan, merendahkan, dan melukai perasaan yang menjadi penyebab utama pertengkaran dan kebinasaan di dunia dan akhirat. Imam Al-Ghazali dalam kitab Bidayah Al-Hidayah menguraikan beberapa bentuk mengenai dosa lisan (*Afat Al-Lisan*) yang memiliki relevansi dengan konsep modern bullying verbal yaitu, mengejek atau menghina (*sukhriyyah*), memberikan julukan yang merendahkan (*Tanziz*), dan mengintimidasi dengan kata-kata kasar (*Zulm*) (Hasan, 2023).

Al-Ghazali dalam *bidāyatul hidāyah,* memberikan konsep pergaulan yang mendalam, dan membedakan antara teman sejati, kenalan dan orang asing. Perlakuan dan adab terhadap mereka berbeda-beda, al-Ghazali berkata:

وَٱعْلَمْ: أَنَّ ٱلنَّاسَ بَعْدَ هٰؤُلَاءِ فِي حَقِّكَ ثَلَاثَةُ أَقْسَامٍ: إِمَّا أَصْدِقَاءُ، وَإِمَّا مَعَارِفُ، وَإِمَّا مَجَاهِيلُ.

"Dan ketahuilah: bahwa manusia selain mereka (yakni guru, pelajar, orang tua) pada hakmu terbagi menjadi tiga golongan: teman sejati, kenalan, dan orang-orang asing (yang tidak dikenal)."

Adapun adab kepada sahabat sejati, yaitu:

وَكِتْمَانُ ٱلسِّرِّ، وَسَتْرُ ٱلْعُيُوبِ، وَٱلسُّكُوتُ عَنْ تَبْلِيغِ مَا يَسُوؤُهُ مِنْ مَذَمَّةِ ٱلنَّاسِ إِيَّاهُ، وَإِبْلَاغُ مَا يَسُرُّهُ مِنْ ثَنَاءِ ٱلنَّاسِ عَلَيْهِ، وَحُسْنُ ٱلْإِصْغَاءِ عِندَ ٱلْحَدِيثِ، وَتَرْكُ ٱلْمِمَارَاةِ لَهُ، وَأَنْ يَدْعُوَهُ بِأَحَبِّ ٱلْأَسْمَاءِ إِلَيْهِ.

"Menyimpan rahasia, menutupi aib, diam dari menyampaikan hal-hal yang menyakitinya berupa celaan orang lain terhadapnya, menyampaikan hal-hal yang menyenangkannya berupa pujian orang lain kepadanya, mendengarkan dengan baik saat berbicara, meninggalkan perdebatan dengannya, dan memanggilnya dengan nama yang paling disukainya".

وَأَنْ يُنَبِّهَهُ عَلَيْهِ بِمَا يُعْرَفُ مِنْ مَحَاسِنِهِ، وَأَنْ يَشْكُرَهُ عَلَى صَنِيعِهِ فِي حَقِّهِ، وَأَنْ يَذُبَّ عَنْهُ فِي غَيْبَتِهِ إِذَا تُعُرِّضَ لِعِرْضِهِ كَمَا يَذُبُّ عَنْ نَفْسِهِ، وَأَنْ يَنْصَحَهُ بِاللُّطْفِ وَالتَّعْرِيضِ إِذَا ٱحْتَاجَ إِلَيْهِ، وَأَنْ يَعْفُوَ عَنْ زَلَّاتِهِ وَهَفَوَاتِهِ وَلَا يَعْتَابَ عَلَيْهِ.

"Dan hendaknya ia menasihatinya dengan menyebutkan kebaikan-kebaikan yang dikenal darinya, bersyukur atas kebaikannya terhadap dirinya, membelanya saat ia dibicarakan di belakang (ghibah) jika kehormatannya diserang, sebagaimana ia akan membela dirinya sendiri. Hendaknya ia menasihatinya dengan lemah lembut dan secara tidak langsung jika dibutuhkan, memaafkan kesalahan dan kekeliruannya, serta tidak menggunjingnya"

Begitu sangat penting kita harus mengelola lisan, karena lisan sering disebut sebagai alat yang paling mudah menyebabkan tergelincirnya seseorang ke jurang neraka. Imam Ghazali menerangkan bahwa maksiat itu dilakukan manusia dengan anggota badannya salah satunya lisan, padahal anggota badan itu adalah sebuah nikmat dan amanah dari Allah Swt, bermaksiat dengannya adalah bentuk khianat dari sebuah amanah, dan kelak di akhirat amanah itu akan dipertanggungjawabkan. Oleh sebab itu perlu adanya usaha untuk menghilangkan perilaku buruk yang telah diperintahkan dalam syariat, seperti hal-hal yang harus dijauhi, sehingga orang dapat terbiasa dengan perilaku yang mulia (Bima Fandi Asy'arie, 2023).

Dalam pandangan Al-Ghazali terapi bullying tidak bisa digeneralisir, karena factor yang beraneka macam.

1. Apabila pembullyan terjadi sesama teman dekat, maka bisa karena becanda yang berlebihan, atau berubah menjadi musuh-musuhan sehingga banyak mengetahui aib dan kekurangan temannya. Maka dalam pandangan Al-Ghazali, type ini terjadi karena salah menjadikan teman atau sahabat yaitu orang yang tidak memiliki lima sifat yang telah dijelaskan oleh Al-Ghazali sebelumnya.
2. Apabila pembullyan karena iri dengki, dikalangan orang-orang yang seprofesi atau selevel dalam suatu bidang pekerjaan, seperti seorang ustadz dengan sesama ustadz, seorang aktris dengan sesame aktris, dan lainnya. Maka terapinya dengan menghilangkan sifat buruk hasad didalam hati. Dengan meyakini bahwa Allah Yang Maha Adil yang membagi-bagi rizki dan profesi pada seluruh makhluknya. Tidaklah pantas hasad atas nikmat yang diberikan kepada orang lain, karena Allah swt memberikannya atas dasar kepantasan, atau anugerah, atau sebaliknya sebagai *istidraj,* yang tidak pantas diinginkan.

3. Apabila pembullyan karena factor fanatic baik keagamaan, suku, kekayaan, jabatan dan lainnya. Maka faktornya dari kesombongan, dan *'ujub* (bangga diri). Maka *dzkr al-maut* (mengingat kematian) dan *zuhud* (berpaling dari tipuan dunia) dengan mengetahui hakikat dan bahaya dunia, menjadi terapi dalam kasus pembullyan karena factor ini.
4. Apabila pembullyan karena menggunakan media social, sehingga merasa aman dan bebas menghina orang lain. Maka Al-Ghazali membuat adab bergaul dengan orang yang tidak dikenal sebagai berikut:

   فَإِنِ ابْتُلِيتَ بِالْعَوَامِ الْمَجْهُولِينَ، فَآدَابُ مُجَالَسَةِ الْعَامَّةِ: تَرْكُ الْخَوْضِ مَعَهُمْ فِي حَدِيثِهِمْ، وَقِلَّةُ الْإِصْغَاءِ إِلَى أَرَاجِيفِهِمْ، وَالتَّغَافُلُ عَمَّا يَجْرِي مِنْ سُوءِ أَلْفَاظِهِمْ، وَالِاحْتِرَازُ عَنْ كَثْرَةِ لِقَائِهِمْ وَالْحَاجَةِ إِلَيْهِمْ، وَالتَّنْبِيهُ لَهُمْ عَلَى مُنْكَرَاتِهِمْ بِاللُّطْفِ، وَالنَّصِيحَةُ عِنْدَ رَجَاءِ الْقَبُولِ مِنْهُمْ.

   Jika engkau diuji dengan bergaul bersama orang-orang awam yang tidak dikenal (dengan baik agamanya), maka adab dalam duduk bersama orang awam adalah:
   - Menjauhi perbincangan mereka,
   - Tidak terlalu mendengarkan berita-berita bohong atau isu-isu mereka,
   - Bersikap pura-pura tidak tahu terhadap ucapan-ucapan buruk mereka,
   - Menghindari terlalu sering bertemu dan bergantung pada mereka,
   - Menegur kemungkaran mereka dengan lemah lembut,
   - Dan memberi nasihat jika ada harapan mereka akan menerima.

Adapula terapi yang bersifat menyeluruh yaitu *mujahadah* (perjuangan) menundukan hawa nafsu yang tercela dan *riyadhoh* (latihan) ialah latihan dan kesungguhan dalam menyingkirkan keinginan hawa nafsu (*syahwat*) yang negative (Suryani, 2023)

Faktor Penyebab Bullying Verbal

Beberapa faktor yang melatarbelakangi munculnya bullying verbal antara lain:

1. Ketidakseimbangan kekuasaan: Orang dengan posisi sosial, ekonomi, atau intelektual lebih tinggi merasa superior dan merendahkan orang lain.
2. Lingkungan sosial yang permisif: Budaya bercanda yang melewati batas menjadi lahan subur bagi tumbuhnya bullying.
3. Pendidikan karakter yang lemah: Kurangnya pendidikan akhlak menyebabkan individu gagal memahami batas antara bercanda dan menyakiti.
4. Pengaruh media sosial: Dunia digital memberi ruang anonim dan bebas untuk mencaci, menghina, serta menyebarkan ujaran kebencian.

5. Iri hati dan dengki: Al-Ghazali menegaskan bahwa iri terhadap sesama, khususnya yang lebih unggul dalam hal tertentu, dapat mendorong seseorang untuk menjatuhkan dengan kata-kata.

Solusi Spiritual dari Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali menawarkan solusi yang bersifat spiritual untuk mengatasi maksiat lisan dan perilaku bullying verbal. Di antaranya:

1. Ash-Shamt (Diam): Diam sebagai bentuk kontrol diri untuk menghindari perkataan sia-sia dan menyakitkan. Menurut Al-Ghazali, diam lebih selamat daripada bicara tanpa arah. Meningkatkan kualitas ibadah dengan membatasi pembicaraan pada hal-hal yang bermanfaat, seseorang dapat lebih fokus pada ibadah, Melatih kesabaran dan pengendalian diri dengan menahan bicara adalah bentuk *mujahadah* (perjuangan spiritual) yang meningkatkan kesabaran (Anggraini, 2019).
2. Shaumul Kalam (Puasa Bicara): Praktik tidak berbicara kecuali dalam hal yang penting, mendidik diri untuk menjaga lisannya. Puasa bicara menumbuhkan kesadaran akan nilai ucapan.
3. Uzlah (Mengasingkan Diri): Mengurangi interaksi dengan lingkungan yang buruk agar tidak terpengaruh. Bukan berarti hidup menyendiri, tetapi menjaga diri dari pergaulan yang membawa kepada dosa. Hal itu dilakukan agar terhindar dari keburukan atau sifat tercela. maka itu sangat diajurkan, karena berharap akan terbawa kepada kebaikan (M. Ridwan Hidayatulloh, 2015), Menurut Al-Ghazali dalam Bidayatul Hidayah, beberapa manfaat uzlah yaitu, Merenung dan introspeksi diri (*muhasabah*) dengan ini memberikan waktu dan ruang untuk mengevaluasi diri dan memperbaiki kekurangan dan melatih seseorang untuk memikirkan konsekuensi dari perkataannya, dan Terlindungi dari bahaya pergaulan bahwa Al-Ghazali menekankan bahwa berkumpul dengan orang lain dapat menimbulkan berbagai bahaya spiritual seperti *ghibah, riya'*, dan *hasad*, bergurau berlebihan.

   Al-Ghazali menjelaskan dalam kitab *bidayatul hidayah*:

   فَهَذِهِ جَمَامِعُ آفَاتِ اللِّسَانِ وَلَا يُعِينُكَ عَلَيْهِ إِلَّا الْعُزْلَةُ أَوْ مُلَازَمَةُ الصُّمْتِ إِلَّا بِقَدْرِ الضَّرُورَةِ

   ”Maka adapun ini, beberapa penyakit-penyakit lisan dan tidak ada yang dapat menolongmu atas hal tersebut, kecuali dengan uzlah (mengisolasi diri), atau senantiasa diam, tidak berbicara, kecuali seperlunya saja.”

   فَاحْتَرِزْ مِنْهُ بِجُهْدِكَ فَإِنَّهُ أَقْوَى أَسْبَابِ هَلَاكِكَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

> ”maka hindarilah lisanmu dari penyakit lisan, dengan usahamu maka sesungguhnya lisan ialah menjadi penyebab utama kebinasaanmu didunia dan akhirat” (Hasan, “Syarah dan terjemah perkata kitab Bidayah Al-Hidayah", 2023).

4. Mujahadah dan Riyadhah: Melawan hawa nafsu dan kebiasaan buruk secara konsisten. Riyadhah dalam hal ini adalah latihan spiritual yang menjadikan seseorang mampu mengendalikan lisannya.
5. Adab Bergaul: Dalam Bidayatul Hidayah, Al-Ghazali menekankan pentingnya memilih sahabat yang baik dan menjauhi teman yang membawa pada dosa. Teman yang buruk bisa menjadi pemicu utama dalam perilaku verbal negatif.

Edukasi dan Peran Sosial

Solusi spiritual harus diiringi dengan edukasi sosial dan penguatan nilai-nilai akhlak di masyarakat. Beberapa langkah penting:

1. Pendidikan karakter di sekolah: Mengintegrasikan ajaran tasawuf dan nilai-nilai spiritual dalam kurikulum.
2. Peran orang tua dan guru: Menjadi teladan dalam berbicara dan menyelesaikan konflik secara santun.
3. Kampanye kesadaran: Sosialisasi melalui media untuk mengedukasi bahaya bullying verbal.
4. Konseling berbasis spiritual: Pendekatan terapi ruhani terhadap pelaku maupun korban bullying.

Dampak Bullying Verbal Bullying verbal tidak hanya menyakiti korban secara emosional, tetapi juga berdampak psikologis jangka panjang. Korban dapat mengalami gangguan kecemasan, stres, depresi, bahkan trauma berat. Dalam pandangan tasawuf, luka akibat ucapan buruk dapat mengeraskan hati dan menghalangi seseorang dari kedekatan dengan Allah.

Imam Al-Ghazali didalam kitab Bidayah Al-hidayah mengenai dampak bullying verbal yaitu,

فَاحْفَظ لِسَانَكَ مِنْهُ فِي الجِدِّ وَالْهَزْلِ فَإِنَّهُ يُرِيقُ مَاءَ الْوَجْهِ وَيُسْقِطُ الْمَهَابَةَ وَيَسْتَجِرُّ الْوَحْشَةَ وَيُؤْذِي الْقُلُوب

”Bergurau, mengejek, mengolok-olok orang lain, jagalah lisanmu dari hal tersebut baik dalam keadaan serius maupun bergurau, karena hal tersebut dapat menghilangkan

kehormatan dan wibawa, membangkitkan emosi, serta menyakiti hati" (Hasan, "Syarah dan terjemah perkata kitab Bidayah Al-Hidayah", 2023).

Kesimpulan

Konsep bullying verbal dalam perspektif Imam Al-Ghazali dalam kitab Bidayatul Hidayah merupakan bagian dari maksiat lisan yang membinasakan. Beliau menekankan bahwa lisan adalah amanah yang harus dijaga. Perkataan yang menyakitkan bukan hanya merusak hubungan antar manusia tetapi juga berdampak buruk pada perjalanan spiritual individu.

Solusi yang ditawarkan Imam Al-Ghazali berbasis pada pendekatan spiritual yang mencakup disiplin lisan, penyucian jiwa, dan pergaulan yang sehat. Dalam konteks kontemporer, pemikiran ini sangat relevan dan dapat diintegrasikan dalam upaya pencegahan dan penanganan bullying verbal, baik dalam pendidikan maupun kehidupan sosial. Tasawuf tidak hanya menuntun manusia pada hubungan dengan Allah, tetapi juga membentuk akhlak dalam hubungan antarmanusia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para pembimbing, khususnya Bapak Salman Alfarisi, Lc., M.A. dan Bapak Hanhan Burhani, M.Ag. atas bimbingan dan dukungannya, serta kepada keluarga besar Mahad Aly Idrisiyyah yang telah memberikan fasilitas dan semangat selama proses penulisan karya ini..

Referensi

Abdullah, G. (2023). "Pencegahan perilaku Bullying pada anak usia sekolah dasar melalui pelibatan orang tua". *DIKMAS: Jurnal pendidikan masyarakat dan pengabdian, 3*, 175-182.

Abidin Z, K. W. (2023). "The concept of verbal abuse Islamic perspective an analysis based on Imam Al-Ghazali Thought". *INTERNATIONAL JOURNAL OF ISLAMIC ETHICS AND CHARACTER BUILDING*, 112-127.

Adib, A. F. (2022). "Konsep tasawuf menurut Imam Al-Ghazali". *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, 2*, 153-166.

Aini, L. N. (2021). "Pendekatan Behavioral pada santri untuk menangani dampak Bullying di pondok pesantren Thoriqul Huda". *FICOSIS: Proceeding of The 1stConference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era, 1*, 482-496.

Anggraini, N. W. (2019). *Nilai-Nilai Edukatif dalam Ibadah Puasa Ramadhan Menurut Al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter.* Bengkulu: Diploma thesis, Institut Agama Islam Negeri Curup.

Anis Fauzi, A. I. (2024). "Strategi guru pendidikan agama Islam dalam mencegah perilaku Verbal Bullying". *MUMTAZ: Jurnal pendidikan agama Islam, 3*, 79-89.

Bahiroh, S. (2024). "Strategi bimbingan konseling dalam mengatasi Bullying verbal siswa". *JURNAL RISET PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN, 3*, 55 – 63.

Bima Fandi Asy'arie, R. A. (2023). "Analisis pendidikan agama Islam dan Pendidikan Akhlak perspektif Al-Ghazali". *AL-QALAM: Jurnal kajian Islam dan Pendidikan, 15*, 155-166.

Hakim, L. A. (2019). *"DALAIL (kumpulan dalil-dalil pilihan bersumber dari Qur'an, hadis, Atsar, dan Qaul Ulama)".* Tasikmalaya: MAWAHIB.

Hasan, A. Z. (2023). *"Syarah dan terjemah perkata kitab Bidayah Al-Hidayah".* JEMBER: AL-FUTUHAT.

Hasan, A. Z. (2023). *"Syarah dan terjemah perkata kitab Bidayah Al-Hidayah".* JEMBER: AL-FUTUHAT.

Hasan, A. Z. (2023). *"Syarah dan terjemah perkata kitab Bidayah Al-Hidayah".* JEMBER: AL-FUTUHAT.

Hasan, A. Z. (2023). *"Syarah dan terjemah perkata kitab Bidayah Al-Hidayah".* JEMBER: AL-FUTUHAT.

Kasori Mujahid, F. A. (2025). "Islamic worldview: konsep jiwa menurut Imam Al-Ghazali". *TSAQOFAH: Jurnal penelitian guru Indonesia, 5*, 1435-1442.

Luh, S. (2018). "Verbal Bullying dalam media sosial". *JURNAL PENDIDIKAN BAHASA INDONESIA, 6*, 153.

M. Hanif Ammar, A. M. (2023). "Perilaku perundungan (Bullying) dan dampaknya dalam pandangan Al-Qur'an". *HIKAMI: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 4*, 17-30.

M. Ridwan Hidayatulloh, A. K. (2015). "Konsep tasawuf Syaikh nawawi Al-Bantani dan implikasinya terhadap pendidikan agama Islam dipersekolahan". *TARBAWY (Indonesian Journal of Islamic Education)*, 1-15.

Meliniar, Y. F. (2024). *"Riyadhah Hifdzul LisanPerspektif Imam Al Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin".* UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH . PALEMBANG: REPOSITORY UIN, Thesis.

Menaung, S. (2024, September 27). *"Waspada Bullying Verbal di sekolah sering di anggap candaan"*. Diambil kembali dari rri.co.id (RADIOREPUBLIK INDONESIA): https://www.rri.co.id/daerah/999143/waspadabullying-verbal-di-sekolah-sering-dianggap-candaan

Munawir, R. F. (2024). "Fenomena bullying dalam perspektif pendidikan agama Islam". *STUDI RELIGIA: Jurnal pemikiran dan pendidikan Islam, 8*, 29-39.

Muslih, A. (2024). "Memahami Dampak Psiko Spiritual Bullying verbal: Integrasi Perspektif Psikologi modern dan Kitab Bidayah Al-Hidayah". *JURNAL PENDIDIKAN ISLAM*, 34-52.

Nasir, M. A. (2024). "Pandangan Al-Qur'an Terhadap Bullying Verbal dan Hate Speech Al-Qur'an's View of Verbal Bullying and Hate Speech". *PUSAKA: Jurnal Khazanah Keagamaan, 12*, 209-222.

Naurah, N. (2023, mei 10). *"Kekerasan verbal jadi jenis bullying yang paling banyak dialami masyarakat"*. Diambil kembali dari Goodstats: https://goodstats.id/article/kekerasan-verbal-jadi-jenis-bullying-yang-palingbanyak-dialami-masyarakat-rkXuT

Pitopang, A. (2024, Desember 5). *"GUYON KASAR GUS MIFTAH VIRAL: Alarm untuk pendidikan kita"*. Diambil kembali dari KOMPASIANA: https://www.kompasiana.com/akbarisation/6750905bed64150df81a76a2/guyon-kasar-gus-miftah-viral-alarm-untuk-pendidikan-bebasbullying?page=1&page_images=1

Pradana, C. D. (2024). . "Pengertian tindakan bullying, penyebab, efek, pencegahan dan solusi.". *JURNAL SYNTAX ADMIRATION, 5*, 884-898.

Putri, R. E. (2024). , "Peran bimbingan konseling dalam menanggulangi kasus Bullying verbal di SMP". *TSAQOFAH: Jurnal penelitian guru Indonesia, 4*, 1127-1137.

Solihin, D. M. (2018). "TERAPI DIAM DALAM TASAWUF AL-GHAZALI". *JURNAL HUKUM ISLAM, 2*, 68-74.

Suryani, I. (2023). "Karakteristik Akhlak Islam dan Metode Pembinaan Akhlak dalam Pemikiran Al-Ghazali". *Journal Islam and contemporary Issues, 1*, 31-37.

Tomi Saputra, A. W. (2023). "Al-Ghazali dan pemikirannya tentang pendidikan tasawuf". *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam), 1*, 935-954.