

Understanding The Bully Verse in The *Al-Qur'an* with a Psychological Approach

Eko Seprianto

STIDKI al-Aziz Batam

ekosepriantoais@gmail.com

Abstract: *This research is motivated by negative actions, bad treatment, making fun of each other, or what is better known as bullying that occurs in society. Repeated bullying can have a psychological impact on a person. The purpose of this research is to understand the verses about the prohibition of the Bully in the al-Quran and to find a solution with a psychological approach. This research uses the thematic method, namely discussing and analyzing the verses about the prohibition of Bully in the al-Quran and understanding them with a psychological approach. The verses used as the object in this study are Surah al Hujurat verse 11, Surah al Baqarah verse 263 and Sura al A'raf verse 201. The results of this study are that due to bullying on a person's psychology it can cause stress, headaches, depression, mental disorders and even lead to loss of life. The solution to bullying according to the Koran is to increase piety to Allah, pray and get used to good words. Meanwhile, the psychological solution is to provide religious education, teach the values of kindness, and carry out counseling and guidance and counseling activities.*

Keywords: *Bullying; Al-Qur'an; psychological.*

Abstrak: *Latar belakang penelitian ini adalah disebabkan oleh tindakan negatif, perlakuan yang tidak baik, saling mengolok-olok, atau yang lebih dikenal dengan istilah bully yang terjadi di dalam masyarakat. Tindakan bully yang dilakukan secara berulang-ulang dapat berakibat pada psikologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami ayat-ayat tentang larangan Bully dalam Al-Qur'an dan mencari solusinya dengan pendekatan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode tematik, yaitu membahas dan menganalisis ayat-ayat tentang larangan Bully dalam Al-Qur'an dan memahaminya dengan pendekatan psikologis. Adapun ayat-ayat yang dijadikan objek dalam penelitian ini adalah surat al Hujurat ayat 11, surat al Baqarah ayat 263 dan surat al A'raf ayat 201. Hasil penelitian ini adalah bahwa akibat tindakan bullying terhadap psikologis seseorang dapat mengakibatkan stress, sakit kepala, depresi, gangguan jiwa dan bahkan berujung pada kehilangan nyawa. Adapun solusi tindakan bullying menurut Al-Qur'an adalah dengan meningkatkan takwa kepada Allah, berdoa dan membiasakan perkataan yang baik. Sedangkan solusi psikologi adalah dengan memberikan pendidikan agama, mengajarkan nilai-nilai kebaikan, dan melakukan tindakan konseling serta kegiatan bimbingan dan penyuluhan.*

Kata kunci : *Bullying; Al-Qur'an; psikologis.*

PENDAHULUAN

Rasulullah melarang umatnya melakukan perbuatan atau mengucapkan perkataan yang dapat berakibat tidak baik pada orang lain. Sabda Rasulullah :

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي أُيُوبَ، وَفُتَيْبَةُ، وَابْنُ حُجْرٍ، قَالُوا: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «أَتَدْرُونَ مَا الْغَيْبَةُ؟» قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ» قِيلَ أَفَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ؟ قَالَ: «إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ، فَقَدْ اغْتَبْتَهُ، وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ فَقَدْ بَهْتَهُ

“Yahya ibn Ayyub, Qutaibah, dan Ibn Hujr menyampaikan kepada kami, Ismail menyampaikan kepada kami dari al-Ala dari ayahnya, dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah Saw. bersabda, “Apakah engkau tahu apa ghibah itu?” Para sahabat menjawab, “Allah dan Rasul-Nya yang lebih mengetahui.” Rasulullah Saw. bersabda, “Engkau menyebut tentang saudaramu sesuatu yang dia tidak sukai (dibenci).” Para sahabat kembali bertanya, “Bagaimana menurutmu wahai Rasulullah, jika memang benar hal yang dibenci itu ada dalam diri saudaraku?” Rasulullah Saw. menjawab, “Jika memang ada dalam dirinya seperti apa yang engkau katakan berarti engkau telah melakukan ghibah kepadanya, tetapi jika yang engkau katakan tidak ada dalam dirinya berarti engkau telah menuduhnya secara batil (dusta).” (Muslim, t.th: hadis no. 2589).”

Petunjuk yang diberikan dari hadis ini adalah agar tidak menceritakan keburukan orang lain, tidak boleh membicarakan sesuatu yang apabila didengar oleh orang yang bersangkutan, maka tidak akan disukainya. *Ghibah* adalah menyebutkan segala hal yang tidak disukai dari seseorang ketika orang yang dibicarakan sedang tidak ada di tempat tersebut

Rasulullah melarang *ghibah* karena beliau sangat memahami naluri manusia yang pada umumnya tidak menyukai jika keburukannya menjadi bahan gunjingan orang lain. Jangankan keburukan yang dibicarakan, kebaikan saja jika dibicarakan belum tentu yang bersangkutan pasti akan menyukainya. Dalam hal ini, Rasulullah Saw. pernah menuturkan kepada Aisyah *umm al-mu'minin* untuk melemparkan debu jika ada orang yang memujinya. Ini dilakukan untuk melindungi diri dari sikap *ujub* dan *riya*.

Rasulullah mengajarkan agar manusia saling menutupi aib dan keburukan orang lain. Rasulullah mengatakan bahwa Allah Swt. akan menutupi aib seseorang pada hari kiamat jika ia mau menutupi aib dirinya dan saudaranya selama di dunia (An-Nawawi,

2011)

Rasulullah adalah manusia yang dinobatkan oleh Allah sebagai panutan yang baik untuk umat manusia. Keteladanan Rasulullah meliputi segala hal, termasuk dalam hal berperangan. Sesungguhnya pada diri Rasulullah itu terdapat contoh teladan yang baik dalam setiap ucapan dan tindakannya, baik pada masa damai maupun perang.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah.”

Sesungguhnya Rasulullah memiliki akhlak yang agung. Di antara akhlak yang dimiliki Rasulullah sebagaimana yang diceritakan dalam Alquran adalah lemah lembut dalam kehidupan sehari-hari, mengedepankan kebijaksanaan (hikmah), penuh kearifan dan kebijaksanaan, nasehat yang baik, membiasakan diskusi untuk menciptakan suasana yang harmonis tanpa adanya unsur paksaan dan kekerasan, serta mengasihi dan menyayangi.

Allah menurunkan agama Islam melalui Nabi Muhammad bukan dengan tujuan membinasakan orang-orang kafir, melainkan untuk menciptakan perdamaian. pengamalan Islam yang baik dan benar dapat menciptakan Perlindungan, kedamaian, dan kasih sayang. Nabi Muhammad hadir membawa agama yang memberi petunjuk dan peringatan agar mereka bahagia di dunia dan di akhirat. Rahmat Allah bagi seluruh alam meliputi perlindungan, kedamaian, kasih sayang dan sebagainya, yang diberikan Allah terhadap makhluk-Nya. Baik yang beriman maupun yang tidak beriman, termasuk binatang dan tumbuh-tumbuhan.

Apabila ditinjau dari sisi sejarah peradaban manusia, maka agama Islam adalah agama yang berusaha sekuat tenaga menghilangkan perbudakan dan penindasan oleh manusia terhadap manusia yang lain. Seandainya masih ada perbudakan, itu hanyalah tindakan orang-orang kafir terhadap kaum Muslimin. Sementara diupayakan juga agar tidak ada lagi perbudakan, baik dengan cara memberi imbalan yang besar kepada orang yang memerdekakan budak maupun dengan mengaitkan kafarat/hukuman dengan memerdekakan budak.

Dalam Al-Qur'an dan Hadis terdapat ajaran tentang perbaikan cara pandang terhadap kedudukan dan kemuliaan perempuan yang pada kebiasaannya hampir diposisikan dengan binatang, dan pengakuan terhadap kedudukan anak yatim, kepedulian

pada fakir dan miskin, perintah melakukan jihad untuk melawan kebodohan dan kemiskinan.

Dapat ditegaskan bahwa rahmat yang dirasakan oleh seluruh umat manusia, baik yang langsung atau tidak langsung dari agama yang dibawa Nabi Muhammad merupakan rahmat dan nikmat dari Allah. Akan tetapi kebanyakan manusia masih mengingkarinya. Hal ini sesuai dengan perkataan Allah dalam Al-Qur'an surat al-Anbiya 107 dan hadis yang disampaikan Rasulullah.

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

"Dan tiadalah Kami (Allah) mengutus engkau (Mubammad), kecuali untuk menjadi rahmat bagi semesta alam"

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ
رواه البيهقي

"Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia." Innama bu'itstu liutammima makarimal akblaq." (al-Baihaqiy, n.d., h. 472)

Atas dasar itu, maka sesama muslim wajib saling asah, asih, dan asuh. Saling menyayangi, mencintai, melindungi atau menutup aib, tidak hina, mencemooh, memfitnah, apalagi menumpahkan darah sesamanya. Rasulullah mengajarkan agar manusia menjadi hamba-hamba Allah yang menjalin persaudaraan dan tidak saling mendengki, membenci, dan memutus persaudaraan.

Kenyataan yang dapat disaksikan dalam kehidupan masyarakat adalah banyaknya terjadi perbuatan yang bertentangan dengan tuntunan Rasulullah, seperti bercanda yang sudah tidak memperhatikan adab islami, mengolok-olok bahkan sampai berakibat pada penyiksaan atau pembunuhan. Tindakan negatif yang terjadi dewasa ini lebih dikenal dengan istilah *bullying*. Perbuatan *bullying* atau tindakan negatif sudah lama terjadi, bahkan Rasulullah dan para rasul yang lain terkena dampak perbuatan ini, namun dewasa ini perbuatan *bullying* tidak hanya terjadi di kalangan orang dewasa saja bahkan sudah merebah ke para remaja bahkan anak-anak (Wijaya, 2012, h. 11).

Bullying merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan unsur kesengajaan oleh seseorang atau sejumlah orang yang merasa memiliki posisi lebih kuat atau punya kekuasaan terhadap orang lain, bertujuan untuk

menyakiti, menindas dan perlakuan ini dilakukan secara berkelanjutan (Auli, 2016).

Tindakan *Bullying* kadang kala dilakukan secara tak kasat mata, tidak terlihat sehingga tanpa disadari telah menjadi korban maupun pelakunya. Indikator tindakan *bullying* seperti ini dapat diketahui dengan perasaan yang tidak baik dialami korban. Dampak negatif dari kejadian ini dapat mempengaruhi setiap aspek hidup kita, meskipun kita belum mampu mengidentifikasinya sebagai tindakan *bullying* (Wijaya, 2012, h. 11).

Pada dasarnya pelaku *bullying* akan berusaha menjatuhkan korbannya. Menjadi korban *bullying* menyebabkan seseorang memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri (Astuti, 2008). Hal ini tidak hanya membuat korban merasa tidak bahagia, tetapi juga membatasi relasi dengan orang lain, mempengaruhi kinerja, dan menciptakan rintangan dalam kehidupan diri sendiri (Sejiwa, 2008, h. 5)

Sesuai dengan jenis perilaku *bullying* ada yang berupa fisik, verbal, non verbal langsung dan tidak langsung serta pelecehan seksual, maka akibat yang terjadi pada korban *bullying* menyangkut aspek fisik dan psikisnya.

Perbuatan *bullying* dapat mengakibatkan dampak fisik, di antaranya adalah penurunan daya tahan tubuh karena stres yang berkepanjangan, bahkan dalam kasus-kasus yang ekstrim dapat mengakibatkan kematian. Aspek psikisnya atau dari psikologisnya ketika mengalami *bullying*, korban mengalami banyak emosi negatif (marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam) akan tetapi korban tidak memiliki keberdayaan menghadapinya. Dalam jangka panjang emosi-emosi ini dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri bahwa dirinya tidak berharga juga munculnya kesulitan bagi korban untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Jaelani, 2000, h. 79).

Sebagai seorang muslim hendaknya dapat memilah mana yang baik dan mana yang tidak baik, jangan sampai dalam kehidupan sosial, interaksi, dan komunikasi merugikan diri sendiri maupun orang lain, dan juga jangan sampai membuat kesalahan dalam penggunaan media sosial yang berakibat pada terjerumus pada tindakan yang bersifat negatif, dan agar senantiasa meningkatkan keimanan serta selalu berpegang teguh pada Al-Qur'an dan sunnah agar terhindar dari perbuatan negatif tersebut.

Menjaga ucapan agar tidak mudah mengucapkan perkataan yang dapat menyinggung perasaan orang lain, menjaga tingkah laku dan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Islam sangat dianjurkan bagi manusia untuk berbuat baik kepada sesama dan melarang perbuatan yang mencela atau merendahkan orang lain,

karena sebagai makhluk-Nya sudah seharusnya saling membantu dalam kebaikan bukan saling menjatuhkan dan merendahkan.

Tujuan penelitian tentang larangan *bullying* perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan psikologis ini adalah untuk mengungkap pandangan Al-Qur'an terhadap tindakan *bullying* berkaitan dengan tindakan dan perlakuan terhadap sesama manusia dari aspek psikologis karena tindakan *bullying* yang juga banyak terjadi sebagai gambaran dari kondisi krisis moral dan toleransi, yang berarti pudarnya nilai adab islami di kalangan masyarakat. Jenis Penelitian kepustakaan (*library research*) ini menggunakan metode *tafsir tablily* dengan pendekatan psikologis.

Langkah awal yang dilakukan adalah menentukan tema masalah, mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan persoalan yang dibahas, ayat-ayat tersebut disusun berdasarkan kronologis turunnya, disertai pengetahuan tentang asbabun nuzul dan memahami ayat-ayat tersebut dengan pendekatan psikologis (Syafe'i, 2012, h. 295).

PEMBAHASAN

Asal kata *Bullying* diambil dari kata bull yang digunakan dalam bahasa Inggris dengan pengertian banteng yang suka menanduk. Subjeknya disebut dengan bully (Amini, 2008, h.2). Kata *bullying* memiliki arti sebagai tindakan yang agresif dengan tujuan untuk berbuat jahat atau membuat individu merasa kesusahan, terjadi berulang kali dari waktu ke waktu. *Bullying* juga memiliki arti kekerasan yang dilakukan secara berulang yang dilakukan oleh satu atau lebih orang kepada seorang target yang lebih lemah dalam kekuatan (Levianti, 2008).

Tindakan *Bullying* disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya faktor internal yang merupakan keadaan biologis seseorang seperti: temperamen, gen, hormon, ataupun frustrasi (A. Baron & Byrne, 2005, h. 139). Sedangkan faktor eksternal artinya faktor yang datang dari luar diri pelaku seperti lingkungan sosial dan budaya, serta tayangan televisi dan media elektronik lainnya.

Secara psikologis, lingkungan meliputi semua stimulasi yang didapatkan oleh seseorang selama hidupnya. Stimulasi yang dimaksud adalah interaksi, selera, keinginan, perasaan, minat, kebutuhan, kemauan, emosi dan kapasitas intelektual (Dalyono, 2012, h. 129).

Seberapa besar pengaruh lingkungan terhadap pertumbuhan dan perkembangan seseorang tergantung pada keadaan lingkungan tempat tinggalnya. Pengaruh lain seperti

kebiasaan yang sudah menjadi kebudayaan, pemikiran, doktrin dan ideologi serta nilai dalam persepsi anggota masyarakat juga turut mewarnai psikologis seseorang.

Sejarah Islam mencatat bahwa *Bullying* secara esensial telah ada sejak zaman dahulu, misalnya kisah nabi Yusuf yang mendapatkan kekerasan dan perlakuan negatif dari saudara-saudaranya. Hal ini dipicu oleh sifat cemburu yang dimiliki saudara-saudara Nabi Yusuf karena merasa tidak diperlakukan sama oleh Nabi Ya'kub. Kasih sayang Nabi Ya'kub kepada Nabi Yusuf dan adiknya membuat mereka merasa dengki. Sifat cemburu dan dengki tersebut melahirkan niat buruk berupa rencana untuk melakukan tindakan buruk pada Nabi Yusuf dan adiknya (Zuhaili, 2013, h. 142-143).

Tindakan *bullying* dapat terjadi di mana saja, baik di lingkungan sekolah, tempat kerja, rumah, dan masyarakat. Tindakan *Bullying* seperti mengejek, menghina, mengancam, memukul, dan menyerang korban dapat mengakibatkan pengaruh secara psikologis kejiwaan (Auli, 2016).

Tindakan *bullying* dapat terjadi dalam beberapa bentuk. Pertama, secara fisik yang menyebabkan adanya kontak langsung antara pelaku *bullying* dengan korbannya seperti : menampar, memukul, dan sebagainya. Kedua, secara verbal yaitu tindakan *bullying* yang dilakukan melalui ucapan seperti : memanggil dengan panggilan yang buruk, menuduh, memfitnah, dan sebagainya. Ketiga, secara psikologis yaitu tindakan *bullying* yang berakibat pada gangguan psikis korban seperti: mengucilkan, memandang dengan sinis, dan sebagainya. Keempat, bentuk *bullying* melalui tulisan, chatting, komentar berbasis teknologi yang dikenal dengan istilah Cyber *bullying* (Cakrawati, 2015, h. 14).

Akibat tindakan *bullying* adalah terjadinya ketidakseimbangan keadaan fisik dengan psikologis. Pelaku *bullying* memiliki anggapan bahwa dirinya lebih kuat dari korban. Pelaku *bullying* melakukan tindakan dengan unsur kesengajaan dan direncanakan sehingga dapat menimbulkan luka fisik atau tekanan psikologis pada satu atau lebih korban. *Bullying* dapat terjadi secara langsung dengan tatap muka , sentuhan fisik atau adu mulut, melibatkan relasional, intimidasi seperti menyebar rumor atau pengucilan sosial antara pelaku dan korban.

Tindakan *bullying* yang berarti mengolok-olok, mencemooh, menghina, memandang rendah, mengejek, berlaku sewenang-wenang, dan mencela maka Alquran menggunakan kalimat seperti: sakhara (سخر) nabaza (نبد) lamiza (لمز).

Kata *sakhara* (سخر) dan derivasinya dalam Alquran ditemukan sebanyak 42 kata.

Di antaranya terdapat pada surat Attaubah ayat 79 yang menggunakan bentuk *fi'il madhi*, surat Al-baqarah ayat 212 dalam bentuk *fi'il mudhari'*, surat Alhujurat ayat 11 Bentuk kata larangan, surat Azzumar ayat 56 bentuk isim fail, surat Al-a`raf ayat 110 bentuk *isim maf'ul* dan surat Al-mu'minin ayat 110 bentuk masdar (Lentera Hati, 2007, h. 867).

Kata *lamiza* (لمز) dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 4 kali. Kata *lamiza* memiliki arti celaan kepada orang yang tidak ada atau hadir di tempat itu (Al-Baqi, n.d., h. 653). Kata (تَنَابَزُوا) *tanabazu* diambil dari kata (نَبَزَ - يَنْبِزُ - نَبْزًا) yang artinya memberikan gelar yang tujuannya untuk hinaan. Kata (تَنَابَزُوا) dalam bentuk musyarakah yang berarti melibatkan dua orang atau lebih yang saling memberikan gelar dan panggilan sebagai bentuk saling merendahkan dan mengandung ejekan. *Tanabuz* lebih sering digunakan untuk pemberian gelar yang buruk. *tanabuz* dengan *al-lamz* memiliki pengertian yang sama yaitu mencela, namun sisi perbedaannya adalah kalau *tanabuz* dilakukan oleh dua orang yang saling memberikan respon satu sama lainnya secara terang-terangan, sedangkan *al lamz* dilakukan oleh satu orang sementara yang orang yang dicela tidak berada di satu tempat dengan pencela (Departemen Agama RI, 2007, h. 408).

Tindakan *Bullying* seperti mengolok-olok (*yaskhar*), penganiayaan (Poerdawinta, 2007, h. 47), penindasan dan kezaliman memiliki kesamaan makna yaitu tindakan dan perbuatan yang sewenang-wenang dan jauh dari rasa keadilan sehingga menimbulkan rasa tersiksa.

Larangan *Bullying* dalam Alquran

Al-Qur'an melarang tindakan *bullying* sebagaimana yang tertera dalam surat al Hujurat ayat 11.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

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

Firman Allah pada ayat di atas menjelaskan tentang larangan tindakan mengolok-olok, menghina, mengejek dan merendahkan kepada sesama manusia, terutama di kalangan orang beriman. Dalam larangan ini tampak sifat alami manusia yang suka mencari kesalahan dan kekhilafan orang lain dan elupakan kekurangan diri sendiri.

Ada beberapa riwayat tentang *asbabun nuzul* surat al-hujurat ayat 11 ini. Ada yang mengatakan tentang perbuatan kabilah Bani Tamim yang pernah mengunjungi Rasulullah kemudian mereka mengolok-olok sebagian sahabat Nabi yang miskin dan pakaian yang mereka pakai sangat sederhana (Hamka, 2015, h. 425). Sebagian pendapat mengatakan ayat ini turun karena kasus yang terjadi di madinah ketika Rasulullah baru tiba. Beberapa orang Anshar yang memiliki nama dan gelar lebih dari satu, sehingga ada yang memanggil dengan nama yang tidak disukainya, dan setelah hal itu dilaporkan kepada Rasulullah (Shihab, 2005, h. 627).

Larangan mengolok-olok sesama manusia atau sifat merendahkan orang lain yaitu meninggalkan kebiasaan yang menganggap rendah atau hina dan tidak menghargai. ‘Menghina’ karena menganggap rendah status sosial atau derajat orang yang dihinanya (Tim Lentera Hati, 2007, h. 867). Ada juga yang berpendapat tentang ejekan yang dilontarkan kepada sahabat Nabi Tsabit bin Qais lantaran ia seorang yang tuli. Tsabit melangkahi sekian banyak sahabat agar ia dapat duduk dekat dengan Rasulullah. Seseorang menegur perbuatan tsabit, namun ia marah dan memanggil orang yang menegur tersebut dengan sebutan aib yang pernah terjadi pada keluarga orang yang menegur. Akibat panggilan tersebut, orang yang menegur merasa malu dan terhina. Ada lagi yang mengatakan bahwa ayat ini turun karena ejekan sesama istri Nabi kepada Ummu Salamah yang bertubuh pendek (Shihab, 2005, h. 260).

Dari beberapa riwayat tentang *asbabun nuzul* surat al-hujurat ayat 11 ini, maka dapat ditegaskan bahwa poin penting larangan itu adalah tentang merendahkan dan memandang remeh orang lain.

Memperolok-olok yang dilakukan dengan menyebut aib dan kekurangan orang

lain yang tujuannya adalah untuk menertawakan korban, baik secara ucapan, perbuatan, atau tingkah laku. Pendapat Ibn ‘Asyur tentang ejekan yang langsung ditujukan kepada orang yang diejek, baik dengan isyarat, bibir, tangan, atau kata-kata yang dipahami sebagai ejekan atau ancaman. Ini adalah salah satu bentuk penganiayaan.

Larangan melakukan *lamz* terhadap diri sendiri (*talmizu anfisakum*), bukanlah tertuju pada diri pelaku melainkan yang dimaksud adalah larangan yang terjatu pada orang lain. Kalimat *anfisakum* berarti bahwa antara sesama manusia adalah bersaudara, jadi apa yang dirasakan oleh saudara kita artinya juga kita sendiri merasakan hal tersebut.

Ayat ini merupakan peringatan dan nasehat yang santun dalam tatanan kehidupan orang-orang yang beriman, maka di awal ayat orang-orang yang beriman juga yang dipanggil, “*Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain.*” Mengolok-olok, mengejek, menghina, merendahkan dan seumpamanya, janganlah semuanya itu terjadi di kalangan orang beriman. “Boleh jadi mereka (yang diolok-olok itu) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok).” peringatan yang sangat halus dan tepat dari Allah. Mengolok-olok, mengejek, dan menghina adalah perbuatan yang tidak pantas dilakukan oleh orang-orang yang merasa dirinya orang beriman. Orang beriman selalu berupaya melihat kekurangan yang terdapat pada dirinya dengan begitu, Maka dia akan menutupi dan melupakan kekurangan yang dimiliki orang lain. Namun, sebaliknya jika orang yang lebih banyak melihat kekurangan orang lain dan mengabaikan kekurangan pada dirinya maka orang tersebut bukanlah orang yang beriman.

Di dalam ayat ini larangan tersebut tidak saja tertuju pada kaum laki-laki tetapi wanita pun demikian. Artinya, penekanan larangan itu adalah meninggalkan sifat buruk lebih adalah sebuah kewajiban dan mengganti dengan sifat *tawadhu*, merendahkan hati, dan menyadari kekurangan. Ayat ini juga menyeru manusia supaya tidak saling panggil dengan gelar-gelar atau panggilan yang buruk kepada temannya. Jika bisa panggillah saudara itu dengan panggilan yang disukainya, karena itu dapat menyenangkan hatinya.

Larangan *Bullying* Dengan Pendekatan Psikologis

Manusia tidak dapat terpisahkan dengan manusia lainnya karena fitrahnya sebagai makhluk sosial. Dalam interaksi sosial yang kurang baik dan sering mendapat tekanan dari orang lain, seseorang dapat mengalami stres dan sensitif dalam kehidupannya dari orang-orang sekitar. Tindakan atau perbuatan yang tidak baik dalam kehidupan sosial dapat berupa ucapan negatif tentang kekurangan yang terdapat pada fisiknya. Pergaulan yang

tidak kondusif dapat menjadi mudah tersinggung oleh kekurangan-kekurangan “bawaan” (Hidayati, 2012).

Al-Qur’an melarang tindakan *bullying* berupa mengolok-olok, mencela dan tindakan negatif lainnya. Sejalan dengan teori psikologi bahwa mendapat perlakuan negatif yang terjadi secara berkelanjutan, dampak kekerasan secara terus menerus dapat menimbulkan pengaruh negatif, seperti sering cemas, depresi, gangguan kejiwaan dan mengalami penurunan kemampuan belajar dan bekerja disebabkan mengalami kesulitan konsentrasi dan penurunan daya ingat, sehingga kinerja seseorang akan menurun secara drastis. Bahkan untuk dampak yang lebih buruk korban *bullying* juga dapat mengalami depresi yang ekstrim sehingga dapat berakibat pada tindakan bunuh diri (Hidayati, 2012). Inilah dampak *bullying* secara umum.

Al-Qur’an melarang tindakan *bullying* karena berdampak buruk bagi psikologis korbannya seperti hidup selalu dilanda perasaan cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi dalam bekerja dan mendorong keinginan untuk memisahkan diri dari orang lain. Jika tindakan *bullying* terjadi secara berkelanjutan dalam waktu yang lama, maka dapat mengakibatkan pengaruh self esteem pada diri korban, meningkatkan isolasi sosial atau mengucilkan diri sendiri dan menarik diri dari kehidupan bermasyarakat, menjadikan seseorang rentan terhadap stres dan depresi, serta rasa cemas. Apabila tindakan *bullying* yang diterima seseorang sudah tergolong ekstrim dan terjadi dalam waktu yang lama serta berulang, maka korban dapat berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri (Priyatna, 2010, h. 50).

Penjelasan Al-Qur’an tentang “boleh jadi orang yang diperolok-olok lebih baik dari orang yang mengolok-olok” merupakan keadaan pelaku yang pada umumnya merasa memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi pula. Menurut teori psikologi bahwa pelaku *bullying* lebih sering bertindak dengan sifat agresif berupa perilaku yang suka mengandung unsur kekerasan, tipikal orang yang berwatak keras, tempramen dan impulsif, kurang toleransi. Hasrat dan kebutuhan yang kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap korbannya merupakan kebutuhan yang selalu ingin dilakukan oleh pelaku *bullying* (Levianti, 2008). Pelaku *bullying* mengalami deindividuasi dan beranggapan bahwa dirinya mempunyai kekuatan dan kuasa atas diri korbannya dan disukai hingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang (Dewi, 2012, h. 68).

Apabila ada pembiaran terhadap tindakan *bullying* maka orang lain yang menyaksikan tindakan *bullying* dapat beranggapan bahwa tindakan *bullying* adalah perilaku biasa yang dapat diterima dalam lingkungan sosial. Dalam kondisi ini, ada kemungkinan bahwa orang lain akan ikut serta bergabung melakukan tindakan *bullying* dengan pelaku pertama karena ada ketakutan menjadi sasaran berikutnya dan sebagian lainnya mungkin hanya akan diam saja menyaksikan terjadinya tindakan *bullying* tersebut tanpa melakukan apapun dan kemungkinan yang paling buruk adalah bahwa mereka merasa tidak perlu menghentikannya (Prawesti, 2014, h. 13-14).

Solusi *Bullying* Dalam Al-Qur'an dan Psikologi

Setiap Larangan yang terdapat dalam Al-Qur'an pasti memiliki hikmah dan apabila dilanggar, maka pasti mendatangkan keburukan, baik bagi pelaku, korban, maupun orang sekitarnya. Akibat *bullying* secara psikologis pun dapat berakibat fatal bahkan sampai menghilangkan nyawa. Agar kasus *bullying* dapat diminimalisir, maka Al-Qur'an dan ilmu psikologi memberikan beberapa solusi, di antaranya :

Surat al A'raf ayat 201

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَٰفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya."

Perasaan was-was yang dialami manusia disebabkan godaan setan agar manusia berpaling dari kebenaran dan dapat menimbulkan dorongan negatif dan menjadikan manusia mengalami suatu kondisi psikologis yang mengantarkannya dapat melakukan tidak terpuji maka Al-Qur'an memberikan solusi agar manusia senantiasa mengingat Allah dan meminta perlindungan kepada-Nya (Shihab, 2005, h. 430-432).

Surat al Baqarah ayat 263

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذَىٰ ۗ وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ

"Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun."

Solusi agar seseorang tidak melakukan tindakan *bullying*, maka Al-Qur'an mengajarkan agar manusia senantiasa mengucapkan perkataan yang baik. Bahkan diam lebih utama dari pada mengucapkan sesuatu yang tidak ada nilai kebaikan di dalamnya. Perkataan yang baik juga mengandung makna doa kepada Allah Swt. Perkataan yang baik

perkataan yang bagus, panggilan seseorang untuk kawannya yang Muslim.

Pelayanan konseling dapat membantu mengatasi masalah melalui berbagai jenis layanan. Konseling merupakan layanan yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien nya dengan tujuan pengentasan masalah psikologi pribadi. Jadi, layanan konseling dapat membantu seseorang menyelesaikan dampak *bullying* yang terjadi pada dirinya.

Selain itu, usaha preventif yang dapat diambil untuk mengatasi tindakan *bullying* adalah pendidikan agama dan lingkungan yang sehat. Agama dan membiasakan untuk mematuhi dan menjaga nilai dan kaidah agama. Kelakuan dan tindakan seseorang dipengaruhi oleh kepribadiannya yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang dilalui-nya sejak lahir. Supaya seseorang memiliki kepribadian yang baik, maka ia harus tumbuh dalam lingkungan yang agamis, memiliki nilai-nilai moral yang tinggi, serta kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan ajaran agama.

Selain itu, mengadakan bimbingan dan penyuluhan dapat menghindarkan seseorang dari perbuatan buruk. Dalam proses kegiatan bimbingan dan penyuluhan ini, setiap tindakan negatif yang pernah dilakukan akan dicarikan jalan pemecahan yang terbaik.

Kesimpulan

Setiap perbuatan yang dilarang dalam Alquran, pasti mendatangkan akibat yang buruk. Larangan tindakan *bullying* seperti mengolok-olok, mencela dan memanggil dengan panggilan yang buruk sebagaimana yang terdapat dalam surat Al-Hujurat ayat 11 juga memiliki dampak buruk terhadap psikologis seseorang. Di antara dampak buruk tindakan *bullying* adalah stress, sakit kepala, depresi, gangguan jiwa dan bahkan berujung pada kehilangan nyawa. Adapun solusi untuk meminimalisir tindakan *bullying* menurut Al-Qur'an adalah dengan meningkatkan takwa kepada Allah, berdoa dan membiasakan perkataan yang baik. Sedangkan solusi psikologi terhadap tindakan *bullying* adalah dengan memberikan pendidikan agama, mengajarkan nilai-nilai kebaikan, dan melakukan tindakan konseling serta kegiatan bimbingan dan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (R. Djuwita, Trans.). Erlangga.
- Al-Baihaqiy, I. 'Ali. (n.d.). *Sunan al-Baihaqiy*.

- Al-Baqi, M. F. 'Abd. (n.d.). *Mu'jam al-Mufabraz li al-Faz al-Qur'an al-Karim*. Dar al-FIkr.
- An-Nawawi, A. Z. Y. ibn S. (2011). *Shabih Muslim Bi Syarh al-Nawawi*. Dar Al-Kotob Al-Ilmiyyah.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak*.
- Auli, F. R. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying. *Idea Nursing Journal*, VII(3).
- Cakrawati, F. (2015). *Bullying Siapa Takut*. Tiga Ananda.
- Dalyono. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Departemen Agama RI. (2007). *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*. Departemen Agama RI.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar*. Gema Insani.
- Hidayati, N. (2012). Bullying pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah*, 14(1), 41–48.
- Jaelani. (2000). *Penyucian Jiwa (Tazkiyatal Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Amzah.
- Levianti. (2008). Konformitas dan Bullying pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–9.
- Poerdawinta. (2007). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Prawesti, A. (2014). *Celebrate Your Weirdness Positeens: Positive Teens Againts Bullying*. Gramedia.
- Priyatna, A. (2010). *Lets End Bullying: Memahami, Mencegah, dan mengatasi Bullying*. PT. Elex Media Computindo.
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan Di Sekolah dan Lingkungannya*. Grasindo.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.

Syafe'i. (2012). *Pengantar Ilmu Tafsir*. Pustaka Setia.

Tim Lentera Hati. (2007). *Ensiklopedia al-Qur'an Kajian Kosakata Jakarta*. Lentera Hati.

Wijaya, N. A. W. (2012). *Save Our Children from School Bullying*. Ar-Ruzz.

Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al-Wasith*. Gema Insani.