



Ghibah sebagai Pemicu Stres Psikologis: Tinjauan Peran Hormon Kortisol dalam Perspektif Sains dalam Islam

Ghibah as a Trigger of Psychological Stress: A Review of the Role of Cortisol Hormone from the Perspective of Science in Islam

Habsyah Nabila Putri^{1*}, Nurul Aulia², Azirnic Sahra³, Salsabila Hanifah⁴, Karissa Nayla Azhara⁵, Romi Dihardi Purba⁶, Fajha Adinda Yahya⁷, Muhammad Farhan Nazli⁸, Nurmayani⁹

Universitas Negeri Medan

Email Koresponden: habsyahputri@gmail.com*

Article Info

Article history :

Received : 06-03-2026

Revised : 08-03-2026

Accepted : 10-03-2026

Published : 12-03-2026

Abstract

Backbiting (ghibah) is the act of speaking negatively about others behind their backs and is strictly prohibited in Islam. Besides damaging social relationships, this behavior can also trigger psychological stress. This study aims to analyze the relationship between backbiting and psychological stress through the mechanism of cortisol hormone from both scientific and Islamic perspectives. This research uses a literature study method by reviewing scientific journals and Islamic sources. The results show that backbiting may cause emotional pressure, guilt, social conflict, and anxiety, which can stimulate the release of cortisol as a stress hormone. In Islamic teachings, the prohibition of backbiting aims to maintain social harmony and protect human dignity. Therefore, avoiding backbiting contributes not only to spiritual well-being but also to psychological health.

Keywords : Gossip, Psychological Stress, Mental Health.

Abstrak

Ghibah merupakan perilaku membicarakan keburukan orang lain yang dilarang dalam Islam. Selain berdampak pada hubungan sosial, ghibah juga dapat memicu stres psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara perilaku ghibah dengan stres psikologis melalui mekanisme hormon kortisol dengan pendekatan integratif antara sains dan perspektif Islam. Metode yang digunakan adalah studi literatur dari jurnal ilmiah dan kitab tafsir. Hasil kajian menunjukkan bahwa ghibah dapat menimbulkan tekanan emosional, rasa bersalah, konflik sosial, dan kecemasan yang memicu peningkatan hormon kortisol sebagai hormon stres. Dalam perspektif Islam, larangan ghibah bertujuan menjaga keharmonisan sosial dan kesehatan mental manusia. Dengan demikian, menghindari ghibah tidak hanya bernilai ibadah tetapi juga memiliki manfaat psikologis dan kesehatan.

Kata Kunci : Ghibah, Stress Psikologi, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang hidup dalam komunitas dan tidak dapat bertahan tanpa interaksi dengan sesama. Interaksi ini terwujud melalui komunikasi yang memungkinkan kita untuk berbagi informasi, ide, dan perasaan dengan orang lain. Komunikasi yang efektif dapat memperkuat relasi sosial dan mendukung terciptanya keharmonisan di dalam masyarakat. Namun, tidak semua jenis komunikasi memberikan hasil yang baik.

Salah satu jenis komunikasi yang seringkali membawa konsekuensi negatif adalah ghibah, yang berarti membicarakan keburukan atau kelemahan orang lain tanpa mereka ada di tempat.



Tindakan ini kerap muncul dalam kehidupan sosial dan dapat menimbulkan perselisihan, merusak hubungan antarpribadi, dan menyebabkan stres emosional bagi orang yang dibicarakan.

Dalam perspektif Islam, ghibah merupakan tindakan tercela yang dilarang karena dapat mengganggu martabat seseorang dan merusak keharmonisan di masyarakat. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka, karena sebagian prasangka itu dosa. Janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain.” (QS. Al-Hujurat: 12).

Selain mempengaruhi interaksi sosial, perselisihan yang timbul akibat ghibah juga dapat menyebabkan tekanan mental. Dalam bidang kesehatan, tekanan mental yang berlangsung lama dapat memicu reaksi stres dalam tubuh yang berkaitan dengan peningkatan hormon kortisol. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku ghibah dan stres psikologis serta peranan hormon kortisol dari sudut pandang sains dan Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan ghibah, stres psikologis, dan hormon kortisol. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik penelitian serta buku ilmiah yang membahas psikologi dan kesehatan mental.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai database jurnal ilmiah serta sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya data dianalisis secara deskriptif untuk menjelaskan hubungan antara perilaku ghibah dengan stres psikologis serta dampaknya terhadap peningkatan hormon kortisol dalam tubuh manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Ghibah dalam Perspektif Islam

Ghibah merupakan tindakan membahas keburukan atau kelemahan orang lain tanpa kehadirannya, yang jika didengar oleh orang tersebut, ia akan merasa tidak nyaman. Dalam ajaran Islam, ghibah dianggap sebagai perilaku yang tidak terpuji karena dapat merusak martabat seseorang dan menciptakan masalah dalam interaksi sosial.

Larangan mengenai ghibah telah diungkapkan secara jelas dalam Al-Qur'an. Selain ayat yang terdapat dalam Surah Al-Hujurat ayat 12, Islam juga menekankan pentingnya berbicara dengan bijak agar tidak menyakiti hati orang lain. Hal ini tercermin dalam firman Allah SWT:

مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

Artinya:

“Tidak ada satu kata pun yang diucapkannya kecuali ada di sampingnya malaikat yang selalu siap mencatat.” (QS. Qaf: 18).



Ayat ini menunjukkan bahwa setiap ucapan manusia akan dimintai pertanggungjawaban. Oleh karena itu, Islam mengajarkan agar setiap individu berhati-hati dalam berbicara dan menghindari kata-kata yang dapat merugikan orang lain. Dengan menjaga ucapan, hubungan sosial di masyarakat dapat terjaga dengan baik dan terhindar dari konflik yang tidak perlu.

2. Stres Psikologis dalam Pandangan Ilmu Kesehatan

Stres psikologis adalah kondisi di mana seseorang mengalami tekanan mental saat berhadapan dengan berbagai tuntutan atau permasalahan yang sulit diselesaikan. Sumber tekanan ini bisa berasal dari banyak hal seperti pekerjaan, lingkungan sosial, atau konflik dalam hubungan dengan orang lain.

Saat seseorang merasakan stres, akan muncul respons dari tubuh baik secara mental maupun fisik. Respons mental bisa muncul dalam bentuk perasaan cemas, tidak tenang, mudah tersulut emosi, serta kesulitan dalam fokus. Di sisi lain, respons fisik dapat terlihat melalui peningkatan detak jantung, perubahan pada tekanan darah, serta produksi hormon tertentu yang meningkat dalam tubuh.

Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat berakibat negatif bagi kesehatan mental dan fisik. Beberapa konsekuensi dari stres tersebut antara lain gangguan tidur, kelelahan yang berkepanjangan, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan risiko masalah kecemasan serta depresi.

3. Fungsi Hormon Kortisol dalam Reaksi terhadap Stres

Kortisol adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dan memiliki peranan penting dalam cara tubuh merespons stres. Hormon ini diproduksi melalui sistem yang dikenal sebagai Aksis Hipotalamus–Pituitari–Adrenal.

Ketika seseorang menghadapi situasi stres, otak akan memberi sinyal kepada kelenjar adrenal untuk meningkatkan jumlah hormon kortisol yang dihasilkan. Hormon ini mendukung tubuh dalam menghadapi stres dengan cara menaikkan energi, menjaga keseimbangan metabolisme, serta meningkatkan kesiapan tubuh terhadap bahaya.

Namun, jika level kortisol terlalu tinggi untuk jangka waktu yang lama, hal tersebut bisa memicu sejumlah masalah kesehatan. Beberapa efek yang mungkin muncul antara lain kecemasan, masalah tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan metabolisme. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres guna menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh.

4. Ghibah sebagai Penyebab Stres Mental

Perilaku ghibah dapat menyebabkan konflik sosial yang memengaruhi keadaan psikologis seseorang. Individu yang menjadi objek ghibah sering merasakan tekanan emosional seperti malu, cemas, dan menurunnya rasa percaya diri. Ketegangan emosional ini bisa memicu stres mental yang berdampak pada kesehatan individu.

Selain itu, lingkungan sosial yang dipenuhi dengan gosip atau pembicaraan negatif dapat menciptakan atmosfer yang tidak nyaman dalam kelompok tertentu. Orang yang berada di lingkungan semacam ini cenderung merasakan tekanan sosial karena khawatir akan menjadi bahan pembicaraan atau penilaian buruk dari orang lain.



Tekanan sosial ini dapat memicu reaksi stres dalam tubuh yang akhirnya menambah produksi hormon kortisol. Jika situasi ini berlangsung lama, maka bisa berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik individu.

Dalam pandangan Islam, menjaga hubungan yang baik antara sesama sangat dianjurkan untuk menciptakan kehidupan sosial yang harmonis. Ini dijelaskan dalam firman Allah SWT:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ

Artinya:

"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, maka damaikanlah antara kedua saudaramu. " (QS. Al-Hujurat: 10).

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam memberi penekanan pada pentingnya menjaga ikatan persaudaraan dan menjauhi perilaku yang dapat menimbulkan permusuhan dalam masyarakat..

KESIMPULAN

Ghibah adalah jenis interaksi yang bersifat merugikan dan dilarang dalam Islam, karena dapat mengancam martabat seseorang dan menimbulkan pertikaian dalam komunitas. Pertikaian sosial yang muncul akibat tindakan ini bisa menimbulkan tekanan emosional yang dapat berakibat pada stres mental. Dari sudut pandang kesehatan, stres mental dapat memicu sistem HPA yang menyebabkan peningkatan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Kadar kortisol yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan fisik seseorang. Oleh karena itu, pelarangan ghibah dalam ajaran Islam tidak hanya memiliki aspek etika dan sosial, tetapi juga penting dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan fisik manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfauzi, M., Mahmurudin, A., & Kurni, D. (2024). Larangan ghibah dalam perspektif tafsir Al-Qur'an. *Jurnal Studi Islam*, 19(2), 145–156.
- Hasanah, N., & Rahman, A. (2023). Stres psikologis dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 55–66.
- Hawari, D. (2020). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, M., & Azizah, F. (2022). Manajemen stres dalam perspektif Islam. *Jurnal Ilmu Keislaman*, 8(2), 98–110.
- McEwen, B. S. (2020). *The end of stress as we know it*. Washington, DC: Joseph Henry Press.
- Nugroho, A., & Santoso, B. (2021). Mekanisme hormon kortisol dalam respons stres pada manusia. *Jurnal Biomedika*, 14(1), 33–42.
- Putri, L., & Ramadhan, F. (2021). Hubungan konflik interpersonal dengan tingkat stres psikologis. *Jurnal Kesehatan Mental*, 6(2), 77–85.
- Rahmawati, D., & Suryadi, H. (2023). Perilaku komunikasi negatif dalam interaksi sosial masyarakat. *Jurnal Komunikasi*, 17(1), 89–100.
- Russell, G., & Lightman, S. (2021). The human stress response and cortisol regulation. *Nature Reviews Endocrinology*, 17(3), 170–180.



- Sapolsky, R. M. (2021). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping* (3rd ed.). New York: Henry Holt and Company.
- Sari, M., & Putri, R. (2022). Hubungan konflik sosial dan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 120–129.
- Shihab, M. Q. (2021). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Staufenbiel, S. M., Penninx, B. W. J. H., Spijker, A. T., Elzinga, B. M., & van Rossum, E. F. C. (2020). Hair cortisol, stress exposure, and mental health in humans: A systematic review. *Psychoneuroendocrinology*, 96, 1–12.
- Wulandari, S., & Prasetyo, E. (2024). Dampak tekanan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 40–52.
- Yusuf, S. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.