

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hati merupakan salah satu komponen yang memiliki fungsi vital bagi manusia. Karena hati menjadi satu-satunya organ yang berfungsi untuk mendetoks racun dalam tubuh. Bukhari dan Muslim pernah meriwayatkan masalah ini dalam sebuah hadisnya. Bukhari menjelaskan sebenarnya di dalam tubuh manusia terdapat sebuah gumpalan daging yang jika daging itu baik maka akan membuat satu tubuh baik semua, dan jika satu gumpalan daging buruk maka akan berakibat rusak pula tubuh tersebut, sesungguhnya gumpalan daging itu bernama hati.<sup>1</sup>

Pada bahasa Indonesia kata hati memiliki banyak arti lain selain sebagai pendetoksi penyakit, hati juga bisa dimaknai sebagai sesuatu di dalam diri seseorang yang mana adalah tempat segala perasaan batin.<sup>2</sup> Dalam artian hati menjadi wadah emosi bagi seseorang. Itulah mengapa saat kita sedang merasa sedih atau sedang bahagia maka perasaan tersebut akan muncul dari dalam diri. Emosi tersebut akan teralisasi dalam bentuk senyuman saat bahagia atau tangisan saat bersedih.

---

<sup>1</sup> . Bukhari, Shahih Bukhari, hadis riwayat Bukhari nomer 52. Dan Muslim nomer 1599.

<sup>2</sup> Tim KBBI kemdikbud, KBBI DARING, edisi 5, 2022, (<https://kbbi.kemdikbud.go.id>) diakses tanggal 1 November 2022.

Perasaan manusia senantiasa berubah tergantung dengan situasi dan kondisi yang di alami. Banyak hal dapat merubah emosi seseorang dari yang baik menjadi buruk maupun sebaliknya. Namun ada juga orang yang tetap tenang dalam menghadapi setiap situasi berkat kemampuannya dalam pengendalian emosi.

Di era kemajuan teknologi seperti saat ini manajemen emosi menjadi lebih sulit setiap harinya. Tak bisa kita pungkiri perkembangan teknologi dan komunikasi nyatanya membawa begitu banyak perubahan baik dalam segi kebaikan atau positif dan kebalikannya. Salah satu teknologi yang paling melekat dengan kita adalah internet. Manusia zaman sekarang tidak bisa dipisahkan dari internet. Bahkan bisa kita lihat di setiap lini masyarakat kini gawai menjadi benda yang di gunakan seluruh kalangan. Dari usia dewasa bahkan belia mereka tahu cara menggunakan benda ini. Ada berbagai macam hal yang dapat dilakukan dengan produk yang besarnya hanya sekitar lima sampai enam inch ini. Kecanggihannya mengakses internet memungkinkan seseorang dengan mudah menggunakan aplikasi yang disediakan secara *online*. Hal ini juga yang membuat seseorang dengan mudah mengakses media sosial. Media sosial sendiri ialah suatu label yang mengacu ke teknologi *virtual* yang memungkinkan membuat orang dapat terhubung dan berkomunikasi, produksi dan berbagi pesan.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> B.K. Lewis, *Social Media, and Strategic Communication: Attitudes And Perceptions Among College Students*,( 2010) hal: 03.

Selain itu, media sosial juga dapat di maknai sebagai lingkungan virtual yang menjadi lokasi berkumpulnya gambar, video, tulisan, hingga berkomunikasi dalam jaringan baik itu antar pribadi maupun antar kelompok seperti sebuah perkumpulan.<sup>4</sup> Penggunaan media sosial memang tidak bisa di hindari, jejaring sosial menjadi tempat yang diminati oleh para anak muda untuk berbagi. Seperti yang katakan oleh Dave, media sosial merupakan suatu tempat, hal ini dapat ditarik pengertian bahwa media sosial menjadi lingkungan tersendiri. Lingkungan ini begitu luas dan tidak terbatas. Saking luasnya kita tidak bisa membatasi atau melarang seseorang membagikan apa yang ingin mereka bagikan. Banyak yang tidak memikirkan apakah apa yang mereka bagikan pantas untuk menjadi konsumsi *public*, atau apakah yang dibagikan bermanfaat bagi orang di sekitarnya.

Melihat dari dunia virtual, kini banyak orang yang menggunakan media sosial sebagai ajang untuk pamer. Media sosial menjadi tempat untuk berkompetisi memperlihatkan kekuasaan, kepandaian, keindahan tubuh dan lain sebagainya pada khalayak ramai. Hal ini jelas akan memicu orang-orang untuk ikut memamerkan pencapaian mereka. Tindakan tersebut juga akan memicu lahirnya sifat iri dengki pada manusia atas pencapaian orang lain. Tidak hanya itu, rasa cemas juga akan timbul pada diri seseorang akibat kesenjangan yang muncul dan menimbulkan

---

<sup>4</sup> Dave kerpen, *Likeable Social Media*. (USA:The McGraw Hill companies,2011). hal:16

*overthinking*<sup>5</sup> dan muncul rasa *insecure*.<sup>6</sup> Menurut Anisa seorang psikolog asal UGM, *Overthinking* adalah keadaan orang di jaman sekarang yang suka berfikir di luar batas mereka yang berujung pada rasa kekhawatiran dan juga ruminasi.<sup>7</sup> Ruminasi sendiri adalah kecenderungan memikirkan berulang kali tentang penyebab, faktor situasional, dan konsekuensi dari pengalaman (emosional) negatif seseorang,<sup>8</sup>

Menurut Abraham Maslow makna dari *Insecure* sendiri adalah suatu keadaan di mana seseorang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan merasa kebanyakan manusia berbahaya juga egois. Jika terus berlanjut maka dampak negative social media tersebut akan menjadikan seseorang merasa tertekan, ketakutan, sulit tidur, merasa dirinya buruk, menjadi pribadi yang tidak percaya diri, dan mudah mencemaskan sesuatu bahkan berani melukai dirinya.<sup>9</sup>

*Toxic* sendiri merupakan kalimat yang cukup trend di kalangan anak muda akhir-akhir ini. Penggunaan kata *toxic* sendiri mulai *booming* setelah lima tahun terakhir. Istilah psikolog ini sebenarnya jadi lebih berkembang

---

<sup>5</sup> T.A.R Sebo, *Pandangan Masyarakat Terhadap Overthinking Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*, (2021). hal: 01 (<https://psyarxiv.com/s8xpk/>) diakses tanggal 30 Oktober 2022

<sup>6</sup> Jihan insyirah qatrunnada, *Fenomena Insecurity Dikalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam* (jurnal Pendidikan islam, volume 5 no: 02 tahun 2022). hal:140

<sup>7</sup> Satria, *Mengenal apa itu overthinking*, (2021) hal: 01 (<https://ugm.ac.id/id/berita/21277-mengenal-apa-itu-overthinking>). Diakses tanggal 30 Oktober

<sup>8</sup> Nolen-Hoeksema, *The Role Of Rumination In Depressive Disorders And Mixed Anxiety Or Depressive Symptoms*, (jurnal of abnormali psychology. Tahun 2000) hal:504-511.

<sup>9</sup> Igor Pantic, *Online Sociali Networking And Mentali Health* ( Of Journal Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking. 2014). hal:652-657

dalam bahasa psikologi populer. Untuk pengertian *toxic* berasal dari bahasa Inggris yang berarti beracun. Jika di media sosial maka kita lebih sering menjumpai *toxic* dalam hal cacian secara non verbal ataupun komentar jahat. Komentar beracun (*toxic comment*) di jelaskan sebagai komentar yang tidak menyakitkan, tidak beretika, seenaknya sendiri, atau bahkan sampai menjatuhkan seseorang di media sosial yang cenderung membuat pengguna media sosial merasa terganggu.<sup>10</sup>

Kalimat yang paling sering di jumpai dalam komentar adalah anjing, sialan, brengsek, bajingan, jalang, goblok, dan masih banyak lagi kalimat umpatan lainya<sup>11</sup>. Kalimat- kalimat menjijikan tersebut bisa dengan mudah keluar hanya untuk menanggapi postingan-postingan yang kurang mereka sukai. Lebih lanjut kalimat-kalimat seperti contoh juga diucapkan secara langsung saat sedang bermain *game online*. *Toxic* sejatinya merupakan penyakit hati. Rasa iri, dengki, dan masalah lainnya sebenarnya bersumber dari hati.

Melihat fenomena *virtual toxic* yang kini banyak menjangkit anak muda, peneliti tertarik untuk meneliti cara membersihkan hati yang sudah terpapar virtual toxic dalam Al-Qur'an. Sehingga peneliti mengangkat judul **"DETOKS HATI DARI PENGARUH VIRTUAL TOXIC DALAM PRESPEKTIF AL-QUR'AN"**

---

<sup>10</sup> Risch & Krestel, *Toxic Comment Detection in Online Discussions*, (2020) hal:03

<sup>11</sup> Renaldy Permanai Sidiq, Budi Arif Dermawan, dan Yuyun Umaidahi, "Sentimen Analisis Komentar Toxic pada Grup Facebook Game Online Menggunakan Klasifikasi Naïve Bayes," (Jurnal Informatika Universitas Pamulang 5, no. 3, 2020) hal: 356

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana detoks hati dari pengaruh *virtual toxic* dalam prespektif Al-Qur'an?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yairu untuk mengetahui langkah-langkah detoks hati dari pengaruh *virtual toxic* dalam prespektif Al-Qur'an.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan selesainya penelitian ini maka penulis berharap tulisan ini dapat bermanfaat sebagai:

### 1. Secara Akademik :

- 1) Menjadi upaya ikut berkontribusi menambah khazanah keilmuan dalam bidang ilmu tafsir khususnya.
- 2) Sebagai seorang mahasiswa, skripsi ini disusun untuk memenuhi nilai tugas akhir pada universitas yang menaungi saya.
- 3) Dapat dikembangkan pada penelitian berikutnya.

### 2. Secara Praktis

1. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan.
2. Dapat dijadikan sumber belajar bagi mahasiswa.