E-ISSN: 3109-3663

SYAMIL
JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMIKIRAN ISLAM

PUBLISHER
YAYASAN SYAMIL QURAN NUNUKAN

Volume 3 Number 2 (2026)
June-December 2026
Page: 23-44

E-ISSN: 3109-3663
https://journal.syamilqurannunukan.org/
DOI: 10.65490/syamil-jpdpi.v3i2.61

Mengatasi Perilaku Gibah dalam Perspektif Hadis dan Teori Behaviorisme: Sebuah Pendekatan Psikologi Islam

Wulan Rizki Putri[1], Khaerudin[2]
Institut Agama Islam Pemalang
[1]wulanrip@gmail.com
[2]khaerudin@insipemalang.ac.id

Abstract

Gossip (ghibah) refers to speaking about another person's faults in a manner that may damage their dignity and social relationships. This behavior is not merely a moral issue but can also be examined through the processes of habit formation and environmental influence. This paper aims to analyze behaviorism theory and its relevance to understanding and addressing gossip from the perspective of hadith. The study employs a library research method by examining the fundamental concepts of behaviorism, particularly the ideas of John B. Watson, Ivan Pavlov, B. F. Skinner, and Edward L. Thorndike. The analysis focuses on the relationship between stimulus and response, habit formation, and behavioral reinforcement. The findings indicate that social environments in which suspicion and discussions about other people's faults are commonplace can serve as stimuli for gossip. Such behavior may develop into a habit when repeatedly practiced and reinforced by the surrounding environment. Therefore, efforts to address gossip can be undertaken by identifying triggering stimuli, modifying individual responses, cultivating positive communication habits, and reinforcing desirable behavior. From an Islamic perspective, these strategies are consistent with hadith teachings that prohibit gossip and emphasize the importance of safeguarding the dignity of others. Thus, behaviorism helps explain the mechanisms underlying behavioral formation and change, while hadith provides a normative foundation for guiding social behavior in accordance with Islamic values.

***Keywords*:** *Behaviorism, gossip (ghibah), hadith, stimulus-response, behavioral change.*

Article History : Received : 1/9/2026 Accepted : 12/11/2026

PENDAHULUAN

Akhlak merupakan dimensi fundamental dalam ajaran Islam yang tercermin melalui perilaku dan kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Al-Qur'an dan hadis tidak hanya memberikan pedoman mengenai perilaku terpuji (akhlak maḥmudah) dan tercela (akhlak mazmumah), tetapi juga menekankan pentingnya

pembentukan karakter yang selaras dengan nilai-nilai moral Islam.[1] Salah satu perilaku tercela yang mendapat perhatian khusus adalah gibah, yakni membicarakan sesuatu tentang orang lain yang tidak disukainya. Dalam hadis riwayat Muslim dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah saw. menjelaskan bahwa apabila sesuatu yang dibicarakan memang benar adanya, tindakan tersebut termasuk gibah; sedangkan apabila tidak benar, tindakan tersebut merupakan *buhtān* atau tuduhan dusta. Penjelasan ini menegaskan bahwa kebenaran informasi tidak serta-merta membenarkan penyebaran keburukan orang lain.

Larangan gibah juga ditegaskan dalam Q.S. al-Ḥujurāt [49]: 12 melalui perumpamaan memakan daging saudara sendiri yang telah meninggal dunia. Perumpamaan tersebut menunjukkan beratnya pelanggaran terhadap kehormatan orang lain sekaligus menegaskan dimensi sosial dari akhlak Islam. Namun, keberadaan larangan agama tidak serta-merta menghilangkan perilaku gibah dalam kehidupan masyarakat. Kebiasaan membicarakan orang lain dapat berlangsung dalam percakapan sehari-hari maupun media digital, terutama ketika perilaku tersebut dianggap wajar, memperoleh respons positif dari lingkungan, atau menjadi sarana penerimaan dalam kelompok sosial.[2] Fenomena ini menunjukkan perlunya kajian yang tidak hanya menjelaskan status normatif gibah, tetapi juga menelaah faktor-faktor yang memungkinkan perilaku tersebut terbentuk dan berulang.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menganalisis persoalan tersebut dalam perspektif psikologi yakni behaviorisme. Perspektif ini menjelaskan perilaku melalui proses belajar, pengondisian, dan penguatan yang berlangsung dalam interaksi individu dengan lingkungannya.[3] Dalam konteks gibah, perhatian diarahkan pada bagaimana kebiasaan menggunjing dapat dipertahankan oleh

---

[1] Muhammad Hasbi, *Akhlak Tasawuf (Solusi Mencari Kebahagiaan Dalam Kehidupan Esoteris Dan Eksoteris)* (Yogyakarta: Trust Media Publishing, 2020), 71–92.

[2] Abiyyu Zharif Nugroho et al., *Pengantar Psikologi Komunikasi: Terapan Aksi, Reaksi, Khalayak dan Media* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2026), 19–24.

[3] Dheswita Puspadewi and Anak Agung Ayu Nisha Amanda, "Aliran Behaviorisme Dalam Ilmu Psikologi," *PsyEcho Journal of Psychology* 2, no. 1 (October 2025): 13–16, https://journal.undiknas.ac.id/index.php/psyecho/article/view/6775.

respons sosial, penerimaan kelompok, atau konsekuensi tertentu yang dirasakan pelakunya.[4] Meskipun demikian, pendekatan behaviorisme tidak dimaksudkan untuk menggantikan penilaian moral Islam, melainkan menjadi perangkat analitis untuk memahami mekanisme perilaku yang berkaitan dengan larangan gibah.

Dalam kajian ini terletak pada kebutuhan untuk menghubungkan penjelasan normatif hadis tentang batasan gibah dengan analisis psikologis mengenai proses pembentukan dan pemeliharaan perilaku. Kajian yang berfokus pada larangan gibah memberikan dasar etis-keagamaan, sedangkan perspektif psikologi perilaku membantu menjelaskan peran pembelajaran dan penguatan lingkungan. Hubungan analitis antara kedua perspektif tersebut perlu dirumuskan secara lebih terarah agar gibah tidak hanya dipahami sebagai pelanggaran moral, tetapi juga sebagai perilaku yang dapat dikaji mekanisme kemunculan dan pengulangannya. Kesenjangan ini merupakan fokus konseptual yang perlu diuji melalui perbandingan dengan penelitian terdahulu, bukan klaim bahwa kajian serupa sama sekali belum pernah dilakukan. Penelitian Askolan Lubis menegaskan bahwa terdapat korelasi antara tindakan seseorang yang dilarang dalam perintah agama baik melalui tindakan sosial, regulasi emosi yang maladaptif yang berpengaruh terhadap mental.[5] Intervensi untuk memperhatikan tindakan sebagai bentuk preventif sangat diperlukan agar tidak menjadi tindakan yang meluas pada dataran keburukan. Teori behavior juga menjadi salah satu yang sering digunakan dalam penanganan permasalahan di dalam pendidikan terhadap perilaku peserta didik, begitupun dalam keluarga teori ini dianggap efektif dalam menjelaskan perilaku yang dilakukan anggota keluarga dalam memahami karakteristiknya masing-masing.[6] Dalam konteks ini, maka diperlukan perpsektif yang berimbang dalam melihat gibah yang tidak hanya dikaji

[4] Shakil Ahmad Khan Ahmad Wasim, *Gibah: Sumber Segala Keburukan* (Bandung: Mizan Publika, 2010).

[5] Askolan Lubis, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental," *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 2, no. 2 (November 2016), https://doi.org/10.30821/ihya.v2i2.497.

[6] Erna Rooslyna Affandi, Imas Kania Rahman, and Nesia Andriana, "Teori Belajar Behaviorisme dalam Proses Pembelajaran: Tinjauan Pendidikan Islam," *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 8, no. 01 (January 2025): 271–82, https://doi.org/10.30868/im.v8i01.8020.

dari sudut pandang normatif keagamaan, namun juga melalui pendekatan psikologis untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan kemunculan dan pengulangan perilaku tersebut melalui tindakan yang preventif.

Permasalahan yang terjadi dalam konteks gibah, misalnya, kebiasaan membicarakan orang lain dapat bertahan ketika memperoleh penguatan sosial berupa perhatian, penerimaan kelompok, hiburan, atau rasa kebersamaan. Sebaliknya, lingkungan yang memberikan penguatan terhadap komunikasi yang santun, penghormatan terhadap privasi, dan pengendalian diri berpotensi mendukung terbentuknya kebiasaan komunikasi yang lebih positif.[7] Meskipun demikian, pendekatan behavioristik tidak harus dipahami sebagai penjelasan tunggal atas gibah, sebab perilaku tersebut juga dapat melibatkan proses kognitif, emosi, niat, dan pertimbangan moral. Karenanya pertemuan antara ajaran Islam dan psikologi behaviorisme membuka ruang analisis untuk memahami gibah secara lebih komprehensif. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan studi Islam dan psikologi, khususnya dalam menjelaskan hubungan antara norma moral keagamaan, proses pembentukan kebiasaan, dan upaya membangun perilaku komunikasi yang lebih etis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena objek kajian berfokus pada teks hadis mengenai gibah dan konsep psikologi behaviorisme yang digunakan untuk menganalisis pembentukan serta pemeliharaan perilaku menggunjing. Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu mendeskripsikan konsep gibah berdasarkan sumber-sumber Islam, kemudian menganalisisnya melalui perspektif psikologi perilaku untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif

[7] Habsyah Nabila Putri et al., "Ghibah Sebagai Pemicu Stres Psikologis: Tinjauan Peran Hormon Kortisol Dalam Perspektif Sains Dalam Islam," *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 03, no. 01 (March 2026): 603–5.

mengenai hubungan antara norma moral, proses belajar, dan pengaruh lingkungan sosial.

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi hadis riwayat Muslim dari Abu Hurairah r.a. tentang definisi gibah, khususnya hadis yang menjelaskan perbedaan antara gibah dan *buhtān*, serta *Science and Human Behavior* karya B. F. Skinner sebagai sumber utama teori behaviorisme. Sumber primer keislaman dilengkapi dengan Q.S. al-Ḥujurāt [49]: 12 sebagai landasan normatif mengenai larangan gibah. Sementara itu, sumber sekunder mencakup kitab syarah hadis, literatur akhlak Islam, buku psikologi perilaku, karya Albert Bandura mengenai pembelajaran sosial, serta artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan perilaku menggunjing, pengaruh lingkungan, dan pembentukan kebiasaan.

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menelusuri, mengidentifikasi, dan menginventarisasi literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang dikumpulkan mencakup konsep dan batasan gibah dalam hadis, penjelasan ulama mengenai larangan menggunjing, serta konsep behaviorisme yang berkaitan dengan proses belajar, pengondisian, penguatan, dan hubungan perilaku dengan lingkungan. Literatur dipilih berdasarkan relevansi terhadap rumusan masalah, kejelasan sumber, otoritas akademik, serta kontribusinya dalam menjelaskan hubungan antara perspektif hadis dan psikologi perilaku.

Analisis data dilakukan melalui analisis isi (*content analysis*) dan analisis konseptual. Tahap pertama adalah mengidentifikasi makna gibah berdasarkan teks hadis dan penjelasan ulama, termasuk membedakannya dari *buhtān*. Tahap kedua adalah mengidentifikasi konsep-konsep behaviorisme yang relevan, terutama penguatan (*reinforcement*), pembelajaran, dan peran konsekuensi lingkungan dalam mempertahankan perilaku. Tahap ketiga adalah melakukan pembacaan analitis terhadap perilaku gibah dengan mempertemukan kedua perspektif tersebut. Pada tahap ini, hadis digunakan untuk menetapkan batasan normatif perilaku, sedangkan behaviorisme digunakan untuk menjelaskan kemungkinan mekanisme psikologis dan sosial yang berkontribusi terhadap terbentuk atau berulangnya perilaku

menggunjing. Tahap terakhir adalah menyusun sintesis konseptual mengenai implikasi analisis tersebut bagi pembinaan akhlak dan pencegahan gibah dalam kehidupan sosial.

Untuk menjaga keabsahan analisis, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber melalui perbandingan teks hadis, kitab syarah, literatur akhlak, sumber teori psikologi, dan hasil penelitian terdahulu. Interpretasi hadis diperiksa berdasarkan konteks dan penjelasan sumber yang otoritatif, sedangkan penggunaan teori behaviorisme dibatasi pada konsep yang benar-benar relevan dengan fenomena yang dianalisis. Dengan demikian, penelitian ini tidak menempatkan behaviorisme sebagai pengganti landasan normatif Islam dan tidak mengasumsikan bahwa seluruh perilaku gibah dapat dijelaskan hanya melalui pengondisian lingkungan. Hasil analisis diharapkan menghasilkan pemahaman interdisipliner yang memperjelas hubungan antara batasan moral gibah dalam hadis dan mekanisme pembentukan perilaku dalam perspektif psikologi behaviorisme.

PEMBAHASAN

1. Larangan Gibah dalam Literatur Hadis

Gibah merupakan salah satu bentuk perilaku verbal yang dilarang dalam Islam karena berkaitan dengan perlindungan kehormatan dan martabat manusia. Larangan tersebut dijelaskan secara tegas dalam hadis riwayat Imam Muslim dari Abu Hurairah r.a. Rasulullah saw.,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ « أَتَدْرُونَ مَا الْغِيبَةُ ». قَالُوا اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ. قَالَ « ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ ». قِيلَ أَفَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ قَالَ « إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ فَقَدِ اغْتَبْتَهُ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ فَقَدْ بَهَتَّهُ ».[8]

Artinya: "*Dari Abi Hurairah bahwasannya Rasulullah saw. bersabda: "Tahukah kalian apa itu ghibah?" Mereka menjawab, "Allah dan Rasul-Nya yang lebih mengetahui." Lalu beliau bersabda, "Kamu menyebut tentang saudaramu apa yang dia benci. Ada seseorang*

[8] Imam Muslim, *Ṣhaḥiḥ Muslim,* Bab *Tahrīm al-Ghībah*, hadits No. 4690, (CD ROM: *Maktabah Syamīla* 2.11.).

bertanya, "Bagaimana jika yang aku bicarakan ada pada dirinya?" Beliau menjawab "Jika yang engkau bicarakan ada pada dirinya berarti engkau telah menggunjingnya, dan jika tidak ada pada dirinya maka sungguh engkau telah berbuat dusta." (H.R. Muslim).

Berdasarkan hal tersebut, gibah didefinisikan sebagai tindakan menyebutkan atau membicarakan sifat atau perilaku seseorang yang tidak disukainya meskipun itu memang terjadi, sedangkan apabila yang dibicarakan itu tidak benar, maka termasuk *buhtān* atau tuduhan dusta. Pembedaan ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya memperhatikan aspek faktualitas suatu informasi, tetapi juga mempertimbangkan dimensi etis dalam penyampaiannya. Dengan demikian, suatu pernyataan yang benar tetap dapat menjadi tindakan tercela apabila disampaikan untuk membuka keburukan seseorang tanpa alasan yang dibenarkan.

Larangan gibah memperoleh penguatan normatif dalam al-Qur'an surah al-Hujurat ayat 12, yang mengumpamakan tindakan menggunjing sebagai memakan daging saudara sendiri yang telah meninggal.[9] Perumpamaan tersebut menunjukkan beratnya pelanggaran terhadap kehormatan orang lain. Ketidakhadiran seseorang dalam pembicaraan menempatkannya pada posisi yang tidak memungkinkan dirinya memberikan klarifikasi atau pembelaan secara langsung. Oleh karena itu, gibah tidak hanya berkaitan dengan persoalan kesantunan berbahasa, tetapi juga menyangkut tanggung jawab moral seseorang terhadap hak dan kehormatan pihak lain.

---

[9] Berikut ayatnya:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجْتَنِبُواْ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang*." (Q.S. al-Hujurat: 12).

Dimensi larangan tersebut juga terlihat dalam hadis riwayat Abu Dawud mengenai perkataan ‘Aisyah ra. tentang Shafiyyah ra. Rasulullah saw. memberikan peringatan keras terhadap perkataan tersebut dengan menggambarkan betapa buruknya dampak sebuah ucapan.

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قُلْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَسْبُكَ مِنْ صَفِيَّةَ كَذَا وَكَذَا قَالَ غَيْرُ مُسَدَّدٍ تَعْنِي قَصِيرَةً فَقَالَ لَقَدْ قُلْتِ كَلِمَةً لَوْ مُزِجَتْ بِمَاءِ الْبَحْرِ لَمَزَجَتْهُ

Artinya: “*Dari Aisyah, ia berkata, ‘Aku pernah berkata kepada Nabi saw. tentang Shafiyyah, “Cukuplah bagimu bahwa Shafiyyah itu begini dan begitu.” Perawi selain Musaddad menjelaskan bahwa maksudnya adalah Shafiyyah bertubuh pendek. Maka Rasulullah saw. bersabda, Sungguh, engkau telah mengucapkan suatu perkataan yang apabila dicampurkan dengan air laut, niscaya perkataan itu akan mencemarinya*.” (H.R. Abu Dawud)

Riwayat ini memperlihatkan bahwa perkataan yang mungkin dianggap ringan oleh penuturnya dapat memiliki bobot moral yang serius ketika mengandung unsur merendahkan orang lain. Dalam konteks ini, ukuran tercelanya suatu perkataan tidak semata-mata ditentukan oleh panjang atau pendeknya ucapan, tetapi juga oleh kandungan dan dampaknya terhadap kehormatan orang yang dibicarakan.[10]

Meskipun larangan gibah bersifat tegas, teks sumber menjelaskan adanya keadaan tertentu yang membolehkan penyampaian keburukan seseorang untuk tujuan yang dibenarkan oleh syariat. Imam al-Nawawi, sebagaimana dirujuk dalam teks, menguraikan enam keadaan, yaitu mengadukan kezaliman, meminta bantuan untuk menghentikan kemungkaran, meminta fatwa, memperingatkan orang lain dari bahaya, menjelaskan perbuatan buruk yang dilakukan secara terbuka dalam konteks yang relevan, serta menyebut seseorang dengan julukan yang diperlukan untuk identifikasi tanpa maksud menghina.[11] Pengecualian ini

[10] Abu Usamah Salim bin ‘Id Al-Hilali, *Bahjatu Al-Nāzhirīn Syarh Riyādhu al-Shālihīn* (Riyadh: Dar Ibn al-Jauzi, 1997), 3:25–27.

[11] Al-Imam Abi Zakariyya Muhyi al-Din Yahya bin Syarfi al-Nawawi, *Al-Minhāj Fī Syarh Shaḥīh Muslim Bin al-Hajjāj* (Damaskus: Mu’assasah al-Risālah al-Nāsyirūn, n.d.), 59–60.

menunjukkan bahwa penilaian terhadap suatu pembicaraan perlu mempertimbangkan tujuan dan konteks penyampaiannya.

Kebolehan tersebut tidak dapat dipahami sebagai pembenaran umum untuk membicarakan aib orang lain. Penyampaian informasi harus berkaitan dengan kebutuhan yang sah dan dibatasi pada hal-hal yang relevan. Apabila informasi disampaikan untuk mempermalukan, merendahkan, atau sekadar menjadi bahan pembicaraan, alasan pengecualian tersebut tidak dapat digunakan untuk membenarkannya.[12] Dengan demikian, perbedaan antara gibah yang dilarang dan penyampaian informasi yang dibolehkan terletak pada tujuan, kebutuhan, serta batas penyampaian informasi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, larangan gibah dalam hadis menegaskan prinsip tanggung jawab moral dalam komunikasi. Seseorang tidak cukup hanya memastikan bahwa informasi yang disampaikannya benar, tetapi juga perlu mempertimbangkan kepatutan dan alasan penyampaiannya.[13] Hadis tentang gibah dengan demikian memberikan landasan etis untuk menjaga kehormatan manusia, menghindari penyebaran keburukan tanpa kepentingan yang dibenarkan, serta membangun hubungan sosial yang dilandasi penghormatan terhadap sesama.

2. Perspektif Psikologi Behaviorisme Terhadap Perilaku Seseorang

Teori behaviorisme atau *associationism theory* merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang berkembang pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Aliran ini menempatkan perilaku yang dapat diamati sebagai objek utama kajian psikologi.[14] Perkembangan behaviorisme menandai perubahan orientasi

[12] Durrotun Nafisah, "Dampak Ghibah Terhadap Harga Diri Dan Ukhuwah Islamiyah Dalam Kehidupan Sosial," *Jurnal Inovasi Dan Kajian Multidisiplin* 1, no. 1 (December 2025): 34–36, https://doi.org/10.62710/9c7s7b21.

[13] William Chang, *Etika dan Etiket Komunikasi: Rahasia, Sadap-Menyadap, Ujaran Kebencian, Hoax* (Yogyakarta: Kanisius, 2018), 70–128.

[14] Martaria Rinaldi, *Teori-teori Psikologi: Memahami Konsep, Aplikasi, dan Rahasia di Balik Perilaku Manusia Melalui Psikologi Klasik hingga Modern* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2026), 31–32.

psikologi menuju pendekatan yang lebih objektif dan empiris, terutama dalam menjelaskan hubungan antara lingkungan dan perilaku manusia.

John B. Watson dikenal sebagai tokoh utama yang meletakkan dasar behaviorisme di Amerika Serikat. Gagasannya dituangkan dalam tulisan *Psychology as the Behaviourist Views It*.[15] Watson berpendapat bahwa psikologi perlu dikembangkan sebagai ilmu yang objektif dengan memusatkan perhatian pada perilaku nyata yang dapat diamati dan diteliti. Oleh karena itu, ia mengkritik penggunaan introspeksi sebagai metode utama karena pengalaman kesadaran tidak dapat diamati secara langsung dengan cara yang sama seperti perilaku lahiriah.[16]

Dalam bidang pendidikan, Watson menekankan pentingnya lingkungan dan proses pembelajaran dalam membentuk perilaku. Menurut pandangannya, perilaku seseorang dapat diarahkan melalui pengondisian dan pengalaman yang diberikan secara berulang. Gagasan tersebut memperlihatkan bahwa lingkungan bukan sekadar latar tempat seseorang bertindak, melainkan juga faktor yang berperan dalam pembentukan kebiasaan dan pola perilakunya.[17] Dalam perkembangan teori behaviorisme tidak dapat dilepaskan dari kontribusi Ivan Pavlov, John B. Watson, B. F. Skinner, dan Edward L. Thorndike. Masing-masing memberikan penjelasan mengenai bagaimana perilaku terbentuk, dipelajari, dan dipertahankan.

Ivan Pavlov dikenal melalui eksperimennya mengenai *classical conditioning* atau pengondisian klasik. Melalui eksperimen tersebut, Pavlov menunjukkan bahwa respons tertentu dapat terbentuk melalui proses pengaitan antara stimulus. Temuan ini menjadi salah satu landasan penting bagi perkembangan teori belajar behavioristik karena memperlihatkan bahwa respons tidak hanya

[15] John B. Watson, "Psychology as the Behaviorist Views It.," *Psychological Review* 20, no. 2 (March 1913): 158–77, https://doi.org/10.1037/h0074428.

[16] Watson, "Psychology as the Behaviorist Views It.," 158–177.

[17] John B. Watson, *Behaviorism* (London: Routledge, 2017).

muncul secara spontan, tetapi juga dapat terbentuk melalui pengalaman dan pembiasaan.[18] John B. Watson kemudian mengembangkan pendekatan behaviorisme dengan menegaskan pentingnya pengamatan objektif terhadap perilaku. Menurutnya, perilaku manusia dapat dipelajari melalui hubungan antara stimulus dari lingkungan dan respons yang ditampilkan individu. Watson juga menempatkan proses belajar sebagai unsur penting dalam pembentukan kebiasaan. Dalam pandangannya, frekuensi dan kedekatan waktu suatu pengalaman berpengaruh terhadap terbentuknya kebiasaan atau *habits*.[19]

Sementara itu, B. F. Skinner mengembangkan kajian perilaku dengan memberikan perhatian besar pada hubungan antara perilaku dan konsekuensi yang mengikutinya. Konsep *reinforcement* atau penguatan menjadi penting untuk menjelaskan bagaimana suatu perilaku dapat dipertahankan atau meningkat kemunculannya. Perilaku yang memperoleh penguatan cenderung diulangi, sedangkan perubahan perilaku dipahami melalui hubungan antara tindakan dan konsekuensinya.[20] Adapun Edward L. Thorndike memberikan kontribusi melalui konsep *the law of effect* atau hukum akibat. Prinsip ini menjelaskan bahwa konsekuensi dari suatu tindakan berpengaruh terhadap kemungkinan tindakan tersebut diulangi. Perilaku yang menghasilkan akibat memuaskan cenderung diperkuat, sedangkan perilaku dengan akibat yang tidak memuaskan cenderung melemah[21]. Dengan demikian, pembelajaran dipahami sebagai proses pembentukan hubungan antara situasi, tindakan, dan akibat yang dialami individu. Pemikiran para tokoh tersebut memperlihatkan perhatian yang sama terhadap proses belajar dan pembentukan perilaku. Pavlov menekankan

---

[18] Ben Akpan, "Classical and Operant Conditioning—Ivan Pavlov; Burrhus Skinner," in *Science Education in Theory and Practice*, ed. Ben Akpan and Teresa J. Kennedy, Springer Texts in Education (Cham: Springer Nature Switzerland, 2025), 49–63, https://doi.org/10.1007/978-3-031-81351-1_4.

[19] Watson, "Psychology as the Behaviorist Views It.," 158–77.

[20] B. F. Skinner, "Reinforcement Today.," *American Psychologist* 13, no. 3 (1958): 94–99, https://doi.org/10.1037/h0049039.

[21] Edward L. Thorndike, "A Proof of the Law of Effect," *Science* 77, no. 1989 (February 1933): 173–75, https://doi.org/10.1126/science.77.1989.173.b.

pengondisian stimulus dan respons, Watson menegaskan objektivitas serta pengaruh lingkungan, Skinner menyoroti penguatan, sedangkan Thorndike menjelaskan pengaruh konsekuensi terhadap kecenderungan perilaku.

Secara teoretis, behaviorisme memandang perilaku melalui hubungan antara *stimulus* dan *response*, yang sering disebut sebagai pendekatan S-R (*Stimulus-Response Psychology*). Stimulus merupakan rangsangan yang berasal dari lingkungan atau perubahan tertentu dalam tubuh, sedangkan respons adalah reaksi yang diberikan individu terhadap rangsangan tersebut. Respons dapat berupa tindakan sederhana maupun perilaku yang lebih kompleks.[22] Respons dalam kerangka behaviorisme dapat dibedakan menjadi perilaku yang tampak (*overt*) dan yang tidak tampak secara langsung (*covert*), serta perilaku yang dipelajari (*learned*) dan yang tidak dipelajari (*unlearned*).[23] Namun, dalam pendekatan behaviorisme klasik Watson, perhatian utama diarahkan pada perilaku yang dapat diamati secara objektif.[24] Dengan demikian, perilaku menjadi titik tolak untuk menjelaskan bagaimana individu merespons situasi dan bagaimana respons tersebut berkembang melalui pengalaman.

Watson menekankan bahwa lingkungan memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku.[25] Dalam kerangka ini, perilaku tidak semata-mata dipahami sebagai sesuatu yang telah ditentukan sejak lahir, tetapi juga sebagai hasil proses belajar dan interaksi dengan lingkungan. Pandangan tersebut memperlihatkan kecenderungan deterministik karena memberikan penekanan besar pada faktor eksternal dalam menjelaskan perilaku manusia. Untuk meneliti perilaku secara objektif, behaviorisme menggunakan metode empiris, seperti

[22] C. Miguel Brendl and Steven Sweldens, "Defining the Stimulus in Stimulus–Response Interventions: On the Need to Embrace Theory and Organism in Stimulus–Organism–Response," *Consumer Psychology Review* 7, no. 1 (January 2024): 116–20, https://doi.org/10.1002/arcp.1098.

[23] Brendl and Sweldens, "Defining the Stimulus in Stimulus–Response Interventions," 118–19.

[24] Watson, *Behaviorism*.

[25] Miftahul Ulum and Ahmad Fauzi, "Behaviorism Theory and Its Implications for Learning," *Journal of Insan Mulia Education* 1, no. 2 (October 2023): 53–57, https://doi.org/10.59923/joinme.v1i2.41.

observasi, pengondisian, pengujian, dan laporan verbal.[26] Melalui metode tersebut, hubungan antara rangsangan dan respons dapat dikaji berdasarkan gejala yang diamati. Salah satu sumbangan penting behaviorisme adalah penegasan bahwa perilaku dapat diteliti secara sistematis, sehingga pola perilaku tertentu dapat dijelaskan dan, dalam batas tertentu, diperkirakan.

Dalam pemikiran Watson, kebiasaan merupakan unsur penting dalam pembentukan perilaku. Kebiasaan terbentuk melalui proses belajar dan pengulangan.[27] Semakin sering suatu tindakan dilakukan dalam kondisi tertentu, semakin besar kemungkinan tindakan tersebut menjadi pola yang relatif menetap. Oleh sebab itu, lingkungan sosial dan pengalaman sehari-hari dapat berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan seseorang.

3. Hubungan Teori Behaviorisme dengan Perilaku Sosial dan Hadis

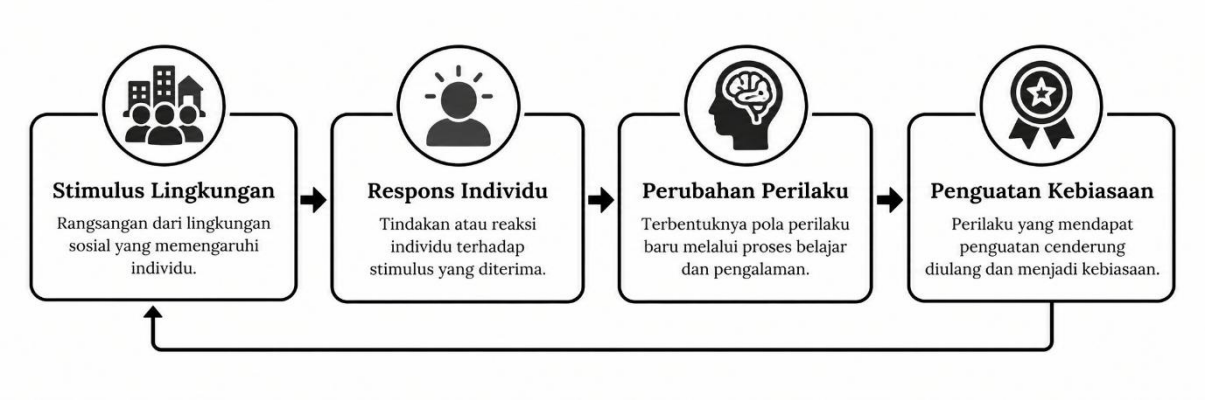
Teori behaviorisme digunakan untuk memahami bagaimana lingkungan sosial dapat memengaruhi terbentuknya perilaku, termasuk perilaku menggunjing atau gibah. Hubungan tersebut dijelaskan melalui pola stimulus, respons, perubahan perilaku, dan penguatan. Lingkungan sosial dapat menjadi stimulus yang memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak, sedangkan respons merupakan tindakan yang muncul sebagai akibat dari rangsangan tersebut. Sebagai contoh, lingkungan masyarakat yang ditandai oleh sekat antarkelompok, kurangnya keakraban, serta kecenderungan membanding-bandingkan kedudukan sosial dapat mendorong munculnya sikap individualistis dan prasangka. Apabila pola interaksi tersebut terus berlangsung, perilaku saling mencurigai, membicarakan keburukan orang lain, dan menggunjing dapat berkembang menjadi kebiasaan sosial.[28] Dalam kerangka behaviorisme, proses ini

[26] Rani Darmayanti et al., *Behaviorisme dalam Pendidikan: Pembelajaran Berbasis Stimulus-Respon* (Indramayu: Penerbit Adab, 2024), 149–61.

[27] Watson, "Psychology as the Behaviorist Views It.," 158–65.

[28] Eko Nani Fitriono, "Kontribusi Tafsir Maqashidi Dalam Pengembangan Makna Teks Al-Quran: Telaah Ayat-Ayat Relasi Keluarga Dalam Tafsir Al–Azhar Karya Hamka," *AL-MIKRAJ Jurnal*

dapat dipahami sebagai perilaku yang terbentuk melalui pengalaman, pengulangan, dan pengaruh lingkungan. Hubungan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:



Rangkaian di atas merupakan model sederhana untuk menjelaskan proses pembentukan perilaku, bukan berarti setiap stimulus selalu menghasilkan respons yang sama. Respons seseorang juga perlu dipahami berdasarkan konteks pengalaman dan pola interaksi yang dialaminya.

Dalam perspektif Islam, perilaku sosial tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap lingkungan, tetapi juga berkaitan dengan tanggung jawab moral dan ajaran agama.[29] Hadis tentang larangan gibah memberikan landasan normatif untuk menilai perilaku tersebut. Dengan demikian, teori behaviorisme membantu menjelaskan kemungkinan proses terbentuknya kebiasaan menggunjing, sedangkan hadis memberikan pedoman mengenai perilaku yang harus dihindari. Pembentukan perilaku dapat diarahkan melalui pengelolaan lingkungan dan pembiasaan. Lingkungan sosial yang mendorong komunikasi positif, saling menghormati, dan kerja sama berpotensi membentuk kebiasaan yang lebih baik. Sebaliknya, lingkungan yang membiasakan penghinaan,

Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584) 4, no. 02 (2024): 1844–61, https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/almikraj/article/view/5459.

[29] Yul Ifda Tanjung et al., "Islam as a Value Foundation in the Formation of Social Character through a Theological and Philosophical Approach," *Alfabet Jurnal Wawasan Agama Risalah Islamiah, Teknologi dan Sosial* 2, no. 1 (March 2025): 55–66, https://doi.org/10.34306/alwaarits.v2i1.751.

prasangka, dan penyebaran keburukan orang lain dapat memperkuat perilaku negatif apabila tindakan tersebut terus diulang dan memperoleh dukungan sosial. Dalam konteks pencegahan gibah, upaya perubahan perilaku dapat dimulai dengan mengenali stimulus yang memicu kebiasaan menggunjing, mengevaluasi respons yang muncul, serta membangun kebiasaan komunikasi yang lebih sehat. Informasi mengenai kekurangan orang lain tidak semestinya langsung dijadikan bahan pembicaraan yang merendahkan, tetapi dapat menjadi kesempatan untuk melakukan introspeksi diri. Setiap individu juga perlu menyadari bahwa manusia memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga interaksi sosial seharusnya diarahkan pada sikap saling melengkapi, bukan saling menjatuhkan. Dengan demikian, teori behaviorisme memberikan kerangka untuk memahami peran lingkungan, pembelajaran, pengulangan, dan penguatan dalam pembentukan perilaku manusia. Sementara itu, ajaran hadis memberikan orientasi moral dalam menentukan perilaku yang patut dilakukan dan dihindari. Keduanya dapat ditempatkan secara berdampingan: behaviorisme menjelaskan aspek pembentukan perilaku, sedangkan hadis menjadi pedoman normatif dalam kehidupan sosial seorang Muslim.

4. Strategi Normatif dan Psikologis dalam Mengatasi Permasalahan Gibah

Upaya mengatasi perilaku gibah memerlukan pendekatan yang tidak hanya menekankan larangan agama, tetapi juga memperhatikan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku manusia. Dalam perspektif Islam, gibah merupakan perilaku tercela yang dilarang karena dapat merusak kehormatan seseorang, menimbulkan permusuhan, dan mengganggu hubungan sosial. Sementara itu, dari perspektif psikologi behaviorisme, perilaku gibah dapat dipahami sebagai respons individu terhadap stimulus lingkungan yang terbentuk melalui proses pembiasaan dan penguatan. Oleh karena itu, strategi mengatasi gibah dapat dikembangkan melalui dua pendekatan yang saling melengkapi, yaitu strategi normatif dan strategi psikologis.

a. Strategi Normatif

Strategi normatif dapat dilaksanakan melalui pembiasaan tabayun sebelum menyampaikan informasi, menjaga lisan dari perkataan yang merendahkan orang lain, menghindari pembicaraan mengenai kekurangan pribadi seseorang, serta membangun kesadaran bahwa setiap perkataan memiliki konsekuensi moral dan pertanggungjawaban di hadapan Allah.[30] Apabila seseorang berada dalam lingkungan percakapan yang mengarah pada gibah, ajaran agama mendorongnya untuk mengingatkan secara baik, mengalihkan pembicaraan, atau meninggalkan percakapan apabila tidak memungkinkan untuk menghentikannya.[31]

Strategi normatif juga perlu disertai pembentukan sikap introspektif. Seseorang hendaknya lebih mengutamakan evaluasi terhadap kekurangan dirinya daripada sibuk membicarakan kekurangan orang lain. Dengan demikian, ajaran agama tidak hanya dipahami sebagai aturan yang melarang gibah, tetapi juga menjadi pedoman untuk membangun kesadaran, pengendalian diri, dan tanggung jawab dalam berkomunikasi.

b. Strategi Psikologis

Strategi psikologis merupakan upaya mengatasi gibah dengan memahami faktor-faktor yang mendorong seseorang melakukan perilaku tersebut serta membentuk respons alternatif yang lebih positif. Dalam perspektif behaviorisme, perilaku manusia dipengaruhi oleh hubungan antara stimulus dan respons. Lingkungan pergaulan, kebiasaan berbicara, ajakan teman, konflik interpersonal, dan keinginan memperoleh penerimaan

[30] Eko Nani Fitriono, "Tafsir Dan Teknologi Digital," in *Al-Qur'an Dan Tafsir Kontemporer: Dari Turas Ke Transformasi Modern* (Kediri: Professional Printing, 2026), 204–10.

[31] Zu'ama Anggun Larasati et al., "Etika Berkomunikasi: Menghindari Bahaya Ghibah Dengan Bijak Menurut Imam Nawawi," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (June 2025): 322–31, https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.25243.

sosial dapat menjadi stimulus yang mendorong seseorang terlibat dalam pembicaraan negatif mengenai orang lain.[32]

Oleh karena itu, langkah pertama dalam strategi psikologis adalah mengenali stimulus yang memicu perilaku gibah. Seseorang perlu memahami situasi, lingkungan, dan kondisi emosional yang membuat dirinya cenderung membicarakan keburukan orang lain. Misalnya, kebiasaan bergosip dalam kelompok pertemanan, rasa tidak suka terhadap seseorang, atau keinginan mendapatkan perhatian dari orang lain dapat menjadi pemicu munculnya perilaku gibah. Kesadaran terhadap faktor pemicu tersebut memungkinkan individu mengantisipasi dan mengendalikan respons sebelum perilaku terjadi.

Langkah berikutnya adalah mengembangkan respons alternatif terhadap stimulus yang sama. Ketika berada dalam percakapan yang mengarah pada gibah, individu dapat memilih untuk tidak memberikan tanggapan negatif, mengalihkan pembicaraan kepada hal yang lebih bermanfaat, atau menyampaikan pendapat secara langsung dan konstruktif tanpa merendahkan pihak lain. Dalam konteks ini, perubahan perilaku tidak cukup dilakukan dengan menghindari pembicaraan negatif, tetapi juga memerlukan pembentukan kebiasaan komunikasi yang positif.

Selanjutnya, pembentukan perilaku baru perlu diperkuat melalui pengulangan dan penguatan positif. Dalam teori behaviorisme, penguatan dapat membantu meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku yang diharapkan.[33] Apabila seseorang berhasil menahan diri dari gibah dan memilih komunikasi yang lebih baik, perilaku tersebut perlu dipertahankan melalui pembiasaan. Lingkungan keluarga, pertemanan, dan masyarakat juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan terhadap

[32] Panni Simbolon et al., "Mekanisme Dan Perilaku Individu," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 4, no. 1 (2025): 669–79, https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1659.

[33] Darmayanti et al., *Behaviorisme dalam Pendidikan*, 150–57.

perilaku positif. Lingkungan yang membiasakan komunikasi santun, saling menghargai, dan tidak menyebarkan keburukan orang lain akan membantu individu mempertahankan perubahan perilakunya.

Dengan demikian, strategi psikologis tidak hanya diarahkan untuk menghentikan perilaku gibah pada saat tertentu, tetapi juga membangun pola komunikasi baru yang lebih sehat. Perubahan tersebut berlangsung melalui pengenalan stimulus, pengendalian respons, pembentukan perilaku alternatif, dan penguatan kebiasaan positif.

c. Sintesis Strategi Normatif dan Psikologis

Strategi normatif dan psikologis pada dasarnya memiliki orientasi yang sama, yaitu membentuk individu agar mampu menjaga perkataan dan menghindari perilaku gibah. Namun, keduanya memiliki titik tekan yang berbeda. Strategi normatif memberikan landasan nilai, aturan, dan kesadaran moral berdasarkan ajaran Islam mengenai larangan gibah. Sementara itu, strategi psikologis menjelaskan bagaimana perilaku gibah muncul, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta proses pembentukan respons dan kebiasaan baru untuk menghindarinya.

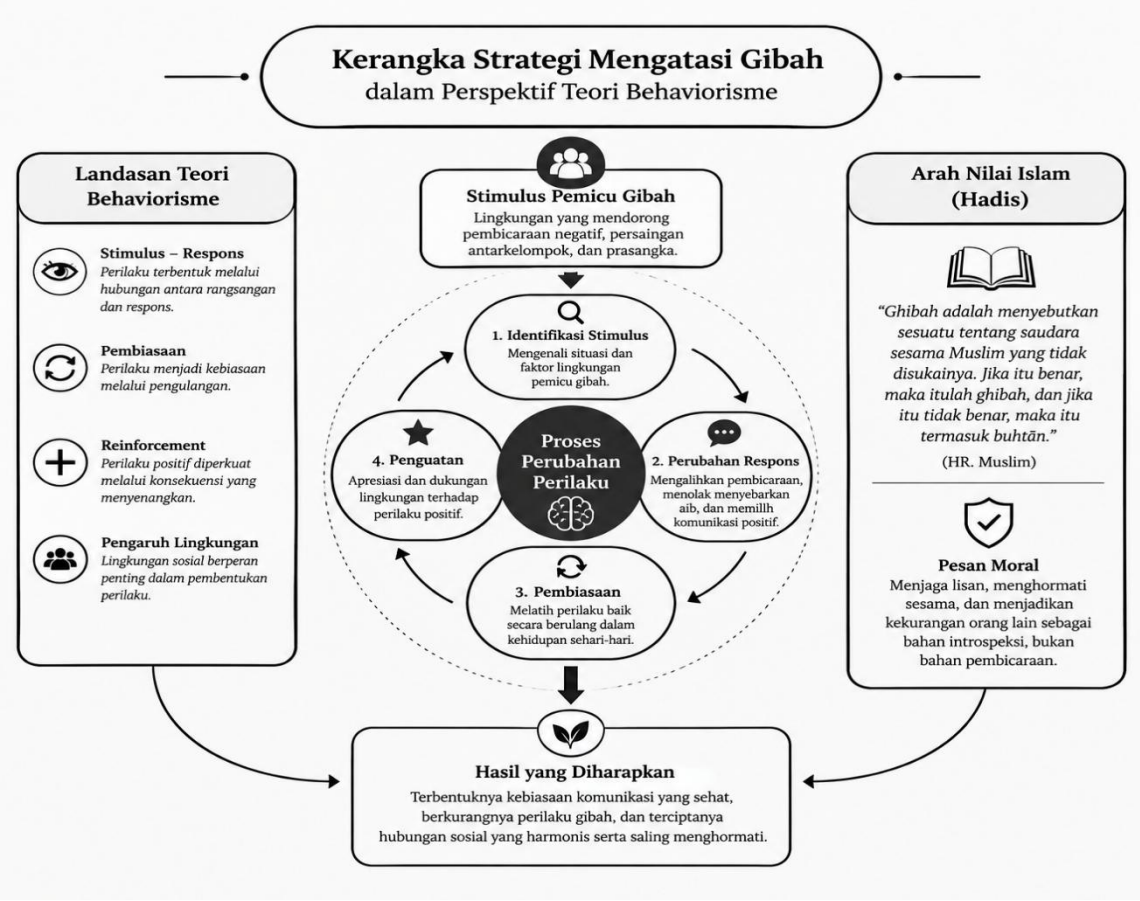
Integrasi kedua strategi tersebut menghasilkan pendekatan yang tidak hanya menekankan kesadaran tentang dosa dan larangan gibah, tetapi juga memberikan mekanisme praktis untuk mengubah perilaku. Ajaran normatif berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan perilaku yang benar, sedangkan pendekatan psikologis membantu individu menerapkan pedoman tersebut dalam kehidupan sehari-hari melalui pengendalian respons dan pembiasaan komunikasi positif.

Secara konseptual, sintesis kedua strategi tersebut dapat dirumuskan melalui tahapan berikut: *Pertama*, kesadaran normatif terhadap larangan gibah sebagai dasar pembentukan sikap; *Kedua*, identifikasi stimulus lingkungan yang berpotensi memicu gibah; *Ketiga*, pengendalian respons dengan memilih tindakan komunikasi yang lebih baik; *Keempat*,

pembentukan perilaku alternatif yang sesuai dengan nilai-nilai Islam; dan *Kelima*, penguatan kebiasaan positif melalui pembiasaan serta dukungan lingkungan sosial.

Dengan demikian, upaya mengatasi gibah membutuhkan perpaduan antara kesadaran keagamaan dan pengelolaan perilaku. Larangan agama memberikan arah moral, sedangkan pendekatan psikologis memberikan penjelasan mengenai proses perubahan perilaku. Keduanya saling melengkapi dalam membentuk pribadi yang tidak hanya mengetahui bahwa gibah merupakan perbuatan tercela, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dan membangun komunikasi yang menghormati kehormatan orang lain.

Jika digambarkan strategi pencegahannya sebagai berikut:



PENUTUP

Berdasarkan pembahasan teori behaviorisme, dapat disimpulkan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui interaksi antara individu dan lingkungannya.

Teori behaviorisme, terutama melalui konsep stimulus–respons, pembiasaan, dan *reinforcement*, menjelaskan bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk serta mempertahankan suatu perilaku. Dalam konteks gibah, lingkungan yang terbiasa membicarakan keburukan orang lain, memelihara prasangka, dan membanding-bandingkan kelompok dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku serupa hingga menjadi kebiasaan. Oleh karena itu, upaya mengatasi gibah dapat dilakukan dengan mengenali stimulus pemicunya, mengubah respons terhadap percakapan negatif, membiasakan komunikasi yang santun, serta memperkuat perilaku positif melalui dukungan lingkungan sosial.

Dalam perspektif Islam, upaya tersebut sejalan dengan ajaran hadis yang melarang gibah dan menekankan pentingnya menjaga kehormatan sesama manusia. Meskipun teori behaviorisme membantu menjelaskan proses terbentuknya perilaku, ajaran Islam memberikan landasan moral dalam menentukan perilaku yang patut dilakukan dan dihindari. Dengan demikian, pencegahan gibah tidak cukup hanya melalui pemahaman tentang larangannya, tetapi juga memerlukan pembiasaan dan perubahan pola interaksi sosial secara konsisten. Perpaduan pemahaman perilaku dan kesadaran moral diharapkan dapat membentuk kebiasaan menjaga lisan, menghindari penyebaran aib, serta menciptakan hubungan sosial yang harmonis berdasarkan sikap saling menghormati dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

Affandi, Erna Rooslyna, Imas Kania Rahman, and Nesia Andriana. "Teori Belajar Behaviorisme dalam Proses Pembelajaran: Tinjauan Pendidikan Islam." *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 8, no. 01 (January 2025): 271–82. https://doi.org/10.30868/im.v8i01.8020.

Ahmad, Shakil Ahmad Khan, Wasim. *Gibah: Sumber Segala Keburukan*. Bandung: Mizan Publika, 2010.

Akpan, Ben. "Classical and Operant Conditioning—Ivan Pavlov; Burrhus Skinner." In *Science Education in Theory and Practice*, edited by Ben Akpan and Teresa J. Kennedy, 49–63. Springer Texts in Education. Cham: Springer Nature Switzerland, 2025. https://doi.org/10.1007/978-3-031-81351-1_4.

Al-Hilali, Abu Usamah Salim bin ‘Id. *Bahjatu Al-Nāzhirīn Syarh Riyādhu al-Shālihīn*. Vol. 3. Riyadh: Dar Ibn al-Jauzi, 1997.

Brendl, C. Miguel, and Steven Sweldens. “Defining the Stimulus in Stimulus–Response Interventions: On the Need to Embrace Theory and Organism in Stimulus–Organism–Response.” *Consumer Psychology Review* 7, no. 1 (January 2024): 116–20. https://doi.org/10.1002/arcp.1098.

Chang, William. *Etika dan Etiket Komunikasi: Rahasia, Sadap-Menyadap, Ujaran Kebencian, Hoax*. Yogyakarta: Kanisius, 2018.

Darmayanti, Rani, Nuryami, Yani Sukriyah, Nur Sahara, Kabul Suprayitno, Rr Eko Susetyarini, and Baiduri. *Behaviorisme dalam Pendidikan: Pembelajaran Berbasis Stimulus-Respon*. Indramayu: Penerbit Adab, 2024.

Fitriono, Eko Nani. “Kontribusi Tafsir Maqashidi Dalam Pengembangan Makna Teks Al-Quran: Telaah Ayat-Ayat Relasi Keluarga Dalam Tafsir Al–Azhar Karya Hamka.” *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 4, no. 02 (2024): 1844–61. https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/almikraj/article/view/5459.

———. “Tafsir Dan Teknologi Digital.” In *Al-Qur’an Dan Tafsir Kontemporer: Dari Turas Ke Transformasi Modern*. Kediri: Professional Printing, 2026.

Hasbi, Muhammad. *Akhlak Tasawuf (Solusi Mencari Kebahagiaan Dalam Kehidupan Esoteris Dan Eksoteris)*. Yogyakarta: Trust Media Publishing, 2020.

Larasati, Zu’ama Anggun, Umi Afifah, Ainal Ghani, Guntur Cahaya Kesuma, and Amirudin. “Etika Berkomunikasi: Menghindari Bahaya Ghibah Dengan Bijak Menurut Imam Nawawi.” *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (June 2025): 322–31. https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.25243.

Lubis, Askolan. “Peran Agama Dalam Kesehatan Mental.” *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 2, no. 2 (November 2016). https://doi.org/10.30821/ihya.v2i2.497.

Nafisah, Durrotun. “Dampak Ghibah Terhadap Harga Diri Dan Ukhuwah Islamiyah Dalam Kehidupan Sosial.” *Jurnal Inovasi Dan Kajian Multidisiplin* 1, no. 1 (December 2025): 31–37. https://doi.org/10.62710/9c7s7b21.

Nawawi, Al-Imam Abi Zakariyya Muhyi al-Din Yahya bin Syarfi al-. *Al-Minhāj Fī Syarh Shaḥīh Muslim Bin al-Hajjāj*. Damaskus: Mu’assasah al-Risālah al-Nāsyirūn, n.d.

Nugroho, Abiyyu Zharif, Ade Putranto Prasetyo Wijiharto, Widyo Nugroho, and Komarudin Komarudin. *Pengantar Psikologi Komunikasi: Terapan Aksi, Reaksi, Khalayak dan Media*. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2026.

Puspadewi, Dheswita, and Anak Agung Ayu Nisha Amanda. “Aliran Behaviorisme Dalam Ilmu Psikologi.” *PsyEcho Journal of Psychology* 2, no. 1 (October 2025): 12–17. https://journal.undiknas.ac.id/index.php/psyecho/article/view/6775.

Putri, Habsyah Nabila, Nurul Aulia, Azirnic Sahra, Salsabila Hanifah, Karissa Nayla Azhara, Romi Dihardi Purba, Fajha Adinda Yahya, Muhammad Farhan Nazli, and Nurmayani. “Ghibah Sebagai Pemicu Stres Psikologis: Tinjauan Peran

Hormon Kortisol Dalam Perspektif Sains Dalam Islam." *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 03, no. 01 (March 2026).

Rinaldi, Martaria. *Teori-teori Psikologi: Memahami Konsep, Aplikasi, dan Rahasia di Balik Perilaku Manusia Melalui Psikologi Klasik hingga Modern*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2026.

Simbolon, Panni, Helena Turnip, Clesi Damanik, and Rezkhy Tamba. "Mekanisme Dan Perilaku Individu." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 4, no. 1 (2025): 669–79. https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1659.

Skinner, B. F. "Reinforcement Today." *American Psychologist* 13, no. 3 (1958): 94–99. https://doi.org/10.1037/h0049039.

Tanjung, Yul Ifda, Dede Sofiansyah, Muhammad Rifq Fauzan, and Kabelo Thobela. "Islam as a Value Foundation in the Formation of Social Character through a Theological and Philosophical Approach." *Alfabet Jurnal Wawasan Agama Risalah Islamiah, Teknologi dan Sosial* 2, no. 1 (March 2025): 55–66. https://doi.org/10.34306/alwaarits.v2i1.751.

Thorndike, Edward L. "A Proof of the Law of Effect." *Science* 77, no. 1989 (February 1933): 173–75. https://doi.org/10.1126/science.77.1989.173.b.

Ulum, Miftahul, and Ahmad Fauzi. "Behaviorism Theory and Its Implications for Learning." *Journal of Insan Mulia Education* 1, no. 2 (October 2023): 53–57. https://doi.org/10.59923/joinme.v1i2.41.

Watson, John B. *Behaviorism*. London: Routledge, 2017.

———. "Psychology as the Behaviorist Views It." *Psychological Review* 20, no. 2 (March 1913): 158–77. https://doi.org/10.1037/h0074428.