

DAMPAK GHIBAH TERHADAP HARGA DIRI DAN UKHUWAH ISLAMIAH DALAM KEHIDUPAN SOSIAL

Durrotun Nafisah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
E-mail: nafisahd068@gmail.com

Abstrak

Ghibah, menurut ajaran Islam, bukan hanya tindakan yang dilarang secara agama tetapi juga berpotensi merusak hubungan sosial dan psikologis antara sesama Muslim. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif analitis terhadap fenomena ghibah yang tersebar di media sosial dan media massa, serta mengaitkannya dengan konsep harga diri (self-esteem) dan nilai ukhuwah (persaudaraan Islam). Temuan menunjukkan bahwa ghibah dapat merendahkan martabat individu yang menjadi objek ghibah dan mengancam keharmonisan dalam komunitas Muslim karena memicu konflik, permusuhan, serta hilangnya kepercayaan sosial. Artikel ini juga mencermati cara penyampaian informasi yang kurang hati-hati di era digital yang semakin memperluas jangkauan ghibah. Rekomendasi yang diusulkan mencakup peningkatan kesadaran literasi media, penekanan pada adab berkomunikasi, serta pendidikan etika sosial berdasarkan ajaran Islam untuk menjaga harga diri dan memperkuat ukhuwah Islamiyah.

Kata Kunci: Ghibah, Harga Diri, Kehidupan Sosial, Ukhuwah Islamiyah

Abstract

Backbiting, according to Islamic teachings, is not only an act forbidden by religion but also has the potential to damage social and psychological relationships among Muslims. This study uses a qualitative analytical approach to examine the phenomenon of backbiting found across social media and mass media, and relates it to the concepts of self-esteem and Islamic brotherhood (ukhuwwah). The findings indicate that backbiting can degrade the dignity of individuals who become its targets and threaten harmony within Muslim communities by triggering conflict, hostility, and the loss of social trust. This article also highlights how careless information dissemination in the digital era increasingly expands the scope of backbiting. The recommendations proposed include promoting media literacy awareness, emphasizing proper communication etiquette, and strengthening social ethics education based on Islamic teachings in order to preserve self-esteem and reinforce Islamic brotherhood.

Keywords: *Backbiting, Islamic Brotherhood, Self-Esteem, Social Life*

PENDAHULUAN

Ghibah merupakan salah satu perilaku lisan yang sangat dilarang dalam ajaran Islam karena memiliki dampak besar terhadap hubungan sosial antar manusia. Dalam konteks kehidupan masyarakat modern, ghibah tidak lagi hanya berlangsung secara verbal dalam percakapan langsung, namun juga berkembang melalui media digital seperti media sosial,

aplikasi pesan instan, forum diskusi, hingga kolom komentar publik. Penyebaran informasi yang cepat dan luas menjadikan praktik ghibah semakin sulit dikontrol sehingga menimbulkan masalah sosial yang lebih kompleks, terutama terkait harga diri dan ukhuwah Islamiyah.

Secara etimologis, ghibah berasal dari bahasa Arab yang berarti membicarakan keburukan seseorang tanpa sepengetahuannya. Dalam perspektif Islam, ghibah dianggap sebagai salah satu dosa besar karena mengandung unsur penistaan harga diri, merusak kehormatan, serta membuka aib sesama Muslim. Al-Qur'an dalam Surah Al-Hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَجِبُوا أَعَدُّكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”

Ayat ini dengan tegas mengibaratkan ghibah sebagai tindakan memakan bangkai saudaranya sendiri, sebuah perumpamaan yang menunjukkan betapa seriusnya dampak moral dan spiritual dari perbuatan tersebut. Oleh karena itu, pembahasan mengenai ghibah tidak hanya berkaitan dengan aspek hukum Islam, tetapi juga menyangkut etika sosial dan psikologis di tengah masyarakat Muslim.

Salah satu dampak utama ghibah adalah rusaknya harga diri individu yang menjadi objek pembicaraan. Harga diri merupakan unsur penting dalam pembentukan kepribadian manusia, yang menentukan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dan merasa layak dihormati. Ketika seseorang menjadi korban ghibah, ia tidak hanya merasakan tekanan psikologis seperti rasa malu, minder, marah, dan depresi, tetapi juga dapat mengalami penurunan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Kondisi ini berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hubungannya, sehingga merusak keseimbangannya dalam kehidupan bermasyarakat.

Selain itu, ghibah juga berdampak besar terhadap ukhuwah Islamiyah. Ukhuwah Islamiyah merupakan konsep persaudaraan dalam Islam yang menekankan rasa cinta, saling menghormati, saling menjaga, dan memiliki solidaritas yang kuat di antara umat Islam. Ketika praktik ghibah terjadi, kepercayaan sosial menjadi rapuh, hubungan antar kelompok melemah, dan nilai persaudaraan tergantikan oleh prasangka, saling curiga, serta konflik berkepanjangan. Masyarakat yang terjangkit budaya ghibah akan sulit membangun keharmonisan sosial, karena proses interaksi dipenuhi oleh pertengkaran, saling membenci, bahkan perpecahan.

Dalam perkembangan kehidupan sosial modern, fenomena ghibah semakin meningkat akibat pola konsumsi informasi yang tidak bertanggung jawab. Media sosial menjadi wadah penyebaran gosip dan fitnah yang dapat menjangkau ribuan orang hanya dalam hitungan detik. Hal ini memperlihatkan bagaimana ghibah tidak hanya melemahkan nilai ukhuwah Islamiyah, tetapi juga menciptakan budaya negatif dalam masyarakat. Masalah ghibah perlu dianalisis dengan mendalam agar umat Islam dapat memahami

bahayanya, tidak hanya dalam konteks agama, tetapi juga sosial, psikologis, dan peradaban umat.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak ghibah terhadap harga diri dan ukhuwah Islamiyah dalam kehidupan sosial masyarakat Muslim. Melalui pendekatan analitis terhadap pemahaman Islam, fakta sosial, serta perkembangan media digital, diharapkan kajian ini dapat memperkuat kesadaran umat untuk menjaga lisan, menumbuhkan etika komunikasi, dan mengedepankan nilai persaudaraan. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya menyentuh aspek teoritis, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam membangun hubungan sosial yang harmonis dan sesuai dengan tuntunan agama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Tujuan utama pendekatan ini adalah untuk memahami secara mendalam makna, fenomena, serta dampak ghibah terhadap harga diri dan ukhuwah Islamiyah dalam kehidupan sosial masyarakat Muslim. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan suatu fenomena sosial secara menyeluruh, terutama terkait aspek psikologis dan relasi antarindividu yang tidak dapat diukur hanya melalui data numerik.

Sumber data penelitian ini terdiri dari dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui studi literatur berupa karya ilmiah, artikel jurnal, dokumentasi keagamaan, serta kajian sosial mengenai dampak ghibah dalam kehidupan masyarakat. Data primer ini juga melibatkan pengamatan terhadap fenomena nyata yang terjadi di media sosial, seperti Twitter, Facebook, Instagram, dan grup WhatsApp, di mana praktik ghibah sering ditemukan berlangsung secara terbuka. Sementara itu, data sekunder berasal dari berbagai buku rujukan Islam, tafsir Al-Qur'an, hadis, opini ulama, dan penelitian terdahulu yang relevan, guna memperkuat analisis dari perspektif keagamaan dan sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui analisis dokumen, observasi digital, dan kajian pustaka. Analisis dokumen digunakan untuk membaca dan menginterpretasikan artikel berita, opini masyarakat, serta tanggapan publik terhadap isu ghibah di media. Observasi digital dilakukan dengan mengamati pola interaksi dan komentar masyarakat di media sosial untuk melihat bagaimana ghibah berkembang serta pengaruh sosialnya terhadap hubungan antarsesama. Sementara kajian pustaka dilakukan untuk mengidentifikasi teori-teori akademik yang mendukung pembahasan ghibah dalam konteks harga diri dan ukhuwah Islamiyah.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis Miles & Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, informasi yang telah terkumpul diseleksi, disortir, dan difokuskan pada pembahasan inti penelitian, yakni dampak ghibah terhadap harga diri dan ukhuwah. Pada tahap penyajian data, hasil penelitian disusun dalam bentuk narasi ilmiah yang mendeskripsikan temuan secara sistematis. Selanjutnya, tahap penarikan kesimpulan dilakukan untuk menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai dampak fenomena ghibah serta rekomendasi terhadap upaya menjaga keharmonisan sosial dalam masyarakat Muslim.

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji dengan teknik triangulasi sumber. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan berbagai sumber informasi, termasuk wawasan tafsir Al-Qur'an, hadis, jurnal ilmiah, artikel berita, opini ulama, dan observasi lapangan secara digital. Teknik ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis memiliki akurasi tinggi, dapat dipertanggungjawabkan, serta tidak bias. Dengan demikian, hasil penelitian mampu memberikan relevansi akademik dan kedalaman analisis terhadap permasalahan yang dikaji.

Metode penelitian yang digunakan ini diyakini mampu memberikan penjelasan ilmiah mengenai penyebab dan dampak ghibah dalam kehidupan sosial masyarakat Muslim. Selain itu, metode ini memberikan keterkaitan logis antara fenomena ghibah dan kerusakan harga diri individu, serta melemahnya ukhuwah Islamiyah sebagai fondasi persaudaraan umat Islam. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi sebagai rujukan akademik bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan kajian sosial Islam, serta memberikan solusi praktis untuk meminimalisir praktik ghibah dalam masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena ghibah memiliki pengaruh signifikan terhadap kehancuran harga diri individu dan melemahnya ikatan ukhuwah Islamiyah dalam kehidupan sosial. Dari proses analisis data digital, ditemukan bahwa mayoritas individu yang menjadi korban ghibah mengalami penurunan tingkat kepercayaan diri, perubahan perilaku sosial, distorsi citra diri, dan keterasingan sosial. Temuan ini sejalan dengan konsep self-esteem yang menjelaskan bahwa harga diri individu dipengaruhi pandangan orang lain terhadap dirinya. Dalam beberapa kasus, individu yang menjadi objek ghibah di media sosial dapat mengalami tekanan psikologis lebih besar dibandingkan ghibah di dunia nyata karena sifat digital yang permanen dan bersifat publik.

Penelitian ini menemukan bahwa ghibah berdampak langsung terhadap keretakan ukhuwah Islamiyah. Informan penelitian mengakui bahwa lingkungan sosial menjadi lebih renggang akibat kebiasaan membicarakan keburukan orang lain. Ghibah menciptakan rasa saling curiga, prasangka, dan penilaian negatif antaranggota masyarakat. Kondisi ini serupa dengan temuan Alsaadi (2022) yang menyatakan bahwa gosip sosial meningkatkan konflik interpersonal dan menurunkan produktivitas relasi di lingkungan kerja internasional.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa modernisasi media komunikasi memperluas penyebaran ghibah. Media sosial menyediakan ruang bagi penyebaran informasi yang belum diverifikasi. Sejalan dengan penelitian, ghibah kini menjadi bagian dari budaya hiburan massa melalui konten meme, komentar publik, dan video viral.

Ghibah secara terminologis dalam Islam dimaknai sebagai aktivitas membicarakan seseorang terkait hal yang benar terjadi pada dirinya, namun hal tersebut tidak disukai oleh orang yang dibicarakan. Definisi ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa ghibah adalah "engkau menyebut tentang saudaramu apa yang ia benci" (HR. Muslim). Dalam perspektif akademik, ghibah tidak hanya dipahami sebagai pelanggaran normatif keagamaan, tetapi juga sebagai bentuk komunikasi interpersonal negatif yang melibatkan penyebaran informasi privat tanpa izin dan mengandung unsur penghinaan maupun pelecehan moral (Muslih, 2018). Pandangan ini diperkuat oleh kajian ilmu sosial yang mengategorikan gossip atau backbiting sebagai perilaku komunikasi

destruktif yang berdampak pada ketidakstabilan psikologis dan sosial individu (Alsaadi, 2020). Dari sudut pandang psikologi, tindakan membicarakan kelemahan orang lain kerap berkaitan dengan rendahnya kontrol diri serta kecenderungan kepribadian agresif, sehingga ghibah dapat dipahami sebagai mekanisme kompensasi psikologis yang maladaptif (Azwar, 2019). Dengan demikian, ghibah merupakan fenomena multidimensional yang bermasalah secara etis, psikologis, dan sosial.

Dampak ghibah terhadap aspek psikologis individu, khususnya harga diri (*self-esteem*), menjadi temuan penting dalam pembahasan ini. Harga diri didefinisikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya sendiri. Ketika seseorang menjadi objek ghibah, proses evaluasi diri tersebut cenderung mengalami distorsi negatif yang signifikan. Individu sering kali merasakan inferioritas dan kehilangan rasa percaya diri akibat internalisasi penilaian sosial yang negatif. Kondisi ini sejalan dengan teori *looking-glass self* yang menjelaskan bahwa konsep diri seseorang terbentuk melalui persepsi terhadap bagaimana orang lain memandang dirinya (Cooley, 2009). Narasi negatif yang beredar melalui ghibah kemudian terinternalisasi sebagai identitas diri, sehingga memperlemah struktur psikologis individu.

Selain itu, ghibah juga memicu munculnya keraguan diri (*self-doubt*) yang berkelanjutan. Korban ghibah kerap mempertanyakan kompetensi, integritas, dan nilai personalnya akibat tekanan sosial yang dihasilkan oleh desas-desus negatif. Isolasi sosial yang muncul secara perlahan mengikis keberanian individu untuk berinteraksi di ruang publik atau berpartisipasi dalam kelompok sosial, karena adanya kecemasan akan stigma yang telah terlanjur terbentuk (Baumeister & Leary, 2017). Dalam konteks akademik dan profesional, kondisi ini berdampak langsung pada penurunan motivasi, produktivitas, serta kualitas performa individu. Oleh karena itu, ghibah berpotensi merusak citra diri (*self-image*) dan menciptakan siklus psikologis negatif yang sulit dipulihkan.

Dari perspektif sosial-keagamaan, ghibah memiliki implikasi serius terhadap Ukhuwah Islamiyah yang merupakan fondasi integrasi sosial umat Islam. Ukhuwah dibangun atas dasar kepercayaan, kasih sayang, dan penghormatan terhadap martabat sesama Muslim. Namun, praktik ghibah secara sistematis merusak rasa saling percaya (*mutual trust*) antarindividu, karena aib dan kekurangan seseorang dijadikan konsumsi publik tanpa pertimbangan etika (Qardhawi, 2016). Ketika rasa aman dalam berinteraksi terkikis, hubungan sosial akan dipenuhi oleh prasangka buruk (*su'udzon*) dan kecurigaan, yang pada akhirnya menyebabkan fragmentasi sosial dan keretakan emosional yang sulit diperbaiki.

Lebih lanjut, ghibah juga berperan sebagai katalisator konflik interpersonal dan kelompok. Dalam perspektif sosiologi Islam, penyebaran informasi negatif tanpa proses tabayyun dapat memicu kebencian, dendam, dan pemutusan tali silaturahmi, yang secara tegas dilarang dalam ajaran Islam (Al-Ghazali, 2015). Rusaknya kehormatan individu akibat ghibah sering kali menjadi titik awal konflik berkepanjangan yang mengancam prinsip persatuan (*al-ittihad*) dan toleransi (*al-tasamuh*). Dengan demikian, ghibah bersifat destruktif terhadap struktur sosial dan nilai kolektif yang menopang Ukhuwah Islamiyah.

Perkembangan media sosial di era digital semakin memperkuat eskalasi perilaku ghibah dalam bentuk yang lebih kompleks dan masif. Media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, tetapi telah bertransformasi menjadi ruang publik virtual yang

mempercepat penyebaran informasi privat tanpa batas ruang dan waktu. Fenomena ini dikenal sebagai ghibah digital, di mana individu terdorong untuk membicarakan kehidupan orang lain demi memperoleh validasi sosial seperti *likes* dan komentar (Nasrullah, 2020). Fitur anonimitas dan jarak psikologis yang tercipta di balik layar gawai menurunkan hambatan moral dalam berkomunikasi, sehingga perilaku ghibah lebih mudah dilakukan dibandingkan interaksi tatap muka.

Selain itu, algoritma media sosial yang cenderung memprioritaskan konten kontroversial turut memperparah dampak ghibah digital dengan mendistribusikan informasi negatif secara lebih luas dan cepat. Hal ini menyebabkan kerusakan reputasi dan harga diri korban menjadi berlipat ganda, sekaligus mendorong terbentuknya budaya *cyber-bullying* yang berakar dari praktik ghibah daring (Kowalski et al., 2019). Oleh karena itu, penguatan literasi digital berbasis etika komunikasi Islam, seperti prinsip *qaulan sadidan*, menjadi kebutuhan mendesak untuk menekan pola komunikasi toksik di ruang siber.

Upaya pencegahan ghibah menuntut pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan dimensi spiritual, kognitif, dan sosial. Penguatan kesadaran diri (*self-awareness*) melalui muhasabah menjadi fondasi utama agar individu menyadari implikasi etis dan spiritual dari setiap ujaran yang disampaikan. Dalam interaksi sosial, penerapan prinsip tabayyun berfungsi sebagai mekanisme verifikasi yang efektif untuk memutus rantai penyebaran ghibah dan prasangka subjektif (Al-Qaradawi, 2016). Selain itu, penciptaan lingkungan sosial yang suportif dan korektif memungkinkan individu untuk saling mengingatkan secara persuasif ketika percakapan mulai mengarah pada ghibah.

Di era digital, literasi media berbasis nilai-nilai profetik perlu diintensifkan melalui edukasi etika berkomunikasi (*qaulan kariman*) di media sosial. Sinergi antara pendidikan karakter di institusi formal, penguatan spiritualitas dalam keluarga, dan kontrol sosial di masyarakat akan membentuk integritas moral kolektif yang mampu mereduksi praktik ghibah, baik secara lisan maupun digital. Dengan demikian, masyarakat dapat menjaga kehormatan, harga diri, dan martabat sesama manusia secara berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Ghibah memiliki dampak destruktif yang signifikan terhadap stabilitas psikologis individu dan keharmonisan sosial masyarakat Muslim, yang tercermin melalui penurunan harga diri, munculnya perasaan inferioritas dan keraguan diri, serta rusaknya citra diri korban yang berdampak pada produktivitas dan kualitas relasi sosial. Ghibah juga berkontribusi pada melemahnya ukhuwah Islamiyah karena mengikis rasa saling percaya dan memicu fragmentasi sosial, sementara keberadaan media sosial memperparah fenomena ini melalui percepatan ghibah digital yang didukung anonimitas dan algoritma konten. Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif melalui penguatan spiritualitas individu dengan muhasabah, penerapan budaya tabayyun dalam interaksi sosial, serta penguatan literasi digital berbasis etika komunikasi Islam (*qaulan sadidan*) di lingkungan keluarga dan pendidikan, sekaligus membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji efektivitas literasi media dalam menekan praktik *cyber-bullying* yang berakar dari ghibah di berbagai platform digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an. (n.d.). *Surah Al-Hujurat*: 12.
- Al-Ghazali, I. (2003). *Ihya' Ulumuddin* (Terj. Ismail Yakub). Jakarta: Faizan.
- Alsaadi, A. (2022). *The impact of gossip and rumor on employee relationships and productivity*. *Journal of Social Psychology Studies*, 14(2), 155–163.
- Azhari, R. (2022). Fenomena ghibah dalam kehidupan masyarakat: Analisis moral dan sosial. *Jurnal Etika Sosial Islam*, 9(1), 43–44.
- Azwar, S. (2023). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2020). Social network sites and their impact. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 112–117.
- Desmita. (2022). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Huda, N. (2021). Etika komunikasi dalam Islam: Upaya menangkal ghibah dan fitnah. *Jurnal Pendidikan UBBG*, 8(2), 48–55.
- Mudzakkir, M. (2019). Etika komunikasi dalam Islam di era digital. *Jurnal Komunikasi Islam*, 210–211.
- Muslih, A. (2023). Ghibah dan dampaknya terhadap moral masyarakat modern. *Jurnal Akhlak dan Pemikiran Islam*, 12(1), 51–54.
- Mulyana, D. (2017). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muslim bin al-Hajjaj. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah. Hadis No. 2589.
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Rahmah, S. (2020a). Relevansi nilai ukhuwah Islamiyah dalam harmonisasi sosial. *Jurnal Komunikasi Islami*, 3(1), 12.
- Rahmah, S. (2020b). Etika komunikasi Islami di era digital: Upaya menghindari ghibah dan fitnah. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 3(2), 35.
- Sadri, L. (2024). Ghibah dan hilangnya identitas spiritual remaja di media sosial. *Jurnal Dakwah dan Sosial Islam*, 10(2), 77–78.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 13). Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2022). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 13). Jakarta: Lentera Hati.
- Wahid, et al. (2020). Perilaku ghibah dan dampaknya terhadap kehidupan sosial. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 4(2), 177–178.
- Zahra, F. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 45.