

MEDIA SOSIAL DAN PENYAKIT 'AIN: PANDANGAN GENERASI Z SERTA KAITANNYA DENGAN TEORI PSIKOSOMATIK

Khairunnisa

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email : knis7007@gmail.com

Noorhasanah

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email : enhasanah@uin-antasari.ac.id

Abstract: The ease of communication offered by social media allows various groups to share photos or videos intended as a form of interaction with other people. These uploads can be used as a form of entertainment or as an effort to build personal branding for certain interests. However, these uploads can have various impacts, both positive and negative depending on the reactions of the people who see them. One impact that you should be wary of is 'ain disease. 'ain disease is a disease that originates from the influence of envious or amazed eyes that are not accompanied by expressions of blessings to Allah SWT. However, not all negative or bad impacts that occur are caused by 'ain. This can be related to psychosomatic disorders. The purpose of this research is to find out the views of Generation Z as native inhabitants of the digital world regarding the implications of social media in triggering the emergence of 'ain disease so that 'ain does not become an excuse for any evil that arises and efforts to prevent the existence of 'ain. This research uses qualitative research techniques with the presentation of described data. This research produces the views of Generation Z who believe in 'ain and its spread can be caused by social media. However, most stated that not all people's views can cause 'ain disease because this can also be caused by psychosomatic disorders. However, it is felt necessary to do prayers and remembrance of Allah SWT as a form of self-protection from undesirable things.

Keywords: 'Ain, Generation Z; Psikosomatik; Social Media

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan informasi yang kian pesat telah membawa pengaruh besar terhadap media informasi yang beredar di masyarakat. Kedudukan media cetak sebagai sumber penyebaran informasi telah tergeser dengan hadirnya media sosial yang menawarkan berbagai kemudahan dalam mendapatkan berbagai informasi. Selain kemudahan dalam menerima informasi, media sosial juga menawarkan kemudahan untuk melakukan komunikasi virtual atau interaksi jarak jauh secara cepat. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh media sosial ini menyebabkan media sosial memiliki peranan penting dalam kehidupan sosial masyarakat pada berbagai kalangan. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 171 juta yang sebagian besar digunakan oleh mereka dengan rentang usia produktif 15-19 tahun dan 20-24 tahun yang sejumlah 150 juta jiwa memanfaatkan internet tersebut untuk mengakses media sosial. (“Analisis Komunikasi Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Penyakit 'Ain Berdasarkan Perspektif Islam | Andriani | Jurnal



Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam” 2024: 108)

Kemajuan teknologi dan informasi memberikan pengaruh terhadap kehidupan setiap generasi yang ada di dalamnya. Hal ini terlihat dari Generasi Z yang dijuluki sebagai the digital natives, yakni penduduk asli dunia digital karena lahir di era digital. (“Kesadaran Multikultural Generasi Z Dan Implikasinya Pada Pendidikan | Efaningrum | Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum” 2024: 5) Generasi Z telah menjadi subjek yang dominan dalam penggunaan media sosial di era digital. Generasi Z atau yang populer dengan sebutan Gen-Z ialah mereka yang lahir pada tahun 1995 hingga 2010. Mereka cenderung memiliki kefasihan dalam menggunakan media dan teknologi informasi karena berselancar lebih intensif di ruang digital daripada generasi sebelumnya. (“Generasi Z & Revolusi Industri 4.0 | Repository” 2024: 1-2) Fenomena ini dapat dilihat dari gemarnya Gen-Z menggunakan platform-platform media sosial, seperti Instagram, X, YouTube, maupun TikTok sebagai wadahnya untuk membagikan informasi, seperti foto ataupun video terkait kehidupan sehari-harinya.

Kemudahan dalam menyebarkan informasi kehidupan pribadi kepada khalayak ramai kini memunculkan kekhawatiran terhadap pandangan mata orang-orang yang melihat postingan informasi tersebut dengan mata penuh iri atau kekaguman yang disinyalir dapat menimbulkan penyakit ‘ain. Fenomena ‘ain yang ditimbulkan melalui media sosial kini semakin banyak dikhawatirkan oleh masyarakat. Postingan-postingan terkait doa, dan cara-cara agar terhindar dari penyakit ‘ain serta peringatan untuk mengucapkan kalimat keberkahan ketika kagum dalam melihat suatu postingan kini telah banyak beredar di media sosial. Hal ini dapat dilihat ketika menuliskan “Penyakit ‘Ain” sebagai kata kunci di kolom pencarian ataupun sebagai tagar di platform Instagram, X, dan TikTok, maka sebagian besar hasilnya akan menunjukkan doa perlindungan dari penyakit ‘ain, bahayanya dan upaya-upaya menghindarinya, bahkan banyak pula postingan yang menunjukkan bahwa foto ataupun video yang diunggah ke media sosial dapat menimbulkan penyakit ‘ain. Fenomena ini menunjukkan bahwa penyakit ‘ain telah menjadi salah satu topik hangat yang dibicarakan di media sosial.

Banyak masyarakat yang percaya bahwa foto atau video yang diunggah ke media sosial dapat memunculkan ‘ain. Unggahan foto atau video dapat menimbulkan perasaan iri hati dari seseorang yang melihatnya sehingga dapat menimbulkan penyakit ‘ain. (Amelia Kemala Sari 2021: 50) Dalam sebuah penelitian yang dilakukan kepada para niqabis, unggahan hasil swafoto memunculkan ketakutan akan menimbulkan penyakit ‘ain, bahkan ada anggota niqabis yang merasakan dampak dari penyakit ‘ain dan merasa trauma. (Ima Rachima Putri, Dr. Aan Widodo, and Nita Komala Dewi 2020: 9-10) Selain itu, ada pula penelitian yang menganjurkan untuk menghindari memamerkan foto diri ataupun keluarga yang dapat menimbulkan kedengkian atau kekaguman yang dapat menimbulkan penyakit ‘ain. (“Ruqiyah In The Perspective Of Islamic Fiqh | Al-Risalah : Jurnal Studi

Agama Dan Pemikiran Islam” 2024: 43) Fenomena lain yang sering ditemukan ialah dari kisah pengguna media sosial terkait pengalaman pribadi mereka dengan penyakit ‘ain, misalnya ketika mengunggah foto wajah ke media sosial lalu kemudian jerawat bermunculan ataupun seketika jatuh sakit, maka banyak yang menganggap bahwa hal ini disebabkan oleh ‘ain. Salah satu penyebab yang sering kali dikaitkan dengan hal ini ialah karena tatapan iri ataupun kagum yang berlebihan tanpa mengucapkan kalimat-kalimat memuji Allah Swt. yang merupakan pencipta segala hal. Sehingga tidak jarang ditemukan emoji khusus atau peringatan yang disampaikan oleh pemilik foto untuk mengingatkan memuji Allah. Selain itu, alhasil banyak pula yang membatasi bahkan menutup diri untuk menggunakan media sosial agar terhindar dari penyakit ‘ain. ‘Ain merupakan hal yang nyata karena telah dikonfirmasi langsung oleh Nabi Muhammad saw. dalam hadisnya. Namun, apakah fenomena-fenomena tersebut merupakan penyakit ‘ain yang disebabkan oleh unggahan foto ataupun video dari penggunaan media sosial? Atau justru merupakan hal yang disebabkan oleh pikirannya sendiri.

Kajian terkait relevansi antara penyakit ‘ain dan media sosial telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut tidak ditujukan kepada sudut pandang Generasi Z yang memiliki hubungan intens dengan dunia digital dalam memandang kaitan antara penyakit ‘ain dan media sosial serta hubungannya dengan teori psikosomatik. Mengingat bahwa media sosial kini merupakan wadah munculnya berbagai informasi dan wadah membangun interaksi dengan skala yang luas, maka penggunaan media sosial dapat dikatakan penting di era yang serba digital ini. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan Generasi Z terkait implikasi penggunaan media sosial dalam menimbulkan penyakit ‘ain dan media sosial serta upaya yang mereka lakukan dalam menyikapi hal tersebut. Melalui pandangan-pandangan yang dikemukakan oleh Generasi Z, diharapkan dapat dihasilkan solusi yang efektif antara penggunaan media sosial dan munculnya penyakit ‘ain yang banyak diduga akibat postingan-postingan yang diunggah ke media sosial.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif dimanfaatkan untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam terkait sikap atau persepsi hal yang diteliti. (Moleong 2011: 7) Penelitian ini memadukan data dari hasil wawancara dengan data yang didapatkan melalui pendekatan studi pustaka (*library research*). Adapun penyajian data dan hasil dari penelitian dilakukan secara deskriptif, yakni berupa uraian-uraian yang menggambarkan situasi atau kondisi permasalahan yang diteliti. (Ary, Jacobs, and Razavieh 1982: 415) Menurut Whitney, metode deskriptif ialah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. (Nazir 2014: 43) Penelitian ini menggunakan dua sumber data, yakni sumber data primer dan

sumber data sekunder. Sumber data primer (pokok) berasal dari hasil wawancara semi terstruktur dengan informan yang dilakukan peneliti, sementara sumber data sekunder (pelengkap) berasal dari buku, jurnal, karya penelitian, maupun postingan di media sosial yang mendukung dan memiliki keterkaitan dengan penelitian ini. Kriteria informan yang digunakan sebagai data primer dalam penelitian ini ialah anggota usia Generasi Z yang berusia 18-22 tahun dengan status sebagai mahasiswa di Kalimantan Selatan, telah aktif menggunakan media sosial sekurang-kurangnya selama dua tahun terakhir, dan telah mendengar dan mempercayai adanya 'ain. Penelitian ini menggunakan 3 informan dengan pengalaman yang berbeda-beda terhadap 'ain. Informan 1 ialah informan yang merasakan langsung dampak dari 'ain yang ditimbulkan akibat media sosial, informan 2 ialah informan yang melihat langsung dampak dari penyakit 'ain yang dirasakan oleh orang disekitarnya, dan informan 3 ialah informan yang mempercayai dan mewaspadaai adanya 'ain karena banyaknya informasi di sosial media.

Hasil dan Pembahasan

Teosi Psikosomatik, Generasi Z, dan Media Sosial

Psikosomatik berasal dari bahasa Yunani yang terdiri atas dua suku kata, yakni *psyche* berarti jiwa dan *soma* berarti badan. Psikosomatik ialah gangguan pada fisik yang diciptakan oleh kekacauan pikiran, seperti tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang diakibatkan oleh kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. (Fanira and Rohmadani 2021: 38) Salah satu alasan dari munculnya gejala psikosomatik ialah adanya gangguan pada kecemasan. Gejala psikosomatik ini diiringi dengan timbulnya pikiran negatif saat stress yang memicu timbulnya rasa sakit yang berpusat pada jantung, saluran pencernaan, pernapasan, kulit, kepala, dan system organ lainnya. Seseorang yang mengalami gejala psikosomatik memiliki keyakinan dan alasan yang kuat bahwa ia sakit. (Muslim, Maulina, and Khairunnisa 2023: 81) Emosi yang menumpuk dan memuncak dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang yang bila berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, kesepian, dan bosan yang dapat memengaruhi kesehatan fisiknya. Selain itu, beberapa penyakit fisik juga dapat diperburuk oleh faktor mental seperti stress dan kecemasan. (Jannah 2023: 315)

Generasi Z atau yang sering disebut dengan Gen Z merupakan generasi yang lahir dalam rentang tahun 1995 sampai 2010. Gen Z merupakan generasi pertama yang merasakan teknologi sejak dini, sehingga Gen Z memiliki kemampuan lebih dalam mengakses informasi dengan cepat diusia yang masih sangat muda. (Firamadhina and Krisnani 2021: 199-200) Teknologi dan informasi telah menjadi bagian dari kehidupan generasi Z karena mereka lahir di era akses terhadap informasi, terutama internet merupakan hal yang lumrah. (W. P. Sari and Irena 2023: 152) Perkembangan teknologi informasi membawa berbagai perubahan, salah satunya adalah munculnya media sosial.

Media sosial merupakan media online atau platform yang memungkinkan penggunanya berinteraksi, berdiskusi, dan berkolaborasi dengan individu atau komunitas lain melalui jarak jauh. Kemudahan komunikasi yang ditawarkan oleh media sosial, seperti penyebaran informasi yang tidak lagi terhambat ruang dan waktu ini menyebabkan berbagai kalangan tertarik dan senang menggunakannya, khususnya Gen Z yang memiliki hubungan intens dengan teknologi informasi. (Kustiawan et al. 2022: 1-2)

Berkembang pesatnya teknologi di era tumbuh kembang Generasi Z menyebabkan karakter yang berbeda dari generasi sebelumnya. Diantaranya ialah karakter dalam bersosial, ekspresif, suka berbagi dan multitasking. Generasi Z sangat intens berinteraksi melalui media sosial dengan semua kalangan, khususnya teman sebaya melalui berbagai situs berjejaring, seperti Instagram, X, dan TikTok. (“Generasi Z & Revolusi Industri 4.0 | Repository” 2024: 1-2) Interaksi yang dilakukan dalam media sosial memungkinkan penggunanya untuk memposting berbagai hal sebagai bentuk interaksi, termasuk nama, foto, video, tulisan, dan berbagai hal lainnya. Salah satu sebab pesatnya perkembangan media sosial ialah setiap pengguna memiliki kebebasan dalam membuat media interaksinya tanpa mengeluarkan modal dan tenaga yang besar. (Kustiawan et al. 2022: 2-3) Oleh karena itu, sejalan dengan karakter Generasi Z dalam bersosial yang cenderung sangat suka berbagi dan intens dalam berinteraksi menyebabkan media sosial adalah wadah komunikasi yang sangat digemari oleh Gen Z saat ini.

Media sosial memberikan berbagai manfaat bagi kehidupan Generasi Z saat ini. Di antara berbagai manfaat tersebut, ada 4 manfaat yang dikemukakan oleh 3 informan dalam penelitian ini. Pertama, membangun personal branding yang nantinya berguna untuk kepentingan pekerjaan. Kedua, tetap terhubung pada perkembangan zaman karena mengingat perkembangan teknologi mengantarkan kepada berbagai hal yang serba digital. Ketiga, memberikan berbagai hiburan yang dapat mengatasi kejenuhan. Terakhir, memberikan peluang besar untuk dapat menghasilkan uang. Keberadaan ‘Ain

‘Ain merupakan sesuatu yang nyata dan benar adanya. Ibnu Katsir berpendapat bahwa ‘ain dan pengaruhnya merupakan sesuatu yang benar adanya dengan izin Allah. (Bali 2008: 249) Menurut Ibnu Hajar al Asqalani, ‘ain adalah pandangan yang tercampur dengan kedengkian karena wataknya yang buruk sehingga dapat mendatangkan bahaya bagi subjek yang dilihat. (Al Asqalani 2008: 306) Selain berasal dari pandangan yang bercampur kedengkian, ‘ain juga dapat ditimbulkan oleh pandangan yang penuh kekaguman terhadap sesuatu yang dipandang. (A. K. Sari, Zailani, and Usman 2021: 74) Mengingat kaitannya yang sangat erat dengan mata, maka pengaruh dari pandangan tersebut disebut dengan al-‘ain. Pengaruh ‘ain bukan berasal dari mata itu sendiri, melainkan dari pengaruh rohani, yakni kedengkian yang ada pada orang tersebut. Kedengkian inilah yang merupakan dasar timbulnya pengaruh ‘ain. Hal ini disebabkan oleh jiwa yang jahat dan

dengki akan menyesuaikan diri dengan cara yang buruk dalam menghadapi orang yang didengkinya, kemudian memengaruhi orang yang didengki dengan 'ain (mata jahat) tersebut. (Bali 2008: 251) Dari 3 informan yang dijadikan sebagai subjek penelitian, semuanya sepakat dan percaya bahwa keberadaan 'ain memang nyata adanya dan sering mendengar fenomena terkait 'ain. Hal ini sejalan dengan dikemukakan dalam hadis Nabi Muhammad saw. yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam kitab hadisnya nomor 2187 pada Kitab As-Salâm dalam Bab At-Thib wal Maradh wa Ar Ruqah sebagai berikut. (Al Naisaburi 2010: 46)

Dari Hammam bin Munabbih, dia berkata: “Ini yang diceritakan Abu Hurairah kepada kami, dari Rasulullah saw., dia menyebutkan beberapa hadis di antaranya; Rasulullah saw. bersabda: ‘Penyakit 'ain (mata panas) adalah benar-benar ada.’” (HR. Muslim)

Selain itu, Ibnu Majah juga meriwayatkan hadis mengenai 'ain dalam kitabnya, Sunan Ibnu Majah nomor 3508 pada Kitab Ath-Thib dalam Bab Al-'Ain sebagai berikut. (Majah 2010: 1159)

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basysyar, telah menceritakan kepada kami Abu Hisyam Al Mahzumi, telah menceritakan kepada kami Wuhaib dari Abu Waqid dari Abu Salamah bin Abdurrahman dari Aisyah ia berkata, Rasulullah saw. bersabda, “Mintalah perlindungan kepada Allah, karena sesungguhnya 'ain itu benar adanya.” (HR. Ibnu Majah)

Seluruh informan setuju bahwa siapa saja memiliki potensi untuk terkena penyakit 'ain. Namun, di antara 3 informan, 2 di antaranya menyatakan bahwa tidak semua mata mempunyai potensi untuk medatangkan 'ain. Lebih dalam, 1 di antaranya menyatakan bahwa 'ain dapat dihasilkan ketika seseorang memiliki pandangan yang kagum atau iri secara berlebihan. Sementara 1 yang lainnya sependapat merujuk kepada postingan yang dilihatnya di media sosial, yakni pendapat Ismael al-Kholilie dalam postingan instagram pribadinya terkait pandangannya terhadap 'ain. Menurut Ismael al-Kholilie, 'ain merupakan sesuatu yang bersifat khusus yang dimiliki orang-orang tertentu yang berarti bahwa tidak setiap pandangan dengki dari seseorang dapat menimbulkan 'ain dan tidak semua pandangan kagum yang tidak disertai zikir dapat menyebabkan 'ain, sehingga 'ain bukan perkara yang mudah ataupun sederhana. Selain itu, ia juga mengungkapkan bahwa hanya sebagian suku atau kabilah yang terkenal memiliki mata 'ain. (“Buat Kalian Si Paling Takut Dan Khawatir Akan Bahaya Ain Khususnya Kepada Anak Dan Keluarga, Mungkin Postingan Ini Bisa Memberi Sudut... | Instagram” 2024) Hal ini merujuk pada pandangan Imam al-Baghawi dalam tafsirnya yang menyatakan bahwa ada satu kabilah, yakni Bani Asad yang terkenal sebagai pemiliki mata 'ain pada masa Rasulullah saw. yang bahkan dapat membuat unta dan sapi yang lewat di daerah mereka tergeletak mendadak tanpa sebab yang jelas. (Al Baghawi 2010: 201) Dalam Tafsir An-Nur juga disebutkan bahwa ada riwayat yang menyebutkan bahwa golongan pada masa Rasulullah, yakni Bani Asad mempunyai orang-orang yang bermata jahat yang dapat membinasakan orang yang dilawannya. (Ash Shiddieqy 2000: 4322)

Ibnu Hajar al-Asqalani dalam *Fathul Baari* menjelaskan terkait 'ain yang dapat bereaksi dari jarak jauh sehingga mengakibatkan bahaya bagi yang dipandang ialah bahwa sesungguhnya manusia memiliki watak yang berbeda, terkadang hal ini terjadi akibat racun melalui mata yang memandang melalui udara hingga sampai kepada orang yang dipandang. Selanjutnya, disebutkan pula ciri yang dirasakan oleh pelaku 'ain ketika memandang sesuatu, "Jika aku melihat sesuatu yang menakjubkan, maka aku merasakan hawa panas keluar dari mataku." (Al Asqalani 2008: 307) Hal ini menunjukkan bahwa adanya ciri-ciri mata yang memiliki 'ain ketika memandang sesuatu.

Hubungan Media Sosial dengan Penyakit 'Ain

Media sosial merupakan wadah komunikasi yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan masyarakat saat ini. Penggunaan media sosial yang dapat dimanfaatkan ke berbagai ranah kehidupan, seperti berkomunikasi, bekerja, ataupun sebagai wadah hiburan telah membuat media sosial menjadi kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dalam berbagai kalangan. Masyarakat sangat gemar mengunggah aktivitas kesehariannya dalam bentuk foto maupun video, ditambah lagi sebagian masyarakat dapat menjadikan hal tersebut sebagai konten yang menghasilkan uang baginya. Hal ini menunjukkan bahwa mengunggah foto ataupun video ke media sosial merupakan hal yang lumrah bahkan menjadi kebutuhan bagi sebagian orang. (A. K. Sari, Zailani, and Usman 2021: 75) Unggahan foto ataupun video di media sosial menimbulkan berbagai kekhawatiran dan kecemasan bagi sebagian masyarakat. Salah satunya ialah adanya pandangan orang-orang yang merasa iri, dengki, ataupun takjub ketika melihat unggahan foto ataupun video di media sosial yang dapat menyebabkan dampak negatif pada pemilik unggahan tersebut. Dampak yang dihasilkan dari pandangan tersebut banyak dikaitkan masyarakat dengan penyakit 'ain. Penyakit 'ain adalah penyakit yang disebabkan oleh pandangan mata yang bercampur dengan perasaan dengki maupun perasaan takjub terhadap suatu objek yang dipandang. (A. K. Sari, Zailani, and Usman 2021: 74) Misalnya, ketika mengunggah foto wajah di media sosial lalu keesokan harinya muncul jerawat, ketika mengunggah foto anak yang menggemaskan lalu esoknya anak tersebut jatuh sakit, dan masih banyak fenomena-fenomena lainnya yang dipercaya masyarakat bahwa dampak tersebut semata-mata merupakan penyakit 'ain.

Dari 3 informan yang menjadi subjek penelitian, semuanya setuju bahwa penyakit 'ain dapat ditimbulkan dari dampak penggunaan sosial media. Ketiga informan tersebut memiliki pendapat atau alasan yang berbeda dalam mempercayai pengaruh media sosial dalam menimbulkan penyakit 'ain. Ada 2 informan yang merasa pernah mendengar cerita seseorang disekitarnya terkena penyakit 'ain dan pernah terdampak akibat postingannya di media sosial yang ketika itu pemandangannya tidak mengiringi dengan mengucapkan nama Allah atau ucapan keberkahan. Namun, menurutnya tidak semua postingan dapat menyebabkan 'ain, hanya postingan-postingan yang terlalu berlebihan sehingga mengundang orang untuk bersikap iri yang dapat menyebabkan penyakit 'ain. Selanjutnya,

ada 1 informan tersebut menyatakan bahwa kepercayaan terhadap adanya pengaruh media sosial dalam mendatangkan 'ain adalah karena banyaknya postingan yang menceritakan pengalaman terkena 'ain di media sosial ataupun peringatan untuk berhati-hati dalam mengunggah foto dan video di sosial media. Dalam kaitannya dengan psikosomatik, ketiga informan setuju bahwa pikiran negatif dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang. Ketika seseorang yang penuh dengan kecemasan akan penyakit 'ain, bisa saja ia mengira bahwa hal yang terjadi padanya merupakan dampak dari 'ain, meskipun tidak ada bukti yang menyertai hal tersebut. Hal ini disebabkan kecemasan dan sugesti terhadap dirinya sendiri.

Ibnu Qayim al-Jauziyah dalam *Zadul Ma'ad* menyebutkan bahwa 'ain bukan hanya bertumpu pada penglihatan. Ada pakar 'ain yang dapat memengaruhi korbannya dengan cukup diberikan deskripsi tentang sesuatu atau mendengar gambaran sosoknya saja, maka jiwanya langsung bida memengaruhinya meskipun ia tidak melihat orang yang dimaksud. Hasad atau kedengkian diibaratkan anak panah yang meluncur dari orang yang dengki atau orang yang melakukan 'ain ke arah orang yang didengki atau orang yang diserang 'ain. Apabila serangan tersebut tepat sasaran dan sasaran tersebut tidak memiliki penangkalnya, maka hal tersebut pasti akan memberikan pengaruh. Sebaliknya, apabila sasaran memiliki penangkal maka hal tersebut tidak akan memberikan pengaruh apapun. (Al Jauziyah 2017: 197-201)

Di masa Rasulullah saw., penyakit 'ain pernah terjadi akibat adanya pandangan langsung. Pandangan tersebut ialah pandangan takjub ketika melihat sesuatu. Imam Malik meriwayatkan hadis ini dalam Kitab al 'Ain pada Bab al Wudhu min al 'Ain. (Malik 2012: 938)

Dan telah menceritakan kepadaku Yahya, dari Malik, dari Muhammad bin Abi Umamah bin Sahl bin Hunaif, bahwa dia mendengar ayahnya berkata: Abu Sahl bin Hunaif mandi dengan di Kharar, lalu dia menanggalkan jubah yang ada padanya, 'Amir bin Rabi'ah ketika itu melihatnya. Dan Sahl adalah seorang yang putih kulitnya serta indah. Maka 'Amir bin Rabi'ah pun berkata: "Aku tidak pernah melihat kulit indah seperti yang kulihat pada hari ini, bahkan mengalahkan kulit wanita gadis". Maka Sahl pun sakit seketika di tempat itu dan sakitnya semakin bertambah parah. Hal ini pun dikabarkan kepada Nabi saw., "Sahl sedang sakit dan ia tidak bisa berangkat bersamamu, wahai Rasulullah". Maka Rasulullah saw. pun menjenguk Sahl, lalu Sahl bercerita kepada Rasulullah tentang apa yang dilakukan 'Amir bin Rabi'ah. Maka Rasulullah saw. bersabda, "Mengapa seseorang menyakiti saudaranya? Mengapa engkau tidak mendoakan keberkahan? Sesungguhnya penyakit 'ain itu benar adanya, maka berwudhulah untuknya!". 'Amir bin Rabi'ah lalu berwudhu untuk disiramkan air bekas wudhunya ke Sahl. Maka Sahl pun sembuh dan berangkat bersama Rasulullah saw., semoga Allah memberkati dia dan memberinya kedamaian, dan tidak ada yang salah dengannya. (HR. Malik)

Upaya Pencegahan Penyakit 'Ain

Unggahan foto ataupun video di media sosial dipercaya masyarakat dapat mendatangkan dampak akibat pandangan seseorang kepada unggahan tersebut, yakni timbulnya penyakit 'ain. Pandangan yang dipercaya masyarakat dapat menyebabkan 'ain dapat disebabkan oleh pandangan yang disertai dengki ataupun pandangan yang takjub, namun tidak disertai dengan ucapan nama Allah Swt. ataupun ucapan keberkahan. (Mufida and Mahar 2023: 31-32) Berbagai upaya dilakukan masyarakat untuk mencegah timbulnya penyakit 'ain akibat unggahan foto ataupun videonya di media sosial. Salah satu upaya yang sering sekali digunakan ialah dengan menempelkan emoji sebagai penutup muka ataupun stiker yang bertuliskan pujian pada Allah, seperti MasyaAllah dan Allahumma bârik sebagai upaya pencegahan penyakit 'ain.

Adapun 3 informan dalam penelitian ini menyatakan bahwa upaya tersebut baik untuk dilakukan, namun tidak cukup hanya berhenti pada upaya tersebut. Upaya tersebut sebaiknya disertai dengan benteng atau pelindung lainnya dari diri pribadi pemilik unggahan, seperti dengan lebih banyak mengingat Allah atau berzikir, berdoa, dan beribadah kepada-Nya. Selain itu, semuanya sepakat untuk sebaiknya mengucapkan kalimat-kalimat keberkahan tersebut melalui lisan agar tidak mendatangkan hal-hal yang tidak diinginkan kepada hal-hal yang membuat kita takjub ataupun iri. Allah Swt. berfirman dalam surah Al-Kahfi ayat 39.

Artinya: Mengapa ketika engkau memasuki kebunmu tidak mengucapkan, “Mâ syâ'allâh, lâ quwwata illâ billâh” (sungguh, ini semua kehendak Allah. Tidak ada kekuatan apa pun kecuali dengan [pertolongan] Allah). Jika engkau anggap harta dan keturunanku lebih sedikit daripadamu. (Q.S. Al-Kahfi/18: 39)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini merupakan anjuran atau dorongan untuk mengucapkan Mâ syâ'allâh, lâ quwwata illâ billâh. Jika kebun itu membuatmu bangga maka panjatkanlah pujian kepada Allah atas nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepadamu dan Dia telah memberimu harta kekayaan dan juga keturunan yang tidak diberikan kepada selain dirimu. Oleh karena itu, sebagian ulama Salaf mengemukakan, “Barangsiapa yang merasa bangga atas keadaan, kekayaan, atau keturunannya sendiri, maka hendaklah ia mengucapkan Mâ syâ'allâh, lâ quwwata illâ billâh. (Katsir 2003: 260)

Nabi Muhammad saw. sendiri tidak memerintahkan untuk menutupi anggota keluarga atau apapun dari pandangan manusia, melainkan beliau memerintahkan untuk membacakan doa-doa pelindung untuk terhindar dari 'ain. Hal tersebut sesuai dengan hadis Nabi Muhammad saw. terkait meminta perlindungan untuk Hasan dan Husain yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Kitab Ahâdîtsil Anbiyâ' dalam Bab Hadatsanâ Mûsa bin Ismail nomor 3371. (Al Bukhari 2001: 147)

Telah bercerita kepada kami 'Utsman bin Abi Syaibah telah bercerita kepada kami Jarir dari Manshur dari Al Minhal dari Sa'id bin Jubair dari Ibnu Abbas ra. berkata, “Nabi biasa memohonkan perlindungan untuk Hasan dan Husein (dua cucu Beliau) dan berkata sesungguhnya nenek moyang

kamu pernah memohonkan perlindungan untuk Ismail dan Ishaq dengan kalimat ini: “Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari setiap setan dan segala makhluk berbisa dan begitupun dari setiap mata jahat yang mendatangkan petaka.” (HR. Bukhari)

Meskipun seluruh informan setuju bahwa penyakit 'ain dapat ditimbulkan oleh media sosial, semuanya sepakat untuk tidak sampai pada menutup akun media sosial agar terhindar dari 'ain. Hal ini disebabkan media sosial yang juga memiliki peranan penting dalam kehidupan yang kini mengarah pada hal-hal serba digital. Unggahan-unggahan yang dirasa berlebihan hanya perlu dikurangi sebagai bentuk kehati-hatian. Selain itu, 3 informan memiliki pandangan yang berbeda-beda terkait menghubungkan penyakit-penyakit yang muncul setelah mengunggah sesuatu ke sosial media. Ada yang menyatakan bahwa hal ini dapat dihubungkan sebagai bahan refleksi agar tidak terlalu mengumbar-umbar sesuatu secara berlebihan. Selanjutnya, ada pula yang menyatakan bahwa hal ini tidak dapat selalu kita hubungkan karena bisa jadi penyakit 'ain tersebut tidak dihasilkan oleh media sosial, melainkan pertemuan secara langsung ataupun memang merupakan penyakit yang timbul akibat keadaan kita yang memang sedang kurang sehat dan hal tersebut dapat dijelaskan secara medis. Setidaknya, ada dua indikasi seseorang terkena 'ain yang disebutkan oleh Ustadz Muhammad Faizar dalam tausiahnya, yakni terjadi perbedaan keadaan dari keadaan sebelumnya tanpa ada kejelasan sebab, timbulnya penyakit yang sulit untuk disembuhkan selama bertahun-tahun dan tidak ada diagnosa medis yang jelas. (Pro-You Channel 2022)

Simpulan

Menurut pandangan Generasi Z, penggunaan media sosial memiliki peluang untuk mendatangkan penyakit 'ain dengan catatan apabila unggahan-unggahan di media sosial dilakukan secara berlebihan sehingga dapat mendatangkan kedengkian ataupun kekaguman. Meskipun demikian, menurut pandangan Generasi Z tidak semua hal dapat dikaitkan dengan penyakit 'ain, banyak faktor-faktor lain yang dapat dijadikan penyebab dari musibah yang muncul. Selain itu, Generasi Z percaya bahwa tidak semua pandangan mata seseorang dapat menyebabkan penyakit 'ain, melainkan hanya orang-orang tertentu yang memiliki pandangan mata 'ain tersebut. Oleh karena itu, kepercayaan seseorang terhadap dirinya yang terkena penyakit 'ain karena jatuh sakit secara tiba-tiba bisa saja disebabkan kecemasannya yang berkaitan dengan psikosomatik. Penyakit 'ain tidak harus menjadi alasan untuk menutup diri dari media sosial, mengingat banyak sekali manfaat yang penggunaan media sosial di era yang serba digital saat ini. Upaya yang harus dilakukan untuk menyeimbangkan antara penggunaan media sosial dan menghindari dampak penyakit 'ain ialah dengan senantiasa meminta pertolongan kepada Allah Swt. melalui pendekatan diri, zikir, dan doa-doa sebagai bentuk perlindungan diri.

Daftar Pustaka

- Al Asqalani, Al Imam Al Hafizh Ibnu Hajar. 2008. *Fathul Baari Syarah: Penjelasan Kitab Shahih Al Bukhari*. Translated by Amiruddin. Vol. 28. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al Baghawi, Abu Muhammad Al-Husseini bin Masoud. 2010. *Tafsir Al Baghawi*. Vol. 8. Riyadh: Dar Thayyibah.
- Al Bukhari, Abu Abdillah Muhammad bin Ismail. 2001. *Al Jami' Ash Shahih Al Bukhari*. Vol. 4. Beirut: Dar Thuq an Najah
- Al Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2017. *Zadul Ma'ad: Bekal Perjalanan Akhirat*. Translated by Amiruddin Djalil. Vol. 5. Jakarta: Griya Ilmu.
- Al Naisaburi, Muslim bin Hajjaj. 2010. *Shahih Muslim Jilid 4*. Translated by Rohimi Ghufroon. Jakarta: Pustaka As-Sunnah.
- Amelia Kemala Sari, -. 2021. "Penyakit 'Ain Dari Perspektif Hadits Dan Relevansinya Dengan Media Sosial (Kajian Hadits Tematik)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id/55595/>.
- "Analisis Komunikasi Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Penyakit 'Ain Berdasarkan Perspektif Islam | Andriani | Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam." 2024. Accessed May 3. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/view/17114>.
- Ary, Donald, Lucy Cheser Jacobs, and Asghar Razavieh. 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Translated by Arief Furchan. Cet. 1. Surabaya: Usaha Nasional.
- Ash Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. 2000. *Tafsir An Nur*. Cet. 2. Vol. 5. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Bali, Wahid Abdussalam. 2008. *Tolak Sihir Cara Islam*. Translated by Arif Mahmudi. Solo: Aqwam.
- "Buat Kalian Si Paling Takut dan Khawatir Akan Bahaya Ain Khususnya Kepada Anak Dan Keluarga, Mungkin Postingan Ini Bisa Memberi Sudut... | Instagram." 2024. Accessed May 13. <https://www.instagram.com/p/C5VTXMvpcSm/>.
- Fanira, Syarli, and Zahro Varisna Rohmadani. 2021. "Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." *Journal of Psychological Perspective* 3 (1): 35–39. doi:10.47679/jopp.311212021
- Firamadhina, Fadhlizha Izzati Rinanda, and Hetty Krisnani. 2021. "Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme." *Share : Social Work Journal* 10 (2): 199. 10.24198/share.v10i2.31443
- "Generasi Z & Revolusi Industri 4.0 | Repository." 2024. Accessed May 13. <https://ojs.stmikdharmapalariiau.ac.id/index.php/repository/article/view/611>.
- Ima Rachima Putri, Ima Rachima Putri, S. I. Kom Dr. Aan Widodo, and S. I. Kom Nita Komala Dewi. 2020. "Konstruksi Makna Swafoto Pada Instagram Bagi Niqabis (Studi Fenomenologi Konstruksi Makna Swafoto Anggota Niqab Squad Jakarta)." In , 2:1–11. Ubhara Jaya Press. <http://repository.ubharajaya.ac.id/3417/>.
- Jannah, Indah Nur Jannah. 2023. "Sosialisasi Kesehatan Gangguan Psikomatis Menggunakan Media X Banner Pada Lansia di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam." *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1 (2): 314–19. doi:10.30762/welfare.v1i2.556.
- Katsir, Ibnu. 2003. *Tafsir Ibnu Katsir*. Translated by M. Abdul Ghoffar E. M. and Abdurrahim Mu'thi. Vol. 5. Bogor: Pustaka Imam Asy Syaifi
- "Kesadaran Multikultural Generasi Z Dan Implikasinya Pada Pendidikan | Efianingrum | Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum." 2024. Accessed May 3. <https://journal.uny.ac.id/index.php/humanika/article/view/49102>
- Kustiawan, Winda, Ade Nurlita, Almaidah Siregar, Syarifah Aini Siregar, Indah Ardianti, Manita Rahma Hasibuan, and Sri Agustina. 2022. "Media Sosial Dan Jejaring Sosial." *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi* 2 (1): 26–30.
- Majah, Ibnu. 2010. *Sunan Ibnu Majah*. Vol. 2. Dar Ihya Al-Kutub Al-Arabiyah
- Malik, Abdullah. 2012. *Al Muwatta*. Vol. 2. Beirut: Dar Ihya al Turats al Araby.
- Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet. 29. Ed. Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Mufida, Ayunda Cahya, and Muhammad Hasnan Mahar. 2023. "Hadis-Hadis Tentang 'Ain : Penyakit 'Ain Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya Terhadap Media Sosial." *AlifLam Journal of Islamic Studies and Humanities* 4 (1): 24–36. doi:10.51700/aliflam.v4i1.492.
- Muslim, Zahrawanda Ashfarina, Nora Maulina, and Cut Khairunnisa. 2023. "Gambaran Gejala Psikosomatik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh sebelum Mengikuti Ujian Blok." *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 2 (6): 80–90. doi:10.29103/jkkmm.v2i6.11874.
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. 9th ed. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Pro-You Channel, dir. 2022. "Penyakit 'Ain" | Ustadz Muhammad Faizar | Kajian Umum Al-Lathiif. <https://www.youtube.com/watch?v=Fr5-mCH5ZbI>.
- "Ruqiyah In The Perspective Of Islamic Fiqh | Al-Risalah : Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam." 2024. Accessed May 3. <https://uia.e-journal.id/alrisalah/article/view/1696>.
- Sari, Amelia Kemala, Zailani Zailani, and Usman Usman. 2021. "Penyakit 'Ain Dari Perspektif Hadits dan Relevansinya Dengan Media Sosial (Kajian Hadits Tematik) | Sari | Jurnal An-Nur," December. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Annur/article/view/15554>.
- Sari, Wulan Purnama, and Lydia Irena. 2023. "Model Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Berat Media Sosial." *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 12 (1). Master of Communication Science Program, Universitas Diponegoro: 146–64. doi:10.14710/interaksi.12.1.145-163