

## SATU MULUT, DUA TELINGA DI ERA MEDIA SOSIAL



Disusun Oleh :

Frihastama

- Edisi 12 Rajab 1447 H / 1 Januari 2026 M

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,*

Manusia diciptakan dengan satu mulut dan dua telinga bukan tanpa makna. Di dalamnya tersirat hikmah yang dalam, bahwa berbicara seharusnya lebih sedikit dibandingkan mendengar. Namun realitas kehidupan sosial hari ini justru sering menunjukkan hal sebaliknya. Banyak orang lebih cepat berbicara, berkomentar, dan menghakimi, tetapi enggan mendengar, memahami, dan merenungkan. Fenomena ini semakin terasa di tengah masyarakat yang kini hidup di era digital dan media sosial.<sup>1</sup>

Media sosial telah mengubah cara manusia berinteraksi. Setiap orang memiliki panggung untuk bersuara, menyampaikan pendapat, bahkan meluapkan emosi. Sayangnya, tidak semua suara lahir dari pengetahuan dan kebijaksanaan. Banyak komentar ditulis tanpa pertimbangan, tanpa empati, dan tanpa kesadaran akan dampaknya. Akibatnya, ruang publik dipenuhi ujaran kasar, fitnah, hoaks, serta perdebatan yang miskin adab.<sup>2</sup> Dalam situasi seperti ini, pesan “satu mulut, dua telinga” menjadi sangat relevan untuk direnungkan kembali.

### Menjaga Lisan dan Belajar Mendengar

Islam sejak awal telah menempatkan lisan sebagai amanah besar. Setiap kata yang keluar dari mulut manusia akan dimintai pertanggungjawaban. Al-Qur'an mengingatkan bahwa tidak satu pun ucapan terlepas dari pengawasan Allâh ﷺ. Allâh ﷺ berfirman:



مَا يُلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَنِيهِ رَقِيبٌ عَتَيدٌ

*“Tidak ada satu kata pun yang diucapkannya melainkan ada di sisinya malaikat pengawas yang selalu siap mencatat.” (QS Qaf [50]: 18).*

Seorang Muslim dituntut untuk berhati-hati dalam berbicara. Berbicara bukan sekadar menyampaikan isi hati, tetapi juga mencerminkan kualitas iman dan akhlak seseorang. Lisan yang tidak terjaga dapat menjadi sumber dosa, konflik, dan perpecahan.

- Edisi 12 Rajab 1447 H / 1 Januari 2026 M

Kesadaran ini menjadi pintu masuk untuk memahami pentingnya sikap mendengar sebagai bagian dari akhlak Islam.

Sikap mendengar dalam Islam bukanlah sikap pasif. Mendengar adalah bagian dari adab dan kebijaksanaan. Dengan mendengar, seseorang memberi ruang bagi orang lain untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan pengalaman. Mendengar juga membuka jalan menuju pemahaman yang lebih utuh, sehingga seseorang tidak mudah salah paham atau terburu-buru menilai. Dalam banyak kasus sosial yang viral, masalah justru membesar karena orang enggan mendengar penjelasan secara utuh dan lebih memilih bereaksi cepat.

### Teladan Rasulullah ﷺ dalam Berkomunikasi

Islam mengajarkan prinsip *tabayyün*, yaitu memeriksa dan memastikan kebenaran informasi sebelum menyebarkannya. Prinsip ini ditegaskan dalam firman Allâh ﷺ:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُو

*“Wahai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti.”* (QS Al-Hujurat [49]: 6).



Prinsip *tabayyün* menuntut kesediaan untuk mendengar dari berbagai sisi, bukan hanya dari satu sumber yang sejalan dengan emosi atau kepentingan pribadi. Inilah wujud nyata penggunaan dua telinga sebelum menggunakan satu mulut. Tanpa *tabayyün*, lisan mudah tergelincir pada fitnah dan prasangka buruk yang merusak persaudaraan.<sup>3</sup>

Keteladanan paling nyata dalam hal ini ditunjukkan oleh Rasulullâh ﷺ. Beliau sangat menjaga lisan dan mengajarkan umatnya untuk berkata baik atau memilih diam. Dalam sebuah hadis, Rasulullâh ﷺ bersabda:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَيَقُولْ حَيْرًا أَوْ لَيَصُمْتْ

- Edisi 12 Rajab 1447 H / 1 Januari 2026 M

*“Barang siapa beriman kepada Allâh dan hari akhir, hendaklah ia berkata yang baik atau diam.”* (HR Bukhari no. 6018 dan Muslim no. 47).

Beliau juga dikenal sebagai pendengar yang baik, penuh perhatian, dan tidak memotong pembicaraan lawan bicara. Bahkan kepada orang yang bersikap kasar sekalipun, Rasulullâh tetap mendengarkan dengan tenang sebelum memberikan jawaban yang bijak. Akhlak ini menunjukkan bahwa mendengar adalah bagian dari rahmat dan kebijaksanaan, bukan tanda kelemahan.

### **Menumbuhkan Adab di Tengah Perbedaan**

Dalam konteks di kehidupan masyarakat hari ini, nilai ini sangat penting untuk dihidupkan kembali. Perbedaan pandangan politik, sosial, dan keagamaan sering kali memicu pertengkaran yang tajam. Banyak orang berbicara atas nama kebenaran, tetapi lupa bahwa kebenaran juga menuntut adab.<sup>4</sup> Dengan mendengar, seseorang belajar menghargai perbedaan dan menyadari bahwa tidak semua persoalan harus dimenangkan dengan kata-kata keras.

Satu mulut mengajarkan kehati-hatian dalam berbicara. Dua telinga mengajarkan kesediaan untuk mendengar lebih banyak. Jika keseimbangan ini dijaga, maka komunikasi akan menjadi sarana membangun, bukan merusak.<sup>5</sup> Percakapan akan melahirkan solusi,



bukan konflik. Kritik akan disampaikan dengan adab, dan perbedaan tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai kenyataan yang harus disikapi dengan kebijaksanaan.

Nilai ini seharusnya menjadi cermin dalam kehidupan sehari-hari. Mendengar lebih banyak daripada berbicara melatih seseorang untuk bereaksi dengan tenang, memahami sebelum menghakimi, dan berpikir sebelum menyampaikan pendapat. Sikap demikian semakin penting di tengah derasnya arus informasi yang kerap menyesatkan. Jika dihidupkan secara konsisten, komunikasi akan berlangsung lebih menenangkan, perbedaan dapat disikapi dengan bijaksana, dan kehidupan sosial dipenuhi adab serta rahmat-Nya.<sup>6</sup>

- Edisi 12 Rajab 1447 H / 1 Januari 2026 M

Semoga Allâh ﷺ membimbing lisan kita agar selalu berkata benar, melembutkan hati kita untuk mau mendengar, dan menjadikan kita hamba-hamba yang menjaga adab dalam setiap ucapan dan perbuatan. *Āmīn yā Rabbal ālamīn.*

### **Maraji':**

- <sup>1</sup> Mardi, I. I., et al. "Etika dan adab Islam dalam penggunaan media sosial: Cabaran dan implikasi kontemporari." dalam *E-Journal of Islamic Thought and Understanding*. Vol. 7. No.1. Tahun 2024.
- <sup>2</sup> Anggraini, N. "Etika komunikasi bagi pengguna media sosial menurut Al-Qur'an." dalam *Journal of Comprehensive Islamic Studies (JOCIS)*. Vol. 2. No.2. Tahun 2023.
- <sup>3</sup> Jaya, M., Pamuji, K., & Halihasimi. "Adab komunikasi dalam menggunakan media sosial menurut pandangan Islam." dalam *Ath-Thariq: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* Vol. 14. No.1. Tahun 2024.
- <sup>4</sup> Samsudin, D., & Putri, I. M. "Etika dan strategi komunikasi dakwah Islam berbasis media sosial di Indonesia.: dalam *Ath-Thariq: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. Vol. 7. No.2. Tahun 2023.
- <sup>5</sup> Maslahah, A. N., et al. "The role of ethical communication in counseling: Insights from the hadith speak good or remain silent." dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. Vol. 9. No.1. Tahun 2025.
- <sup>6</sup> Nasr, S. H. (2002). *The heart of Islam: Enduring values for humanity*. HarperCollins.

#### *Mutiara Hikmah*



Rasulullah ﷺ bersabda,

الْمُسْلِمُ مَنْ سَلَّمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ

*"Seorang muslim adalah seseorang yang orang muslim lainnya  
selamat dari ganguan lisan dan tangannya"*

(HR. Bukhari No.10)

