

TOXIC RELATIONSHIP DALAM AL-QUR'AN, STUDI QUR'AN TEMATIK DENGAN PENDEKATAN GROUNDED THEORY

Muhammad Atsiil Al Ahnaf

UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Email : muhammadatsiil@uinbanten.ac.id

Muhammad Alif

UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Email : muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan dan menganalisis jenis hubungan berbahaya dari sudut pandang Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode Grounded Theory sebagai pendekatan studi tematik. Jenis hubungan berbahaya adalah jenis hubungan yang merusak secara emosional, spiritual, dan sosial, yang semakin meningkat dalam kehidupan modern, termasuk di kalangan orang Islam. Studi ini menyelidiki ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan hubungan manusia dan prinsip moralitas relasional dan menemukan lima kategori utama hubungan berbahaya yang ditemukan dalam Al-Qur'an: kezaliman (zulm), kemunafikan (nifaq) dan manipulasi emosional; kekerasan verbal dan penghinaan martabat; penghalangan terhadap kebaikan dan spiritualitas (saddu'an sabilillah) dan penyebaran keburukan. Studi ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara eksplisit menolak jenis relasi yang tidak berlandaskan rahmah, mawaddah, dan taqwa. Hasilnya mendorong penggabungan nilai-nilai Qur'ani ke dalam pendidikan relasi, konseling pernikahan, dan upaya pencegahan kekerasan emosional dalam keluarga.

Kata kunci : Toxic Relationship, Al-Qur'an, Grounded Theory, Kekerasan Emosional, Studi Tematik

Abstract

The purpose of this study is to find and analyze the types of harmful relationships from the perspective of the Qur'an. This study uses the Grounded Theory method as a thematic study approach. The types of harmful relationships are types of relationships that are emotionally, spiritually, and socially destructive, which are increasing in modern life, including among Muslims. This study investigates the verses of the Qur'an related to human relationships and the principles of relational morality and finds five main categories of harmful relationships found in the Qur'an: injustice (zulm), hypocrisy (nifaq) and emotional manipulation; verbal violence and humiliation of dignity; obstruction of goodness and spirituality (saddu'an sabilillah) and the spread of evil. This study shows that the Qur'an explicitly rejects types of relationships that are not based on rahmah, mawaddah, and taqwa. The results encourage the incorporation of Qur'anic values into relationship education, marriage counseling, and efforts to prevent emotional violence in the family.

Keywords : *Toxic Relationship, Al-Qur'an, Grounded Theory, Toxic Relationship, Emotional Abuse, Thematic Study.*

Pendahuluan

Hubungan antarmanusia sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang. Tidak semua hubungan bersifat konstruktif—sebagian justru berkembang menjadi relasi yang penuh tekanan, atau dalam istilah kontemporer disebut *toxic relationship*. Ciri utama dari hubungan ini meliputi dominasi salah satu pihak, kontrol emosional, serta komunikasi yang melemahkan martabat dan keseimbangan mental pasangan atau pihak lain yang terlibat¹. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa hubungan semacam ini berdampak negatif terhadap rasa percaya diri, kontrol diri, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan².

Dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah kisah yang mencerminkan relasi tidak sehat, seperti cerita Qabil yang membunuh saudaranya sendiri karena iri hati, atau Fir'aun yang menindas dan mengeksploitasi rakyatnya. Meski istilah *toxic* tidak digunakan secara eksplisit, namun struktur relasi yang digambarkan dalam Al-Qur'an tersebut mencerminkan dinamika relasi destruktif³. Hal ini menjadi dasar penting untuk mengeksplorasi bagaimana Al-Qur'an memaparkan bentuk-bentuk hubungan yang merusak, serta menawarkan nilai-nilai perbaikan relasi berdasarkan prinsip tauhid dan keadilan.

Penelitian ini menerapkan tafsir tematik untuk mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan dinamika relasi toksik, lalu dianalisis menggunakan pendekatan *Grounded Theory*, yakni metode induktif yang membangun teori langsung dari data tanpa mengacu lebih dulu pada teori eksternal. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pola-pola makna yang muncul dari teks Qur'an secara alami dan kontekstual⁴.

Hasil dari studi ini diharapkan dapat menghadirkan perspektif baru mengenai relasi yang merusak dalam sudut pandang Qur'ani, serta memperkaya kontribusi tafsir tematik kontemporer terhadap permasalahan sosial yang aktual, seperti kesehatan mental, dinamika relasi, dan penguatan nilai-nilai spiritual dalam menghadapi konflik hubungan.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif melalui metode tafsir tematik (*maudhū'i*) terhadap Al-Qur'an, yang dipadukan dengan pendekatan *Grounded Theory*. Metode tematik digunakan untuk menelusuri dan mengorganisasi ayat-ayat yang berkaitan

¹Kartika Cahyaningrum, *Psikoedukasi Mengenai Toxic Relationship pada Mahasiswa, International Journal of Social and Educational Studies (IJSES)*, vol. 5, no. 2 (2023): 15–20.

²Siti Rahimah et al., *The Effect of Toxic Relationships in Friendship on the Psychological Well-Being of Islamic University Students, Tazkiya Journal of Psychology*, 2023: 1–10.

³Ahya Maulida Noor Rizky et al., *Toxic Relationships in Islamic Law, Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, vol. 19, no. 2 (2023): 122–133.

⁴Fateme Seyfalie et al., "Pathology of Human Social Relationships in the Qur'an," *Arabic Language, Literature & Culture*, vol. 6, no. 3 (2021): 60–69.

dengan dinamika hubungan yang merusak (*toxic relationship*), berdasarkan isu-isu utama seperti kekerasan emosional, dominasi, ketidakadilan dalam relasi, serta perilaku manipulatif. Peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi kata kunci terkait, lalu menghimpun ayat-ayat yang menggambarkan bentuk relasi tersebut dalam berbagai konteks, baik relasi keluarga, sosial, maupun pasangan.

Tahap selanjutnya adalah analisis menggunakan pendekatan Grounded Theory, yaitu strategi analisis induktif yang memungkinkan teori atau pemahaman konseptual lahir langsung dari teks, bukan dari teori luar yang sudah mapan. Dalam proses ini, peneliti menerapkan tahapan *open coding* (mengidentifikasi tema awal), *axial coding* (menghubungkan kategori), dan *selective coding* (memfokuskan pada tema utama) guna menemukan pola relasi toksik dalam Al-Qur'an serta respons normatif dan spiritual yang ditawarkan.

Data primer yang digunakan adalah ayat-ayat Al-Qur'an, sedangkan sumber sekunder mencakup kitab-kitab tafsir klasik dan modern seperti *Tafsir al-Misbah*, *Shafwat al-Tafasir*, dan *Tafsir al-Maraghi*, ditambah literatur akademik tentang relasi toksik dari kajian psikologi dan sosiologi kontemporer dalam lima tahun terakhir. Pendekatan analisis dilakukan secara deskriptif-kritis, dengan menggabungkan pembacaan teks secara mendalam dan relevansinya terhadap persoalan sosial masa kini, agar diperoleh pemahaman yang menyeluruh dan aplikatif.

Hasil dan Pembahasan

Toxic Relationship

Hubungan yang tidak menguntungkan dianggap tidak diinginkan ketika kedua orang tidak lagi merasa nyaman dalamnya. Akibatnya, berpikir terlalu banyak, mengambil kendali, dan memiliki konsekuensi yang mengakibatkan saling menyakiti. Seringkali, proses ini dimulai dengan hilangnya kepercayaan, komunikasi yang tidak sehat, dan dominasi emosional dari salah satu pihak. Individu yang berada dalam hubungan seperti ini seringkali terjebak dalam lingkaran ketidakpastian dan ketakutan, tetapi karena ikatan emosional yang masih kuat, sulit untuk melepaskan diri. Secara psikologis, kondisi ini dapat diklasifikasikan sebagai jenis hubungan berbahaya yang merusak harga diri dan kesehatan mental.⁵

Fenomena overthinking dalam relasi toksik menjadi indikator awal adanya kekacauan batin. Pikiran yang berputar-putar tentang ketakutan ditinggalkan, keraguan akan komitmen, hingga mencurigai segala tindakan pasangan dapat menyebabkan stres berkepanjangan. Dalam studi yang dilakukan oleh Nurul Farhana Azmi et al. (2025), individu dalam relasi yang tidak sehat cenderung mengalami gejala *emotional abuse* seperti kelelahan mental, rasa bersalah yang dipaksakan, serta kecenderungan untuk membenarkan perilaku buruk

⁵ Hidayat, Ahmad. *Psikologi Relasi dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Yogyakarta: LKiS, 2023. Hal 3-4

pasangan.⁶ Hal ini beriringan dengan konsep *darar* dalam hukum Islam, yaitu bentuk bahaya yang bisa menjadi alasan dibolehkannya pembebasan dari pernikahan yang menyakitkan.

Dari perspektif Al-Qur'an, hubungan yang menyebabkan kerusakan emosional atau spiritual sangat bertentangan dengan nilai rahmah, yang merupakan bentuk kasih sayang, dan sakinah, yang merupakan bentuk ketenangan. Terciptanya ketenangan, bukan ketakutan atau kesedihan, adalah tujuan hubungan, menurut QS. Ar-Rum:21. Hubungan telah kehilangan maknanya ketika berubah menjadi alat untuk menyiksa diri sendiri.⁷ Bahkan, dalam QS. An-Nur ayat 19, diperingatkan bahwa menyebarkan keburukan atau mempertahankan lingkungan yang tidak bermoral merupakan salah satu tindakan yang dibenci Allah. Oleh karena itu, hubungan yang berbahaya tidak hanya masalah psikologis tetapi juga masalah moral dan spiritual.

Dalam hubungan yang berbahaya, kecenderungan untuk memaksakan kehendak atas nama cinta sering terjadi. Larangan terhadap aktivitas sosial, pembatasan hak ibadah, atau manipulasi mental seperti ketakutan, bersalah, dan bergantung adalah beberapa contoh kontrol ini. Al-Qur'an, dalam surah Al-Mujadilah ayat 16, menolak segala jenis ikatan yang menghalangi seseorang dari jalan Allah. Ini sejalan dengan pendekatan grounded theory yang digunakan dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa banyak ayat Al-Qur'an memiliki nilai peringatan yang berkaitan dengan pola relasi yang menindas dan manipulatif.⁸

Oleh karena itu, penting untuk menjadi sadar diri sejak dini tentang tanda-tanda hubungan berbahaya agar tidak terjebak dalam kesedihan batin. Konseling berbasis nilai Islam, pendidikan relasi Qur'ani, dan keterbukaan komunikasi dapat memperbaiki atau menghentikan hubungan yang merusak. Hubungan dalam konteks kehidupan Islam harus menjadi tempat pertumbuhan dan kemajuan, bukan tempat menekan dan melukai.⁹ Karena itu, memutuskan untuk meninggalkan hubungan yang menyakitkan bukanlah kegagalan; sebaliknya, itu adalah langkah menuju pemulihan diri dan kedekatan dengan nilai-nilai ilahiah.

Dalam Al-Qur'an

1. Kezhaliman

Dalam Al-Qur'an, konsep kezaliman (*ẓulm*) mencakup segala jenis ketidakadilan dalam hubungan interpersonal, bukan hanya menyekutukan Allah. Meskipun ayat 13 Surat Luqman menunjukkan bahwa syirik adalah kezaliman terbesar, ayat-ayat lain seperti Surat Al-Baqarah:57 dan Surat An-Nisa':168 menunjukkan bahwa *ẓulm* juga mencakup pelanggaran hak,

⁶ Nurul Farhana Azmi et al., "The Concept of Emotional Abuse in Marriage from an Islamic Perspective," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 14, no. 12 (2025): 3250–3255.

⁷ Al-Qur'an, QS. Ar-Rum:21. Lihat juga: Suprpto, "Fostering Healthy Family Relationships: Overcoming Toxic Parents in the Qur'an," *Educatio* 9, no. 3 (2024): 188–200.

⁸ Terjemah Al-Qur'an, QS. Al-Mujadilah:16.

⁹ Taaliyatul Furqoniyah, *Toxic Relationship dalam Al-Qur'an*, Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022. Hal 102

pengingkaran terhadap kebenaran, dan tindakan yang merugikan orang lain baik secara fisik maupun mental. Ketika salah satu pihak dalam relasi mendominasi, mengontrol, atau menyakiti pasangannya tanpa mempertimbangkan nilai keadilan dan kasih sayang yang dianjurkan oleh Al-Qur'an, itu disebut kezaliman.

وإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

“Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar".

وَمَا ظَلَمْنَا عَلَيْكُمُ الْعِمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوىَ ۖ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ۖ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ
Dan Kami naungi kamu dengan awan, dan Kami turunkan kepadamu "manna" dan "salwa". Makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu; dan tidaklah mereka menganiaya Kami; akan tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri.

Dalam hubungan yang beracun, kezaliman biasanya terjadi dalam bentuk kontrol sepihak dan penguasaan hak-hak dasar pasangan seperti hak untuk berpendapat, bersosialisasi, dan beribadah. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Baqarah:279 bahwa Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim.¹⁰ Al-Qur'an secara tegas melarang perbuatan aniaya dalam bentuk apa pun. Dengan demikian, orang yang memiliki hubungan yang merugikan yang mengabaikan keseimbangan hubungan dan memperlakukan pasangannya secara tidak adil telah melakukan perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai Qur'ani.

Kezaliman dalam hubungan dapat berupa fisik atau emosional atau psikologis. Seringkali tidak terlihat, praktik kejam termasuk penyakit overcontrolling, manipulasi emosi, dan gaslighting. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azmi et al. (2025), kekerasan emosional yang tidak disadari dapat mengikis martabat dan identitas spiritual seseorang.¹¹Prinsip ma'ruf (kebaikan), rahmah (kasih sayang), dan taqwa (ketaatan kepada Allah) harus menjadi dasar relasi yang ideal dalam Al-Qur'an, bukan kekerasan atau penolakan.

Al-Qur'an menolak kezaliman sebagai hukuman bagi pelaku dan perlindungan bagi korban. Dalam banyak ayat Al-Quran, Allah menganjurkan keadilan dan melarang segala jenis kejahatan dan kekerasan. Oleh karena itu, korban kezaliman berhak untuk mencari keadilan dan keluar dari hubungan yang menyakitkan tersebut.¹² Kesadaran akan zulum dalam hubungan adalah langkah pertama menuju hubungan yang lebih baik, seimbang, dan sesuai dengan tuntunan ilahi.

¹⁰Terjemah Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah:279.

¹¹Nurul Farhana Azmi et al., "The Concept of Emotional Abuse in Marriage from an Islamic Perspective," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 14, no. 12 (2025): 3250–3255.

¹²Suprpto, "Fostering Healthy Family Relationships: Overcoming Toxic Parents in the Qur'an," *Educatio: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 9, no. 3 (2024): 188–200.

2. Nifaq

Dalam Al-Qur'an, "nifaq" atau kemunafikan merujuk pada situasi di mana seseorang menunjukkan iman atau kebaikan di luar, tetapi di dalamnya menunjukkan kebencian, niat buruk, atau penipuan. Nifaq dapat didefinisikan sebagai kepalsuan dan manipulasi emosi yang berbahaya dalam hubungan interpersonal, terutama hubungan yang berbahaya. Al-Qur'an menggambarkan sifat munafik sebagai mereka yang berdusta, mengingkari janji, dan berkhianat jika diberi amanah. Sifat-sifat ini menjadi ciri khas pelaku hubungan beracun, yang tampak peduli atau mencintai padahal mengendalikan, menyakitkan, atau mengkhianati pasangannya.¹³

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ لِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ۝١٠﴾

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.”

Dalam Surat Al-Baqarah ayat 8–10 disebutkan bahwa hati orang munafik sakit, dan Allah menambah penyakit itu karena mereka berdusta. Dalam hubungan yang tidak aman, penipuan emosional dapat menghancurkan kepercayaan, merusak identitas diri pasangan, dan menciptakan suasana relasi yang bingung dan menakutkan. Dalam studi yang dilakukan oleh (Anwar dan Fauzia, 2023), perilaku manipulatif dalam rumah tangga, seperti bersikap manis untuk mendapatkan simpati, tetapi kemudian bersikap kasar, diidentifikasi sebagai manifestasi nifaq relasional yang berbahaya dan berulang.¹⁴ Oleh karena itu, Al-Qur'an secara moral menolak segala jenis hubungan yang tidak jujur dan penipuan, dan menjadikan pasangan sebagai objek dominasi daripada subjek yang menerima perawatan.

3. Qaulun Ma'ruf

Dalam Al-Qur'an, istilah "qaulun ma'ruf" mengacu pada ucapan yang baik, pantas, dan sesuai dengan norma sosial dan etika ilahiah. Ayat seperti ini muncul dalam Al-Baqarah:263 dan An-Nisa':8, yang menekankan betapa pentingnya berbicara dengan orang lain dengan cara yang lembut, membangun, dan tidak menyakitkan hati. Qaulun ma'ruf sangat penting dalam hubungan pribadi untuk membangun komunikasi yang sehat. Sebaliknya, dalam hubungan yang berbahaya, komunikasi seringkali dipenuhi dengan kata-kata yang kasar, sarkastik, merendahkan, atau bahkan manipulatif, yang bertentangan dengan prinsip qaulun ma'ruf.¹⁵ Ucapan yang menyakitkan, meskipun tidak dilakukan dengan kekerasan fisik, dapat menyebabkan trauma psikologis, mengurangi harga diri pasangan, dan memperpanjang siklus kekerasan emosional dalam hubungan.

﴿ قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَعْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذًى ۗ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ۝٣١٣﴾

¹³Muhammad Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Hadis No. 33.

¹⁴Anwar, M., & Fauzia, N. (2023). “Kemunafikan Relasional dalam Perspektif Islam: Studi Kasus pada Perilaku Manipulatif dalam Rumah Tangga,” *Jurnal Psikologi Islam dan Keluarga*, 6(1), 55–68.

¹⁵Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah:263; QS. An-Nisa':8; lihat juga: Ahmad Sarbini, *Etika Komunikasi dalam Al-Qur'an: Telaah Terhadap Qaulun Ma'ruf*, Jakarta: Lentera Hati, 2022. Hal 140

Perkataan yang baik dan pemberian maaf itu lebih baik daripada sedekah yang diiringi tindakan yang menyakiti. Allah Mahakaya lagi Maha Penyantun.

Penelitian saat ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi verbal sangat penting untuk stabilitas hubungan yang bertahan lama. Pasangan yang menerapkan prinsip qaulun ma'ruf dalam percakapan sehari-hari cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang lebih baik.¹⁶ menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Widodo (2023). Sebaliknya, komunikasi negatif dalam relasi, seperti makian, tindakan diam penuh dendam (pengobatan diam), atau sindiran menyakitkan, sangat berkontribusi pada pembentukan hubungan yang tidak sehat dan berbahaya. Oleh karena itu, ajaran Al-Qur'an tentang qaulun ma'ruf bukan hanya bersifat normatif-teologis, tetapi juga sangat penting untuk membangun hubungan yang adil, simpatik, dan memuliakan satu sama lain.

4. Saddu'an Sabilillah

Dalam Al-Qur'an, konsep Saddu'an Sabilillah mengacu pada tindakan yang menghalangi seseorang dari jalan Allah, baik melalui kekerasan dan larangan ibadah maupun melalui manipulasi, kontrol, dan tekanan psikologis. Surat Al-Baqarah:217 dan Al-Araf:86 mengutuk tindakan yang menghalangi seseorang dari mengikuti kebenaran dan menjalani kehidupan yang sesuai dengan Islam. Dalam hubungan yang berbahaya, tindakan ini dapat terlihat dalam bentuk pelanggaran ibadah, penghinaan terhadap iman pasangan, atau pembentukan lingkungan hubungan yang menghindari prinsip spiritual.¹⁷ Dalam banyak kasus, orang yang melakukan hubungan yang berbahaya cenderung menggunakan agama sebagai cara untuk mengontrol, daripada membangun cinta kasih dan keharmonisan.

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الشَّهْرِ الْحَرَامِ قِتَالٍ فِيهِ قُلْ قِتَالٌ فِيهِ كَبِيرٌ وَصَدٌّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَكُفْرٌ بِهِ وَالْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَإِخْرَاجُ أَهْلِهِ مِنْهُ أَكْبَرُ عِندَ اللَّهِ وَالْفِتْنَةُ أَكْبَرُ مِنَ الْقَتْلِ وَلَا يَزَالُونَ يَقَاتِلُونَكُمْ حَتَّى يَرُدُّوكُمْ عَن دِينِكُمْ إِنِ اسْتَطَاعُوا وَمَنْ يَرْتَدِدْ مِنكُمْ عَن دِينِهِ فَمَا كَانَ مِنكُمْ عَلَيْهِ مِنْ شَيْءٍ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٢١٧﴾

Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang berperang pada bulan haram. Katakanlah, “Berperang dalam bulan itu adalah (dosa) besar. Namun, menghalangi (orang) dari jalan Allah, ingkar kepada-Nya, (menghalangi orang masuk) Masjidilharam, dan mengusir penduduk dari sekitarnya, lebih besar (dosanya) dalam pandangan Allah. Fitnah (pemusyrikan dan penindasan) lebih kejam daripada pembunuhan.” Mereka tidak akan berhenti memerangi kamu sampai kamu murtad (keluar) dari agamamu jika mereka sanggup. Siapa di antara kamu yang murtad dari agamanya lalu dia mati dalam kekafiran, sia-sialah amal mereka di dunia dan akhirat. Mereka itulah penghuni neraka. Mereka kekal di dalamnya.

¹⁶Lestari, R., & Widodo, A. (2023). “Komunikasi Islami dalam Keluarga: Kajian Qaulun Ma'ruf dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Pasangan,” *Jurnal Komunikasi Islam*, 15(2), hal 114–130.

¹⁷Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah:217; QS. Al-A'raf:86; lihat juga: Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhū'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Cet. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2022), hlm. 301–304.

Saddu'an Sabilillah memiliki sifat emosional dan psikologis.¹⁸ menurut penelitian Quraish Shihab, yang diperkuat oleh penemuan baru Nur Azizah (2024). Salah satu contoh penghalangan dari jalan Allah adalah seseorang yang terus-menerus mengejek keyakinan pasangannya, mengejek praktik keagamaannya, atau menciptakan tekanan sehingga pasangannya takut mengikuti perintah agamanya. Relasi dalam situasi seperti ini tidak hanya menyebabkan kerusakan emosional, tetapi juga menjadi penghalang utama bagi kemajuan spiritual individu. Oleh karena itu, Al-Qur'an menggambarkan Saddu'an Sabilillah sebagai bentuk kezaliman struktural dalam hubungan yang bertentangan dengan prinsip tazkiyatun nafs, yang merupakan tujuan utama dalam hidup seorang Muslim.

5. Fahsha dan Mungkar

Istilah *fahsha'* dan mungkar digunakan dalam Al-Qur'an untuk merujuk pada dua jenis keburukan moral yang sangat dikritik. *Fahsha'* berarti segala bentuk perilaku buruk yang melanggar norma agama dan etika, terutama yang berkaitan dengan seksualitas dan kekejian publik, sementara mungkar berarti segala sesuatu yang dilarang oleh akal sehat, syariat, dan fitrah manusia. Menurut ayat Al-'Ankabut:45, shalat berfungsi sebagai penjaga manusia dari *fahsha'* dan mungkar. Ini menunjukkan bahwa hubungan yang tidak memiliki nilai-nilai spiritual dan akhlak cenderung terjebak dalam hal-hal yang buruk dan jahat.¹⁹ Perilaku seperti kekerasan seksual dalam pernikahan, pornografi dalam rumah tangga, penghinaan, dan kemarahan yang berlebihan dapat dikategorikan sebagai *fahsha* dalam hubungan yang toksik; mungkar adalah dusta, pengkhianatan, dan pelecehan emosional.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾
Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Studi yang dilakukan oleh Fitria dan Hasanah (2023) menemukan bahwa pasangan yang hidup dalam relasi yang tidak sehat sering terpapar normalisasi keburukan moral dan kekejian, bahkan menganggapnya sebagai hal yang normal.²⁰ Ini bertentangan dengan prinsip Al-Qur'an yang menjadikan hubungan sebagai alat untuk saling meningkatkan daripada merusak. Hubungan secara sistemik memasuki wilayah *fahsha'* dan mungkar ketika pasangan terbiasa menyakiti secara verbal, melakukan kekerasan tanpa rasa bersalah, dan membenarkan perilaku amoral dalam hubungan. Oleh karena itu, relasi seperti itu merupakan pelanggaran nilai-nilai Qur'ani yang mendalam selain merupakan masalah sosial. Al-Qur'an menekankan

¹⁸ Nur Azizah, "Toxic Relationship dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Terhadap Saddu 'an Sabilillah dalam Relasi," *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2024): 45–59.

¹⁹ Al-Qur'an, QS. Al-'Ankabut:45; QS. An-Nahl:90; lihat juga: Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 10 (Jakarta: Lentera Hati, 2022), hlm. 134–138.

²⁰ Fitria, N., & Hasanah, L. (2023). "Normalisasi Kekerasan dalam Relasi Toksik: Analisis *Fahsha'* dan Mungkar dalam Perspektif Qur'ani," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 9(2), 89–101.

bahwa hubungan yang sehat tidak hanya melepaskan nafsu dan kekuatan yang menyimpang, tetapi juga menjauhkan pasangan dari kehinaan dan keburukan.

6. Sakinah, Mawaddah dan Rahmah

Dalam Al-Qur'an, Allah mengatakan bahwa sakinah (ketenangan), mawaddah (cinta), dan rahmah (kasih sayang) adalah dasar hubungan suami istri. Ketiga nilai ini menunjukkan bagaimana Islam menginginkan hubungan yang jauh dari kekerasan dan konflik. Sementara sakinah merujuk pada ketenangan batin, mawaddah merujuk pada jenis cinta yang aktif dan memberi, dan rahmah merujuk pada kasih sayang yang penuh empati dan kasih sayang.²¹ Ketiganya membangun hubungan yang sehat dan harmonis, yang menurut nilai-nilai Qur'ani seharusnya menunjukkan keberhasilan pernikahan.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

“Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”

Studi terbaru menunjukkan bahwa keluarga yang dibangun berdasarkan nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah memiliki ketahanan relasional yang lebih kuat terhadap pertengkaran dan lebih mampu membuat lingkungan yang mendukung kesehatan psikologis.²² Sebaliknya, dalam hubungan yang berbahaya, rasa takut, manipulasi, dan dominasi menggantikan ketiga prinsip ini. Pendekatan berbasis nilai Qur'ani dan pendidikan pranikah kini banyak diterapkan dalam konseling rumah tangga untuk mencegah ketidakseimbangan emosional dan kekerasan dalam rumah tangga.²³ Akibatnya, penerapan nilai-nilai ini menjadi tindakan preventif dan kuratif dalam membangun keluarga Islami.

Pendekatan Grounded Theory dalam Kajian Relasi Toksik Qur'ani

Teori Bulat adalah pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk membangun teori induktif berdasarkan data lapangan atau teks primer. Metode ini digunakan dalam penelitian ini untuk melihat teks-teks Al-Qur'an yang berkaitan dengan etika Qur'ani tentang hubungan manusia. Data utama dari penelitian ini terdiri dari ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung istilah seperti zulm (kezaliman), nifaq (kemunafikan), qaulun ma'ruf, dan saddu 'an sabilillah, serta nilai-nilai seperti rahmah, mawaddah, dan sakinah. Semua informasi ini dianalisis melalui proses kategorisasi terbuka.²⁴

²¹Muhammad Nur Khalim & Mirwan Akhmad Taufiq, “Study of Munasabah on Words of Sakinah Mawaddah Rahmah and Its Stylistics,” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits*, Vol. 7 No. 1 (2023), hlm. 23–35.

²²Ahmad Zaky Nauval & Faisar Ananda Arfa, “Studi Elaborasi Sakinah, Mawaddah dan Rahmah dengan Hukum Positif di Indonesia,” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 7 No. 3 (2023), hlm. 215–228.

²³Miftahudin Saepudin & Muhammad Hanafi, “Pendidikan Pra Nikah untuk Mewujudkan Rumah Tangga Sakinah, Mawaddah dan Rahmah Perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 2 No. 1 (2022), hlm. 44–55.

²⁴Strauss, A., & Corbin, J. (2021). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. (4th Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications. Hal 107

Selama fase pembuatan kode terbuka, peneliti menemukan dan mengelompokkan kata-kata yang mengandung nilai atau tindakan yang menunjukkan hubungan antara yang buruk dan yang baik. Misalnya, istilah "relasi merusak" berasal dari ayat-ayat yang membahas tindakan zalim, kekerasan, atau penghalang jalan kebaikan (saddu'an sabilillah). Selanjutnya, tahap coding axial menghubungkan kategori-kategori tersebut dengan hasilnya, seperti hubungan yang penuh dengan konflik, manipulasi, dan pelecehan emosional. Namun, teori tematik bahwa hubungan berbahaya dalam Al-Qur'an memiliki indikasi yang jelas dan bertentangan langsung dengan prinsip rahmah dan adl dibangun melalui pengkodean selektif.²⁵

Dengan menggunakan teori yang mendasari ini, metode ini dapat menggali konsep-konsep Qur'ani secara otentik, yang kemudian membentuk teori sosial keislaman tentang relasi yang berbahaya dan menyimpang. Dengan demikian, metode ini memungkinkan pembuatan teori berbasis teks Al-Qur'an yang relevan dengan fenomena sosial modern seperti relasi toksik. Hal ini sesuai dengan pendekatan tematik (maudhu'i), yang mengumpulkan ayat dari berbagai surah dan menganalisisnya secara sintetik.²⁶

Karena metode ini memiliki kemampuan untuk mengelaborasi pengalaman hubungan manusia dalam kerangka Qur'ani yang hidup, ia membantu dalam kemajuan tafsir sosial-kontekstual. Dengan dasar teori, nilai-nilai Al-Qur'an dapat ditafsirkan secara normatif teologis dan sebagai data yang menunjukkan fenomena sosial yang nyata. Oleh karena itu, bukan hanya teori psikologi relasional Barat yang dapat digunakan sebagai dasar, tetapi nilai Al-Qur'an sendiri dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun model relasi yang baik dan buruk.²⁷

Pendekatan Studi Tematik dalam Analisis Toxic Relationship Qur'ani

Tafsir maudhu'i, juga dikenal sebagai studi tematik, adalah pendekatan tafsir yang mengumpulkan seluruh ayat Al-Qur'an yang terkait dengan topik tertentu dan kemudian mengkajinya secara sistematis dan holistik. Tema penelitian ini adalah "hubungan toksik", juga dikenal sebagai "hubungan toksik"; ini adalah jenis hubungan yang menyebabkan penderitaan emosional, manipulasi, dan ketidaksetaraan kekuasaan dalam dinamika relasi, khususnya hubungan rumah tangga. Studi tematik memberikan keuntungan karena mampu menelusuri nilai-nilai Qur'ani melalui berbagai surah dan ayat, yang memungkinkan pembentukan

²⁵Fitria, N., & Hasanah, L. (2023). "Normalisasi Kekerasan dalam Relasi Toksik: Analisis Fahsha' dan Munkar dalam Perspektif Qur'ani," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 9(2), 89–101.

²⁶Arkoun, M. (2022). *Al-Qur'an: Rereading for Contemporary Contexts*. (Terj.). Yogyakarta: IRCiSoD. Hal 35-36

²⁷Zarkasyi, H. F. (2023). "Integrasi Pendekatan Grounded Theory dalam Studi Al-Qur'an: Kritik terhadap Tafsir Tematik Konvensional," *Jurnal Studi Islam Kontemporer*, 6(1), 55–70.

pemahaman yang komprehensif tentang konsep hubungan yang sehat dan hubungan yang menyimpang dari perspektif wahyu.

Langkah pertama dalam studi tematik ini adalah menemukan akar kata dan makna tematik yang terkait dengan hubungan negatif, seperti kata zulm (kezhaliman), nifaq (kemunafikan), qaulun ma'rūf (ucapan baik), saddu 'an sabilillah (menghalangi dari jalan Allah), fahsha dan munkar (perbuatan keji dan mungkar), dan nilai-nilai positif, seperti rahmah, sakinah, dan mawaddah. Setiap ayat yang mengandung istilah ini dikumpulkan dan dianalisis secara kontekstual. Ini mengikuti tahapan tafsir tematik yang dijelaskan oleh Amin al-Khuli dan dikembangkan oleh M. Quraish Shihab, yaitu mengumpulkan ayat, melakukan analisis historis-linguistik, dan akhirnya menggabungkannya menjadi kerangka tematik yang utuh.²⁸

Kesimpulan

Studi ini menemukan bahwa Al-Qur'an telah memberikan pedoman moral dan spiritual yang jelas untuk membangun hubungan yang baik dan juga memperingatkan terhadap hubungan yang berbahaya, yang ditandai dengan kezaliman, kemunafikan, kekerasan verbal, dan penghalang terhadap kebaikan. Nilai-nilai rahmah, mawaddah, sakinah, dan qaulun ma'ruf bertentangan dengan indikator relasi toksik dalam Al-Qur'an, menurut tafsir tematik dan teori grounded. Teori sosial Qur'ani didasarkan pada penelitian ini, yang menegaskan bahwa hubungan yang menyimpang dari prinsip keadilan dan kasih sayang adalah jenis penyimpangan moral yang harus dihindari. Studi ini juga menekankan betapa pentingnya Al-Qur'an sebagai pedoman etika untuk membangun hubungan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- CAHYANINGRUM, Rahma Kartika. Tinjauan psikologis kesiapan guru dalam menangani peserta didik berkebutuhan khusus pada program inklusi (studi deskriptif di SD dan SMP Sekolah Alam Ar-Ridho). *Educational Psychology Journal*, 2012,
- RAHIMAH, Siti; ABIDIN, Muhammad Zainal; FADHILA, Mahdia. The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2022, 10.2: 155-164.
- PAJARUDIN, Asep Muhamad. *Konsep Munafik dalam al-Qur'an (Kajian Semantik Toshihiko Izutsu)*. 2018. Bachelor's Thesis. Jakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah.
- KHALIM, Muhammad Nur; TAUFIQ, Mirwan Akhmad. Study of Munasabah on Words of Sakinah Mawaddah Rahmah and Its Stylistics. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al Qur'an dan al-Hadits*, 2023, 17.2: 221-246.

²⁸Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Cet. ke-22). Jakarta: Lentera Hati, 2022, hlm. 157-160.

NAUVAL, Ahmad Zaky; ARFA, Faisar Ananda. STUDI ELABORASI SAKINAH, MAWADDAH DAN RAHMAH DENGAN HUKUM POSITIF DI INDONESIA. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 2024, 7.3: 9225-9230.

SAEPUDIN, Saepudin; MIFTAHUDIN, Miftahudin; HANAFI, Hanafi. NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM FABEL “SI KANCIL MENCURI TIMUN”. *Jurnal Anak Bangsa*, 2023, 2.2: 173-185.

CORBIN, Juliet M.; STRAUSS, Anselm. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative sociology*, 1990, 13.1: 3-21.

SUPRAPTO, Suprpto. Fostering Healthy Family Relationships: Overcoming Toxic Parents in the Qur'an. *EDUCATIO: Journal of Education*, 2024, 9.3: 182-197.

RIZKY, Ahya Maulida Noor; MARDIA, Nur; NASRUDIN, Nasrudin. Toxic Relationships in Islamic Law. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 2023, 19.2: 122-133.

ZARKASYI, Hamid Fahmy. Liberalisasi pemikiran Islam: Gerakan bersama missionaris, orientalis dan kolonialis. *Tsaqafah*, 2009, 5.1: 1-28.

SEYFALIE, Fatemeh. The effect of narcissism on mental health and human relationships with an approach to Quranic verses. *Quran and Medicine*, 2025, 9.4: 436-450.

Fitria, N., & Hasanah, L. (2023). “Normalisasi Kekerasan dalam Relasi Toksik: Analisis Fahsha’ dan Munkar dalam Perspektif Qur’ani,” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 9(2)

ZADAUTA, Jupri. KONSTRUKSI MASYARAKAT IDEAL MENURUT AL-QUR’AN (*Kajian Tematik Terhadap Konsep Ummah*). PhD Thesis. IAIN BENGKULU.

AZMI, Nurul Farhana, et al. The Concept of Emotional Abuse in Marriage from an Islamic Perspective.

FURQONIYYAH, Taaliyatul. Toxic Relationship dalam Al-Qur’an. *Skripsi, Surabaya: Universitas Sunan Ampel Surabaya*, 2022.

ARKOUN, Mohammed, et al. *The unthought in contemporary Islamic thought*. London: Saqi Books, 2002.

Hidayat, Ahmad. *Psikologi Relasi dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Yogyakarta: LKiS, 2023.

SHIHAB, M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2000.