

UPAYA PENANGANAN HUBUNGAN TOXIC DALAM PERTEMANAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN HADIS

Gilang Sadewa¹, Laily Liddini², Chaula Luthfia³, Apik Anitasari Intan Saputri⁴

^{1,2}Ushuluddin, Adab, dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifudin Zuhri, Purwokerto

³Fakultas Hukum, Universitas Sultan Agung Tirtayasa, Serang, Banten

STAI Al-Hikmah 2 Brebes⁴

Email correspondence: gillangsadewa6@gmail.com

Article History:

Received: 2025-04-15, Accepted: 2025-08-31, Published: 2025-08-31

Abstract

The phenomenon of toxic friendship, or unhealthy interpersonal relationships, has become increasingly relevant in modern society. These relationships are often characterized by emotional manipulation, dominance, lack of empathy, and a clear imbalance between social rights and responsibilities. Islam, as a comprehensive religion, offers solutions through the guidance of the Qur'an. This study aims to analyze how the Qur'an provides concrete directions for addressing destructive friendships. A library research method with a thematic (maudhu'i) interpretation approach was applied, focusing on two specific verses: Ali 'Imran [3]: 118 and An-Nisa' [4]: 89. The analysis reveals five strategic approaches offered by the Qur'an in dealing with toxic friendships: selecting friends wisely, limiting harmful relationships, establishing boundaries based on mutual benefit, and ultimately ending the relationship when it contradicts one's faith and values. This study affirms that the Qur'anic message is not only spiritual but also practical in responding to contemporary social issues. Qur'anic values offer ethical and relational frameworks that guide individuals toward forming respectful, balanced, and spiritually beneficial relationships.

Keywords: *Hendling efforts, Toxic friendship, Qur'an, Hadis*

Abstrak

Fenomena *toxic friendship* atau hubungan pertemanan yang tidak sehat semakin banyak diperbincangkan dalam masyarakat modern. Hubungan ini umumnya ditandai oleh dominasi satu pihak, manipulasi emosional, kurangnya empati, serta ketidakseimbangan antara hak dan kewajiban sosial. Dalam konteks ini, Islam sebagai agama yang menyeluruh menawarkan solusi melalui petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana Al-Qur'an memberikan arahan konkret dalam menghadapi hubungan pertemanan yang merusak. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan tafsir maudhu'i, yaitu penafsiran tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Fokus kajian tertuju pada dua ayat, yakni Surah Ali 'Imran [3]: 118, An-Nisa' [4]: 89. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan lima langkah utama dalam menangani *toxic friendship*: memilih teman secara selektif, membatasi hubungan yang merugikan, menjalin pertemanan secara terbatas atas dasar maslahat, serta meninggalkan hubungan jika tidak lagi sejalan dengan nilai keimanan. Penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an mampu memberikan solusi aplikatif terhadap masalah relasi sosial kontemporer. Tidak hanya menekankan aspek spiritual, ajaran Al-Qur'an juga memuat prinsip-prinsip etik dan sosial yang relevan untuk membentuk hubungan yang sehat, saling menghargai, dan bernilai ibadah.

Kata kunci: Upaya Penangan, *Toxic Pertemanan*, Al-Qur'an, Hadis

PENDAHULUAN

Umat Islam meyakini bahwa Al-Qur'an adalah pedoman hidup yang bersumber dari wahyu Ilahi. Kitab suci ini tidak hanya memuat hukum-hukum ibadah, tetapi juga menjelaskan prinsip-prinsip hubungan sosial, termasuk etika pertemanan. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat melepaskan diri dari interaksi antarsesama, sehingga pertemanan memegang peran penting dalam membentuk kepribadian dan arah kehidupan seseorang.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam (Al-Fatihah/1:2).

Kehidupan sosial manusia diwarnai oleh hubungan interpersonal seperti keluarga, kolega, hingga teman. Kitab Ta'lim al-Muta'allim menggarisbawahi pentingnya adab dalam menjalin hubungan. Sikap saling menghormati, rendah hati, dan menjunjung ukhuwah menjadi kunci untuk menciptakan relasi yang harmonis dan penuh berkah (al-Zarnuji, 2009).

Pertemanan dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai hubungan duniawi, tetapi juga sarana mendekatkan diri kepada Allah. Teman yang baik digambarkan sebagai pendamping yang akan mengarahkan kepada kebaikan dan menjaga dari kesesatan. Al-Qur'an menyebutkan:

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا

Siapa yang menaati Allah dan Rasul (Nabi Muhammad), mereka itulah orang-orang yang (akan dikumpulkan) bersama orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, (yaitu) para nabi, para pencinta kebenaran, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. Mereka itulah teman yang sebaik-baiknya (An-Nisa'/4:69).

Kata "teman" menurut KBBI bermakna seseorang yang dekat atau akrab dan sering berhubungan. Dalam bahasa Arab, istilah *sāhib* berarti orang yang menyertai, yang kemudian dalam konteks Al-Qur'an dapat merujuk pada kawan, pasangan, atau sahabat. Fungsi teman sangat vital, terutama bagi remaja yang sedang membentuk identitas dan stabilitas emosional (Malihah, 2014). Sayangnya, tidak semua bentuk pertemanan berdampak positif. Fenomena *toxic friendship* kini menjadi perhatian serius, baik di kalangan remaja maupun dewasa. Istilah ini merujuk pada hubungan pertemanan yang merugikan secara emosional, seperti manipulatif, tidak sehat secara psikologis, atau mengandung kekerasan verbal. Hubungan seperti ini ditandai oleh ketimpangan kekuasaan, kurangnya empati, serta dominasi sepihak (Tanjung dkk., 2024)

Meskipun demikian, karakteristik *toxic* tidak selalu muncul dari niat jahat. Lingkungan, trauma masa lalu, atau pola komunikasi yang buruk dapat membentuk individu dengan kecenderungan relasi *toxic* (Ranakusuma, 2015). Dalam konteks inilah Al-Qur'an memberikan peringatan terhadap pertemanan yang menyimpang, seperti dalam firman Allah:

يَوْمَلْتَنِي لَيْتَنِي لَمْ أَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا

Oh, celaka aku! Sekiranya (dahulu) aku tidak menjadikan si fulan sebagai teman setia. Sungguh, dia benar-benar telah menyesatkanku dari peringatan (Al-Qur'an) ketika telah datang kepadaku. Setan itu adalah (makhluk) yang sangat enggan menolong manusia (Al-Furqan/25:28-29).

Ayat ini menggambarkan penyesalan mendalam seseorang yang salah dalam memilih teman. Penyesalan ini bukan karena kerugian materi, melainkan karena temannya menjauhkan dari kebenaran. Keadaan tersebut merupakan bentuk dari hubungan yang meracuni spiritualitas. Al-Qur'an juga menyinggung relasi sosial yang berbahaya dalam ayat:

وَإِنْ كَادُوا لَيَفْتِنُوكَ عَنِ الَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ لِيُفْتَرِي عَلَيْنَا غَيْرَهُ وَإِذَا لَا تَأْخُذُوكَ حَلِيلًا

Sesungguhnya mereka hampir memalingkan engkau (Nabi Muhammad) dari (apa) yang telah Kami wahyukan kepadamu agar engkau mengada-ada yang lain terhadap Kami. Jika demikian, tentu mereka menjadikan engkau sahabat yang setia (Al-Isra'/17:73).

Ayat ini memperlihatkan upaya kaum kafir Quraisy yang ingin menjadikan Nabi Muhammad SAW., bagian dari lingkaran mereka. Tujuannya bukan untuk kebaikan, melainkan untuk menjauhkan beliau dari misi kenabian. Maka, berteman tanpa selektivitas bisa membahayakan misi hidup seorang muslim. Isu *toxic friendship* juga ramai diperbincangkan di media sosial. Realitas ini tidak hanya berdampak pada dinamika relasi, tetapi juga kesehatan mental. (Amir dkk., 2020). mengamati bahwa *toxic friendship* dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan, hingga kehilangan kepercayaan diri.

Penelitian ini merujuk pada dua ayat utama: Ali 'Imran [3]: 118 dan An-Nisa' [4]: 89. Setiap ayat tersebut mengandung nilai-nilai yang merefleksikan sikap selektif dan waspada dalam menjalin hubungan sosial. Hasil dari pengkajian tematik ini menunjukkan beberapa prinsip penting dalam menghadapi relasi *toxic*, yaitu: selektif dalam memilih teman, membatasi diri (dalam hubungannya dengan orang *toxic*), menjadi teman sebatas kepentingan, dan tinggalkan Hubungan.

METODE DAN LANDASAN TEORI

Penelitian Penelitian ini menggunakan sudut pandang Islam untuk memahami dinamika pertemanan, terutama ketika hubungan tersebut berubah menjadi *toxic*. Islam memandang pertemanan bukan hanya ikatan sosial, melainkan sebagai media pembinaan iman. Kualitas teman sangat memengaruhi akhlak dan stabilitas batin seseorang. Pertemanan yang sehat ditandai oleh adab, saling menasihati, dan menjaga hati. Sebaliknya, hubungan yang merusak melalui manipulasi, dominasi, atau tekanan emosional disebut sebagai *toxic friendship*, dan bertentangan dengan prinsip ukhuwah Islamiyah. Al-Qur'an memperingatkan bahaya teman yang menyesatkan dan menekankan pentingnya membangun relasi berdasarkan iman dan akhlak, bukan sekadar kedekatan emosional (Adlini, 2022).

Penelitian ini memakai pendekatan tafsir maudhu'i untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an terkait pertemanan. Metode ini memungkinkan kajian tematik dan komprehensif terhadap pandangan Al-Qur'an tentang tema tertentu, dalam hal ini hubungan pertemanan. Langkah-langkah metode ini meliputi:

- Pemilihan tema tertentu yang relevan, seperti pertemanan dalam perspektif moral dan sosial.
- Pengumpulan semua ayat yang berkaitan dengan tema tersebut dari seluruh Al-Qur'an berdasarkan kata kunci dan konsep.
- Pengurutan ayat sesuai kronologi turunnya serta analisis berdasarkan asbabun nuzul.
- Pendalaman keterkaitan makna ayat sesuai konteks suratnya.
- Penyusunan pembahasan secara sistematis dalam kerangka yang terstruktur.
- Penambahan hadis-hadis yang mendukung untuk memperkuat analisis. (Yunus dkk., 2021).

Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research), yaitu pengumpulan data dari berbagai literatur yang relevan. Sumber data dibagi menjadi primer dan sekunder. Sumber primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pertemanan,

sedangkan sumber sekunder berupa buku, jurnal, dan karya ilmiah lain yang mendukung pembahasan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membaca, mencatat, dan mengolah informasi dari literatur terkait. Peneliti menganalisis dokumen dan literatur yang sesuai dengan tema. Teknik ini memberi peluang untuk menggali pemahaman lebih mendalam terhadap persoalan yang dikaji (Sugiyono, 2016). Analisis data dilakukan secara kualitatif, yang dimulai sejak sebelum penelitian dilaksanakan. Prosesnya meliputi reduksi data (menyaring informasi penting), penyajian data dalam bentuk naratif, serta verifikasi (penarikan kesimpulan). Verifikasi menghasilkan temuan yang kredibel dan teruji, sebagai jawaban terhadap permasalahan *toxic friendship* dalam perspektif Al-Qur'an (Saleh, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Pertemanan Toxic dalam Islam

Pertemanan merupakan bagian integral dari kehidupan sosial manusia. Islam memandang pertemanan bukan sekadar relasi sosial biasa, melainkan sarana pembentukan karakter, penjagaan iman, serta penguatan akhlak. Kedekatan seseorang dengan temannya dapat membawa pengaruh yang sangat besar, baik menuju jalan kebaikan maupun sebaliknya, menuju keburukan (Ranakusuma, 2015)

Beberapa istilah dalam bahasa Arab seperti *ṣāhib*, *rafiq*, dan *khalīl* mencerminkan makna teman yang bukan hanya sekadar rekan biasa, melainkan orang yang memiliki keterikatan emosional dan kedekatan spiritual. Ketiganya menggambarkan bagaimana hubungan pertemanan mampu membentuk kepribadian seseorang secara utuh dan mendalam. Ayat Al-Qur'an yang menegaskan pentingnya berteman dengan orang-orang saleh terdapat dalam Surah An-Nisa' ayat 69 (Ilham Fadhillah, 2021). Allah SWT menyebut bahwa orang yang taat kepada-Nya dan Rasul akan dikumpulkan bersama para nabi, orang-orang jujur, syuhada, dan orang-orang saleh:

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ

Siapa yang menaati Allah dan Rasul (Nabi Muhammad), mereka itulah orang-orang yang akan dikumpulkan) bersama orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, (yaitu) para nabi, para pencinta kebenaran, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. Mereka itulah teman yang sebaik-baiknya (An-Nisa'/4:69).

Kitab klasik Ta'lim al-Muta'allim karya al-Zarnuji menekankan bahwa keberhasilan seorang penuntut ilmu sangat bergantung pada adab, termasuk dalam menjalin hubungan sosial. Etika seperti saling menghargai, tidak menyakiti secara lisan maupun tindakan, serta menjaga kehormatan teman menjadi syarat utama terciptanya hubungan yang harmonis dan penuh keberkahan (al-Zarnuji, 2009) Pendekatan yang lebih kontekstual diberikan oleh Quraish Shihab. Ia menyebut bahwa pertemanan sejati ialah relasi yang membimbing satu sama lain untuk tetap dalam kebenaran. Prinsip ini senada dengan nilai-nilai dalam Surah Al-'Asr yang menekankan pentingnya waktu, iman, amal saleh, serta saling menasihati (M. Quraish Shihab, 2006a) Penelitian lain menunjukkan bahwa pertemanan berperan besar dalam pembentukan kepribadian remaja. Hasil studi terhadap siswa SMA memperlihatkan bahwa teman yang suportif meningkatkan kedisiplinan dan semangat belajar, sedangkan teman yang memberi tekanan sosial justru memicu kecemasan dan perilaku menyimpang. Identitas diri seorang remaja sangat mungkin terbentuk atau bahkan terdistorsi melalui pertemanan yang dijalani. Ketika seseorang berada dalam lingkungan yang positif, ia akan lebih mudah menumbuhkan rasa percaya diri, keberanian mengambil keputusan, dan keinginan untuk berkembang.

Sebaliknya, relasi yang penuh tekanan bisa membuat individu merasa kecil, tidak berarti, dan mudah terpengaruh (Christabella dkk., 2024)

Ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya memerintahkan untuk memilih teman yang baik, tetapi juga memberikan peringatan keras terhadap pengaruh teman yang buruk. Teman semacam ini bisa menjerumuskan seseorang secara perlahan, bahkan tanpa disadari. Oleh karena itu, pertemanan perlu dikelola secara selektif dan proporsional, dengan tetap menjadikan nilai iman dan akhlak sebagai tolok ukur utama. Keputusan untuk menjadikan seseorang sebagai teman dekat dalam Islam bukan hanya soal kenyamanan, tetapi juga soal arah. Pertemanan sejati adalah relasi yang membawa seseorang semakin dekat kepada Allah, bukan menjauh dari-Nya. Sayangnya, tidak semua hubungan pertemanan berlangsung sesuai harapan dan nilai ideal ajaran Islam. Sebagian relasi justru membawa kerusakan, tekanan batin, serta pengaruh negatif terhadap akhlak dan stabilitas jiwa. Islam mengenal jenis pertemanan semacam ini, meskipun istilah modernnya dikenal sebagai *toxic friendship* atau pertemanan beracun.

Istilah tersebut merujuk pada hubungan yang menyimpang dari prinsip adab, melanggar nilai ukhawah, dan merusak arah keimanan. Beberapa tanda-tandanya meliputi dominasi sepihak, sindiran tersembunyi, sikap manipulatif, serta pembentukan rasa bersalah secara terus-menerus. Al-Qur'an menggambarkan jenis hubungan seperti ini sebagai relasi yang berujung penyesalan, bukan pertumbuhan. Surah Al-Furqan ayat 28–29 memberikan gambaran konkret tentang seseorang yang menyesali keputusannya karena menjadikan teman buruk sebagai sahabat dekat:

يُونِلِي لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا حَلِيلًا ﴿٢٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ

لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾
Oh, celaka aku! Sekiranya (dahulu) aku tidak menjadikan si fulan sebagai teman setia. Sungguh, dia telah menyesatkanku dari peringatan (Al-Qur'an) ketika telah datang kepadaku. Setan itu adalah makhluk yang sangat enggan menolong manusia (Al-Furqan/25:28–29).

Ayat Ayat tersebut menunjukkan bahwa pertemanan yang keliru bisa menghancurkan bukan hanya kehidupan dunia, tetapi juga mengancam iman. Kedekatan dengan teman yang salah dapat menyesatkan seseorang jauh dari kebenaran. Penilaian sahabat tak cukup hanya berdasarkan kedekatan emosional. Arah spiritual, moralitas, dan integritasnya harus menjadi tolok ukur utama. *Toxic friendship* adalah ancaman halus yang dapat merusak kemurnian iman dan jati diri secara perlahan. Karena itu, seorang Muslim perlu bersikap selektif dalam memilih teman. Sahabat sejati ialah yang menjaga, menguatkan akhlak, dan membimbing menuju kebaikan, bukan sebaliknya. Pemahaman ini menjadi bekal penting agar tidak terjebak dalam pergaulan yang merusak.. (Kemenag RI, 2011a).

B. Definisi dan Karakteristik Hubungan Toxic

Hubungan pertemanan idealnya dibangun atas dasar saling menghargai, kepercayaan, dan dukungan emosional. Namun realitas sosial menunjukkan tidak semua relasi memenuhi prinsip tersebut. Istilah *toxic friendship* mengacu pada relasi yang merusak secara emosional maupun psikologis, ditandai dengan dominasi sepihak, manipulasi, ketidakseimbangan, serta komunikasi yang melemahkan harga diri (Azmi dkk., 2024).

Studi kontemporer menyebut bahwa hubungan *toxic* sering terselubung dalam bentuk perhatian berlebihan, kritik atas nama kejujuran, atau tuntutan berkedok loyalitas. Penelitian di Universitas Muhammadiyah Makassar menunjukkan bahwa *toxic friendship*

di kalangan mahasiswa menimbulkan kecemasan, tekanan, hingga pengkhianatan, baik secara verbal maupun nonverbal (Amir dkk., 2020).

Hubungan yang tampak akrab namun menyakitkan perlahan mengikis ketenangan jiwa dan rasa percaya diri. Rasa bersalah, ancaman pengucilan, serta tekanan emosional menyebabkan seseorang sulit keluar dari relasi yang menyiksa. Pola relasi ini sering hadir dalam bentuk kritik halus, pengabaian batas pribadi, hingga ketakutan untuk bersuara. Fenomena ini juga menjalar ke lingkungan religius dan akademik. Relasi yang awalnya dibangun atas nama ukhuwah sering berkembang menjadi hubungan dominatif dan manipulatif (Septia dkk., 2023). Ciri paling umum dari *toxic friendship* ialah ketimpangan: satu pihak memberi, lainnya menerima. Ketika keterikatan emosional membuat seseorang bertahan, kerusakan psikologis makin dalam. Menghindari relasi toxic menuntut kepekaan dan keberanian. Ketidaknyamanan, respon negatif terhadap kegagalan atau pencapaian, serta pola komunikasi yang melemahkan menjadi indikator penting untuk evaluasi. Refleksi diri menjadi langkah awal untuk memutus rantai hubungan yang merusak (Septia dkk., 2023).

C. Dampak Hubungan Toxic terhadap Individu

Relasi pertemanan yang sehat seharusnya menghadirkan rasa aman, dukungan emosional, serta memperkuat kepercayaan diri. Namun kenyataannya, banyak individu terjebak dalam *toxic friendship* hubungan yang secara lahiriah tampak wajar, tetapi menyimpan luka batin dan merusak keseimbangan jiwa, sosial, dan spiritual. Masa remaja dan awal dewasa menjadi masa paling rentan karena kebutuhan akan penerimaan sosial sering membuat individu masuk dalam relasi yang menekan. Tekanan verbal seperti sindiran dan ejekan terus-menerus dapat meruntuhkan harga diri, menciptakan krisis kepercayaan diri, serta menimbulkan luka batin yang dipendam dalam diam (Marwoko, 2019). Kontrol diri pun melemah dalam lingkungan *toxic*. Kritik berlebihan, perbandingan terus-menerus, atau humor yang merendahkan seperti “cuma bercanda” adalah bentuk manipulasi psikologis. Hal ini memburamkan batas antara perlakuan wajar dan kekerasan emosional, membuat korban terbiasa diperlakukan secara tidak layak (Alfando & Fransisca, 2022).

Relasi *toxic* juga menjangkau komunitas religius, sosial, bahkan dunia digital. Ciri-cirinya meliputi dominasi sepihak, pemaksaan pendapat, eksploitasi emosi, dan penciptaan rasa bersalah berlebih. Efek psikologisnya berupa kecemasan kronis, stres, hingga kelelahan emosional. Banyak korban tetap bertahan karena takut kehilangan jaringan sosial atau merasa tidak mampu bertahan sendiri. Dampaknya, korban *toxic friendship* bisa meniru perilaku negatif tersebut, membentuk lingkungan pertemanan yang saling menyakiti. Alih-alih menjadi ruang tumbuh, hubungan semacam itu justru berubah menjadi penjara emosional.

D. Pendekatan Tafsir Maudhu'i

Penafsiran Al-Qur'an terus berkembang mengikuti dinamika zaman. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam kajian tematik ialah metode tafsir maudhu'i, yang dirumuskan secara sistematis oleh Dr. Muhammad al-Farmawi. Pendekatan ini menyusun ayat-ayat yang berkaitan dengan suatu tema secara utuh, melalui pengumpulan, pengurutan kronologis, kajian asbabun nuzul, serta analisis linguistik dan kontekstual (Yamani, 2015). Kelebihan metode ini terletak pada kemampuannya merespons isu-isu kontemporer, termasuk persoalan sosial dan relasi antarindividu. Misalnya, penelitian oleh Siti Noor Lailatul Izzati mengkaji hubungan *toxic* dalam pernikahan melalui pendekatan tafsir maudhu'i, dan menemukan bahwa prinsip Al-Qur'an

seperti musyawarah dan keadilan dapat menjadi solusi terhadap relasi emosional yang merugikan (Siti Noor Lailatul Izzati, 2023)

Metode ini tidak hanya menghindari penafsiran parsial, tetapi juga menjembatani teks wahyu dengan realitas umat. Beberapa jurnal tafsir di Indonesia juga telah menerapkannya untuk isu lingkungan, keadilan sosial, dan hubungan lintas agama. Kajian oleh Yunus, Rohman, dan Durachman menunjukkan bahwa tafsir tematik memberikan ruang bagi pemaknaan Al-Qur'an yang lebih kontekstual dan relevan dengan kehidupan modern (Yamani, 2015)

E. Relevansi Al-Qur'an terhadap Masalah Sosial Kontemporer

Perkembangan zaman menghadirkan tantangan relasi sosial yang semakin kompleks, seperti individualisme, krisis empati, dan relasi yang merugikan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memiliki peran penting sebagai pedoman nilai dan etika sosial. Nilai-nilai Qur'ani tidak kehilangan relevansi, justru semakin dibutuhkan untuk merespons realitas kontemporer. Al-Qur'an tidak hanya mengatur ibadah, tetapi juga menata hubungan sosial antarindividu. Surah Al-Hujurat ayat 13 menegaskan bahwa keberagaman bukan alasan untuk saling merendahkan, melainkan dasar untuk saling mengenal dan menghormati.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ

Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti (Al-Hujurat/49:13).

Surah Al-Hujurat ayat 13 menekankan pentingnya penghargaan terhadap keragaman sosial. Relasi yang dibangun atas dasar saling menghormati akan melahirkan suasana damai dan konstruktif. Al-Qur'an menanamkan nilai keadilan ('adl) dan kebaikan ('ihsan) sebagai prinsip utama dalam interaksi sosial, tidak hanya antarumat Islam, tetapi juga sesama manusia secara universal. Karena itu, segala bentuk relasi yang menindas atau menyakiti secara emosional bertentangan dengan ajaran Al-Qur'an (Solichah, 2019). Relasi yang sehat menurut wahyu harus dilandasi kejujuran, keadilan, tanggung jawab, dan transparansi. Pola hubungan yang memuat dominasi atau eksploitasi menunjukkan penyimpangan dari prinsip Qur'ani. Al-Qur'an tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga aplikatif, memberikan panduan nyata untuk mencegah terbentuknya hubungan toxic, termasuk dalam pertemanan (Siti Noor Lailatul Izzati, 2023).

Solusi Qur'ani terhadap krisis sosial tercermin dalam ajaran musyawarah, kesetaraan, dan keadilan. Tafsir modern menekankan bahwa Al-Qur'an bukan sekadar bacaan spiritual, tetapi juga etika sosial. Seseorang yang menjadikan wahyu sebagai rujukan hidup akan lebih bijak dalam menilai relasi sosial: kapan harus diperjuangkan, diperbaiki, atau diakhiri demi menjaga keutuhan jiwa. Akhirnya, relasi sosial dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar urusan dunia, tetapi bagian dari perjalanan spiritual menuju ketakwaan dan kedewasaan iman (Yamani, 2015).

F. Upaya Penanganan Hubungan Toxic dalam Pertemanan Perspektif Al-Qur'an

Permasalahan *toxic friendship* menjadi isu krusial dalam kehidupan sosial modern. Al-Qur'an sebagai pedoman umat Islam memuat banyak ayat tentang relasi sosial, termasuk pertemanan sehat maupun merusak. Penelitian ini menyoroti dua ayat utama: Ali

'Imran [3]: 118 dan An-Nisa' [4]: 89, yang dipilih karena masing-masing memuat prinsip penting menghadapi relasi tidak sehat.

Kedua ayat ini menggambarkan respons Al-Qur'an terhadap hubungan yang sarat tekanan, manipulasi, dan ketidakseimbangan emosional. Fokus kajian diarahkan pada arahan preventif dan solutif yang ditawarkan Al-Qur'an. Analisis menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i untuk memahami makna ayat secara tematik dan integratif, mencakup *asbāb al-nuzūl*, *munāsabah*, serta pandangan para mufasir.

1. Q.S. Ali 'Imran [3]: 118

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةً مِّن دُونِكُمْ لَا يَأْلُونَكُمْ خَبَالًا وَدُّوا مَا عَنِتُّمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ

أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ إِن كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ
Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengambil teman kepercayaan dari orang-orang di luar kalangan (agama)-mu (karena) mereka tidak henti-hentinya (mendatangkan) kemudaratkan bagimu. Mereka menginginkan apa yang menyusahkanmu. Sungguh, telah nyata kebencian dari mulut mereka dan apa yang mereka sembunyikan dalam hati lebih besar. Sungguh, Kami telah menerangkan kepadamu ayat-ayat (Kami), jika kamu berpikir (Ali 'Imran/3:118).

Kata ke 6 dalam Surah Ali 'Imran ayat 118 adalah "bithanatan" بَطَانَةً memiliki akar kata b-ṭ-n ن-ط-ب yang berarti "perut" atau "bagian dalam", dan dalam konteks ayat ini, kata tersebut merujuk pada "orang-orang dalam" atau "teman dekat yang menyimpan rahasia". Kata "bithanatan" adalah isim (kata benda) feminin tunggal dalam kasus nashab (akusatif), yang menandakan bahwa kata tersebut menjadi objek dari kata kerja yang tidak disebutkan. Dalam beberapa tafsir, kata ini diartikan sebagai orang-orang dekat yang dipercaya dan diberi akses ke rahasia umat Muslim, dan ayat ini diturunkan sebagai peringatan untuk berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang-orang yang berpotensi merugikan.

a. Asbabun Nuzul

Ayat 118 Al-Qur'an turun sebagai respons terhadap upaya penyebaran fitnah dan perpecahan di tengah komunitas Muslim. Sebagian individu atau kelompok berusaha memecah belah umat melalui ujaran dan tindakan yang membahayakan persatuan. Ayat ini menjadi peringatan agar umat Islam berhati-hati terhadap potensi konflik internal, serta terus menjaga integritas iman dan solidaritas kolektif. Asbabun nuzul dari ayat ini memperlihatkan bahwa umat Islam pernah menjalin hubungan baik dengan kaum Yahudi di masa jahiliyah melalui ikrar saling membantu. Namun, setelah Islam datang, Allah melarang menjadikan mereka teman kepercayaan karena potensi bahaya dan pengkhianatan, seperti yang dilakukan Bani Qainuqā', Bani Nadir, dan Bani Quraizah terhadap Nabi dan umat Islam (As-Suyuthi dkk., 2015).

b. Munasabah Ayat

Surah Ali Imran ayat 118 memperingatkan orang-orang beriman untuk tidak menjadikan orang-orang di luar komunitas mereka sebagai teman dekat karena potensi bahaya yang mereka timbulkan, larangan ini muncul di antara ayat-ayat yang mengontraskan nasib orang beriman dan orang kafir serta ayat-ayat yang menggambarkan permusuhan tersembunyi orang munafik, menekankan pentingnya kebijaksanaan dalam memilih teman dan menjaga persatuan komunitas beriman, di mana ayat 115-117 menggarisbawahi perbedaan pahala orang yang beriman dan nasib yang orang kafir.

وَمَا يَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ يُكْفَرُوهُ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالْمُتَّقِينَ

Kebaikan apa pun yang mereka kerjakan, mereka tidak akan dihalangi dari (pahala)-nya. Allah Maha Mengetahui orang-orang bertakwa (Ali 'Imran/3:115).

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَنْ تُغْنِي عَنْهُمْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا ۗ وَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۗ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang kafur, baik harta maupun anak-anaknya, sedikit pun tidak dapat menolak (azab) Allah. Mereka itu penghuni neraka. Mereka kekal di dalamnya (Ali 'Imran/3:116).

مَثَلُ مَا يُنْفِقُونَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَثَلِ رِيحٍ فِيهَا صِرٌّ أَصَابَتْ حَرْثَ قَوْمٍ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ فَأَهْلَكَتُهُ ۗ وَمَا ظَلَمَهُمُ اللَّهُ وَلَكِنْ أَنفَسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Perumpamaan harta yang mereka infakkan di dalam kehidupan dunia ini adalah ibarat angin yang mengandung hawa sangat dingin yang menimpa tanaman (milik) suatu kaum yang menzalimi diri sendiri, lalu (angin itu) merusaknya. Allah tidak menzalimi mereka, tetapi mereka yang menzalimi diri sendiri (Ali 'Imran/3:117).

Ayat 119-120 menjelaskan permusuhan tersembunyi dan niat buruk orang munafik.

هَآئِنْتُمْ أُولَاءِ حُبُّوهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَفُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْعَيْظِ ۗ قُلْ مُؤْتُوا بَعْضِكُمْ إِنَّا اللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

Begitulah kamu. Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman pada semua kitab. Apabila mereka berjumpa denganmu, mereka berkata, "Kami beriman." Apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena murka kepadamu. Katakanlah, "Matilah kamu karena kemurkaanmu itu!" Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala isi hati (Ali 'Imran/3:119).

إِنْ تَمَسَسْتُمْ حَسَنَةً سَوْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا ۗ وَإِنْ نَصِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ

Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mereka bersedih hati. Adapun jika kamu tertimpa bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, tidaklah tipu daya mereka akan menyusahkan kamu sedikit pun. Sesungguhnya Allah Maha Meliputi segala yang mereka kerjakan (Ali 'Imran/3:120).

Sementara itu ayat 121 memberikan konteks sejarah Perang Uhud yang menggarisbawahi pentingnya persatuan dan kepercayaan.

وَإِذْ عَدَوْتَ مِنْ أَهْلِكَ تُبَوِّئُ الْمُؤْمِنِينَ مَقَاعِدَ لِلْقِتَالِ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

(Ingatlah) ketika engkau (Nabi Muhammad) berangkat pada pagi hari meninggalkan keluargamu untuk mengatur orang-orang mukmin pada pos-pos pertempuran.113) Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui (Ali 'Imran/3:121)

Tujuan utama dari ayat ini adalah menjaga komunitas beriman dari potensi bahaya dan perpecahan, dengan penekanan bahwa larangan ini bukan berarti tidak berinteraksi dengan non-muslim secara umum, tetapi larangan menjalin hubungan sangat dekat yang dapat membahayakan komunitas beriman, sehingga inti pesan ayat 118 adalah perintah untuk berhati-hati dalam memilih teman dekat demi menjaga persatuan dan keamanan komunitas beriman, yang diperkuat oleh konteks ayat-ayat sebelumnya dan sesudahnya yang memberikan alasan dan latar belakang yang kuat untuk perintah ini (Kemenag RI, 2011b).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بِطَانَةَ مَنْ دُونِكُمْ لَا يَأْلُو نَكُمْ حِبَالًا وَدُؤًا مَا عَنَّتُمْ قَدْ بَدَتِ الْبَعْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ ۗ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمْ الْآيَاتِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengambil teman kepercayaan dari orang-orang di luar kalangan (agama)-mu (karena) mereka tidak henti-hentinya (mendatangkan) kemudaratannya bagimu. Mereka menginginkan apa yang menyusahkanmu. Sungguh, telah nyata kebencian dari mulut mereka dan apa yang mereka sembunyikan dalam hati lebih besar. Sungguh, Kami telah menerangkan kepadamu ayat-ayat (Kami), jika kamu berpikir (Ali 'Imran/3:118).

c. Pandangan Mufasir

1. Tafsir Al-Azhar

Dalam Tafsir al-Azhar, *bithanah* berarti sahabat karib, berasal dari kata bathin (batin), karena biasanya menjadi tempat berbagi rahasia. Ayat ini melarang kaum Mukmin menjadikan orang luar sebagai sahabat dekat, sebab ada risiko besar: mereka bisa memanfaatkan kepercayaan itu untuk mencari kelemahan kaum Muslim. Konteks ayat ini merespons kondisi di Madinah, ketika kaum Muslim menjalin hubungan erat dengan Yahudi, Munafik, dan Quraisy. Meski umat Islam bersangka baik, pihak-pihak tersebut justru merancang siasat jahat siang dan malam. Ucapan mereka sudah penuh hinaan, sedangkan kebencian dalam hati lebih besar lagi (Amrullah, 1990).

Karena itu, Allah memperingatkan agar umat Islam berhati-hati memilih teman. Boleh saja berinteraksi, terutama untuk urusan dagang, namun jangan mencurahkan isi hati. Pepatah menyebut: “Burung balam bisa lupa jerat, tapi jerat tak pernah lupa balam.” Allah telah memberi petunjuk agar orang beriman dapat membedakan sahabat sejati dari musuh tersembunyi, tanpa harus bersikap kasar bila mencurigai seseorang (Amrullah, 1990).

2. Tafsir an-Nuur

Menjadikan orang kafir sebagai sahabat setia mengandung risiko besar bagi agama dan kemaslahatan umat. Islam melarang membuka rahasia kepada mereka karena musuh-musuh Islam senantiasa berupaya mencelakakan umat, baik secara agama maupun sosial. Meski tampak hormat, dalam hati mereka menyimpan kebencian terhadap Islam dan kaum Muslimin (Ash-Shiddieqy, 2000). Namun, larangan ini tidak mutlak. Jika non-Muslim bersikap adil dan membantu umat Islam, sebagaimana Yahudi di Andalusia atau Koptik di Mesir, maka hubungan baik diperbolehkan. Islam tidak melarang persahabatan selama tidak membahayakan agama dan masyarakat. Contohnya, Khalifah Umar ibn al-Khattab dan para khalifah setelahnya pernah menunjuk non-Muslim dalam urusan negara, selama tetap menjaga kemaslahatan dan keadilan. Ini menunjukkan bahwa Islam fleksibel dalam

hubungan sosial, selama tidak mengancam kepentingan umat (Ash-Shiddieqy, 2000).

3. Tafsir Al-Munir

Kaum Muslimin dilarang keras menjadikan orang-orang kafir yakni kaum Yahudi, Nasrani, dan golongan munafik sebagai sahabat dekat, orang kepercayaan, atau tempat mencurahkan pikiran serta rahasia. Larangan ini didasarkan pada sejumlah alasan, antara lain:

- Mereka senantiasa berupaya mencelakakan dan merusak kepentingan umat Islam.
- Mereka terus-menerus mengharapkan agar umat Islam tertimpa kesengsaraan, musibah, dan kesulitan, baik dalam urusan agama maupun dunia.
- Mereka secara terang-terangan memperlihatkan kebencian serta permusuhan terhadap kaum Muslimin, yang tampak dalam ucapan, raut wajah, dan sikap mereka, bahkan mereka juga mengingkari kebenaran kitab suci dan Rasul.
- Kebencian, amarah, dan kedengkian yang tersembunyi dalam hati mereka terhadap Islam dan umatnya sesungguhnya jauh lebih besar daripada permusuhan yang tampak di permukaan (Az-Zuhaili dkk., 2013a).

Larangan yang bersifat tegas ini juga ditegaskan dalam ayat-ayat lain, namun batasan serta pengecualiannya dijelaskan melalui dua ayat dalam surah al-Mumtahanah.

لَا يَنْهٰكُمُ اللّٰهُ عَنِ الدِّينِ لَمْ يُقَاتِلُوْكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوْكُمْ مِّنْ دِيَارِكُمْ اَنْ تَبْرُوْهُمْ وَتُقْسِطُوْا اِلَيْهِمْ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِيْنَ اَمَّا يَنْهٰكُمُ اللّٰهُ عَنِ الدِّينِ فَاتْلُوْكُمْ فِي الدِّينِ وَاَخْرِجُوْكُمْ مِّنْ دِيَارِكُمْ وَاظْهَرُوْا عَلٰى اِحْرَاجِكُمْ اَنْ تَوَلَّوْهُمْ وَمَنْ يَّتَوَلَّهُمْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ

Allah tidak melarang kamu berbuat baik dan berlaku adil terhadap orang-orang yang tidak memerangimu dalam urusan agama dan tidak mengusir kamu dari kampung halamanmu. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berlaku adil. Sesungguhnya Allah hanya melarangmu (berteman akrab) dengan orang-orang yang memerangimu dalam urusan agama, mengusirmu dari kampung halamanmu, dan membantu (orang lain) dalam mengusirmu. Siapa yang menjadikan mereka sebagai teman akrab, mereka itulah orang-orang yang zalim (Al-Mumtahanah/60:8-9).

Berdasarkan Seorang pemimpin Muslim dibolehkan menjalin kerja sama dengan non-Muslim jika diyakini tidak menimbulkan ancaman. Contohnya, kaum Yahudi membantu saat penaklukan Andalusia dan kaum Nasrani Qibti saat invasi ke Mesir. Bahkan, Khalifah Umar dan para khalifah setelahnya pernah mengangkat non-Muslim dalam pemerintahan, seperti Romawi, Yahudi, dan Nasrani, termasuk pada masa Abbasiyah dan Utsmaniyah (Az-Zuhaili dkk., 2013a). Al-Qur'an menegaskan pentingnya membedakan antara sahabat dan musuh. Kaum Muslim dilarang menjadikan musuh sebagai sahabat dekat, kecuali bila diyakini tidak berbahaya. Tiga alasan tambahan untuk larangan ini yaitu:

- Kaum Muslim mencintai mereka, padahal mereka membalas dengan permusuhan;

- b) Kaum Muslim mengakui kitab dan nabi mereka, tetapi mereka menolak kitab dan nabi Islam;
- c) Mereka bersikap ramah di depan, namun menunjukkan kebencian ketika kembali ke kelompoknya, bahkan merasa kecewa jika gagal mencelakai umat Islam.

Karena itu, kaum Mukmin harus bijak dalam menjalin relasi, menjaga keimanan, dan tetap berpijak pada petunjuk ilahi dalam memilih sahabat dan penasihat (Az-Zuhaili dkk., 2013a).

2. Q.S. An-Nisa' [4]: 89

وَدُّوا لَوْ تَكْفُرُونَ كَمَا كَفَرُوا فَتَكْفُرُونَ سَوَاءٌ فَلَا تَتَّخِذُوا مِنْهُمْ أَوْلِيَاءَ حَتَّىٰ يُهَاجِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ

Mereka sangat menginginkan agar kamu mau menjadi kafur sebagaimana mereka telah kafur sehingga kamu sama (dengan mereka). Janganlah kamu jadikan siapa pun di antara mereka sebagai teman setia sebelum mereka berpindah pada jalan Allah. Jika mereka berpaling, tawan dan bunuhlah mereka di mana pun kamu temukan mereka. Janganlah kamu jadikan seorang pun di antara mereka sebagai teman setia dan jangan pula sebagai penolong (An-Nisa'/4:89).

Kata "awliya'" adalah kata ke 11 dalam Surah An-Nisa ayat 89, yang berasal dari akar kata waw-lam-ya (و ل ي), merupakan bentuk jamak (plural) dari "waliyyun." Secara ilmu sharaf atau morfologis, kata ini adalah isim (kata benda) maskulin dengan bentuk jamak taksir (plural yang rusak) dan berada dalam kasus nashab (akusatif). Secara harfiah, "awliya'" berarti "pelindung," "teman dekat," atau "penolong." Dalam konteks ayat ini, kata tersebut merujuk pada orang-orang yang dijadikan teman dekat atau pelindung, dan status nashabnya menunjukkan bahwa kata ini adalah objek dari kata kerja yang tersirat atau tidak disebutkan, tetapi dapat dipahami dari konteks ayat (Corpus, 2025).

a. Asbabun Nuzul

Ayat 89 Surah An-Nisa' tergolong ayat Madaniyyah karena turun di Madinah saat umat Islam menghadapi ancaman internal dari kaum munafik. Beberapa orang berpura-pura beriman namun diam-diam bekerja sama dengan musuh luar, sehingga mengancam persatuan umat. Ayat ini memperingatkan agar tidak memberi kepercayaan penuh kepada mereka yang menampakkan tanda-tanda kemunafikan, kecuali bila mereka benar-benar bertaubat. Ayat ini turun setelah Perang Uhud, ketika muncul perbedaan pendapat mengenai status keimanan sekelompok prajurit yang meninggalkan medan perang. Ayat 88 menegaskan kekufuran mereka sebagai akibat perbuatan sendiri, sementara ayat 89 melarang menjadikan orang kafir sebagai teman setia dan menyerukan tindakan tegas terhadap yang berpaling. Tujuannya adalah menjaga keutuhan dan keamanan umat Islam di tengah ancaman perpecahan (An-Nisaburi & Syamsi, 2014).

وَدُّوا لَوْ تَكْفُرُونَ كَمَا كَفَرُوا فَتَكْفُرُونَ سَوَاءٌ فَلَا تَتَّخِذُوا مِنْهُمْ أَوْلِيَاءَ حَتَّىٰ يُهَاجِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ

Mereka sangat menginginkan agar kamu mau menjadi kafur sebagaimana mereka telah kafur sehingga kamu sama (dengan mereka). Janganlah kamu jadikan siapa pun di antara mereka sebagai teman setia (160) sebelum mereka berpindah pada jalan Allah. Jika mereka berpaling, tawan dan bunuhlah mereka di mana pun kamu temukan mereka. Janganlah kamu jadikan seorang pun di antara mereka sebagai teman setia dan jangan pula sebagai penolong (An-Nisa'/4:89).

Kisah lainnya yaitu menggambarkan situasi di mana sekelompok orang yang telah datang kepada Rasulullah dan masuk Islam sebelumnya mengalami wabah penyakit saat berada di kota Madinah sehingga terpaksa kembali ke tempat asal. Kondisi tersebut memicu perdebatan di antara sahabat mengenai status keimanan mereka (An-Nisaburi & Syamsi, 2014).

Mujahid menafsirkan kisah lain pula bahwa kelompok yang berpindah dari Mekah menuju Madinah dengan anggapan telah berhijrah, namun kemudian kembali guna mengurus urusan perdagangan, menimbulkan kontroversi mengenai apakah mereka dapat disebut mukmin atau munafik. Ayat yang diturunkan kemudian memberikan pedoman tegas tentang sikap terhadap individu yang menunjukkan tanda-tanda kemunafikan serta menetapkan batasan dalam pergaulan dengan pihak yang telah berpaling (An-Nisaburi & Syamsi, 2014).

إِلَّا الَّذِينَ يَصِلُونَ إِلَى قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ أَوْ جَاءُوكُمْ حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ أَنْ يُقَاتِلُوكُمْ أَوْ يُقَاتِلُوا قَوْمَهُمْ ۗ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَسَلَّطَهُمْ عَلَيْكُمْ فَلَقَاتِلُوكُمْ ۚ فَإِنْ اعْتَرَفْتُمُوهُمْ فَاسْرِبُوا إِلَيْهِمْ السَّلْمَ ۖ فَمَا جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ عَلَيْهِمْ سَبِيلًا

Kecuali, orang-orang yang menjalin hubungan dengan suatu kaum yang antara kamu dan kaum itu ada perjanjian (damai, mereka jangan dibunuh atau jangan ditawan). (Demikian juga) orang-orang yang datang kepadamu, sedangkan hati mereka berat untuk memerangi kamu atau memerangi kaumnya. Seandainya Allah menghendaki, niscaya Dia berikan kekuasaan kepada mereka untuk menghadapi kamu sehingga mereka memerangimu. Akan tetapi, jika mereka membiarkanmu (tidak menggangu), tidak memerangimu, dan menawarkan perdamaian kepadamu (menyerah), Allah tidak memberi jalan bagimu (untuk menawan dan membunuh) mereka (An-Nisa'/4:90).

Ayat selanjutnya yakni ayat 90, memberikan pengecualian bagi mereka yang menjalin hubungan berdasarkan perjanjian damai serta tidak mengancam keamanan umat. Hal tersebut menunjukkan adanya pendekatan berbeda bagi pihak yang tetap setia menjaga komitmen terhadap kesatuan komunitas, sehingga tidak dikenakan tindakan keras. Keterkaitan antara ayat-ayat ini menggambarkan upaya menjaga keseimbangan antara penegakan disiplin persatuan umat dan penghormatan terhadap kesepakatan damai dengan kaum lain. (An-Nisaburi & Syamsi, 2014).

b. Munasabah Ayat

Rangkaian Surah An-Nisa ayat 88, 89, dan 90 membahas penanganan terhadap kaum munafik di komunitas Muslim awal di Madinah. Ayat 88 menggambarkan kebingungan dan perpecahan di antara kaum Muslim mengenai status kaum munafik. Ayat 89 kemudian memberikan arahan tegas untuk tidak menjalin pertemanan dengan kaum munafik yang menolak berhijrah dan menunjukkan permusuhan, bahkan memerintahkan untuk memerangi mereka jika mereka menolak. Namun, ayat 90 memberikan pengecualian penting, yaitu perintah di ayat 89 tidak berlaku bagi mereka yang mencari perlindungan pada kaum yang memiliki perjanjian damai dengan Muslim, atau bagi mereka yang tidak ingin berperang melawan Muslim maupun kaum mereka sendiri (Kemenag RI, 2011b).

Secara kontekstual, ayat 88 mengidentifikasi masalah, ayat 89 memberikan solusi awal, dan ayat 90 memberikan pengecualian yang menekankan pentingnya perjanjian damai dan niat baik. Inti rangkaian ayat ini memberikan panduan komprehensif tentang cara menghadapi kemunafikan, dengan menyeimbangkan kebutuhan untuk melindungi komunitas dengan prinsip-prinsip keadilan dan perdamaian (Kemenag RI, 2011b).

c. Pandangan Mufasir

1. Tafsir Al-Misbah

Ayat 89 tidak dimaksudkan untuk melarang kaum mukmin berinteraksi dengan non-Muslim secara umum. Larangan itu hanya membatasi hubungan yang sangat intim dengan pihak-pihak yang secara terbuka menentang Islam, meskipun mereka mengaku sebagai Muslim (M. Quraish Shihab, 2006b).

Kewajiban hijrah yang dimaksud merujuk ke masa sebelum Mekah jatuh ke tangan umat Islam. Pada masa itu, persatuan umat dalam satu wilayah menjadi hal yang sangat penting untuk memperkuat perjuangan Islam. Oleh karena itu, Nabi saw menyatakan bahwa beliau berlepas diri dari setiap Muslim yang tinggal bersama orang-orang musyrik. Setelah penaklukan Mekah, beliau menegaskan bahwa kewajiban hijrah telah berakhir, dan yang lebih utama adalah berjihad serta menjaga keikhlasan dalam menegakkan ajaran Islam. Oleh sebab itu, istilah hijrah sebagaimana dimaksud ayat sebaiknya dipahami sebagai sikap dan perilaku yang mencerminkan kekuatan iman serta kesungguhan mengamalkan agama Allah. (M. Quraish Shihab, 2006b).

2. Tafsir An-Nuur

Orang-orang munafik sesungguhnya bukan hanya sesat, namun juga menginginkan supaya kaum muslimin juga mengikuti mereka dalam kesesatan. Oleh karena itu, kaum muslimin tidak boleh menjadikan mereka sebagai penolong (pembantu terdekat) dalam melawann kaum musyrikin, sebelum mereka benar-benar beriman, berhijrah dan bersatu dengan kaum muslimin. Sebelum itu dilakukan, maka tidak diperbolehkan untuk bersahabat erat dengan mereka, apa lagi mempercayainya. Sikap tidak ingin berhijrah sudah menjadi tanda bahwa emunafikan ada pada diri mereka (Ash-Shiddieqy, 2000).

Lalu jika mereka menolak untuk berhijrah ke jalan Allah dan tetap pada perbuatan yang merugikan dan tetap memusuhi kaum muslimin, maka kaum muslimin pada saat itu diperintahkan untuk menawan mereka jika sanggup melakukannya dan membunuh mereka di mana saja berjumpa dengan mereka dalam medan perang. Ayat terakhir menegaskan kaum muslimin bahwa untuk jangan menjadikan mereka sebagai penolong (pembantu dekat) atau menjadikan mereka sebagai orang yang dipercaya untuk mengurus urusan kaum muslimin (Ash-Shiddieqy, 2000).

3. Tafsir Kementerian Agama

Sejumlah orang Arab datang ke Madinah, memeluk Islam, lalu murtad setelah terserang penyakit panas dan kembali ke kekafiran. Ketika ditanya sahabat alasan kepergian mereka, mereka berdalih karena sakit. Sahabat pun berbeda pendapat: sebagian menyebut mereka munafik, sebagian tetap menganggap mereka Muslim. Untuk merespons perselisihan ini, turunlah ayat yang menegaskan agar mereka yang tidak berhijrah dianggap seperti musyrik

dan diperlakukan tegas, karena tak menunjukkan komitmen terhadap Islam (Kemenag RI, 2011b).

Orang munafik berbeda dari kafir; mereka pura-pura mendukung Islam namun diam-diam ingin menghancurkannya. Karena itu, umat Islam diperingatkan agar tidak menjadikan mereka sebagai teman atau pelindung kecuali mereka benar-benar beriman dan setia. Bila mereka enggan beriman dan berjihad, maka harus ditawan atau dibunuh, demi menjaga keselamatan umat. Perintah ini tidak berlaku jika mereka berhenti memusuhi Islam (Kemenag RI, 2011b).

3. Analisis Penanganan Hubungan Toxic dalam Pertemanan

a. Ciri-ciri teman yang *toxic*

Konteks ayat-ayat sebelumnya menunjukkan bahwa kaum kafir, khususnya Yahudi dan Nasrani, memiliki sentimen kuat terhadap umat Islam. Mereka tidak menginginkan Islam berkembang dan lebih suka jika umat Muslim terus dalam keadaan lemah agar mereka dapat tetap berkuasa atau menjalankan tradisi yang menyimpang. Di sisi lain, kaum Muslimin sering mengalami tekanan, intimidasi, bahkan intervensi secara langsung dari mereka. Larangan menjadikan mereka sebagai teman dekat berarti larangan untuk membangun relasi yang terlalu dalam hingga membuka rahasia-rahasia umat Islam. Ini berbahaya, karena dapat dimanfaatkan untuk merusak dari dalam. Teman semacam ini layaknya teman *toxic*: tidak suka melihat temannya mendapatkan kebaikan, bahkan berusaha menjatuhkan, baik secara halus maupun terang-terangan.

Sifat ini juga tampak pada kaum munafik. Mereka berpura-pura baik di depan, tetapi bergabung dengan musuh di belakang. Mereka mencari rasa aman dengan memihak musuh Islam secara diam-diam. Bahkan, mereka turut mengusahakan keburukan terhadap sesama Muslim. Ciri terakhir teman *toxic* ialah menggiring temannya pada keburukan. Kisah 'Uqbah bin Abi Mu'aith dan Ubay bin Khalaf menjadi contoh nyata. Karena pengaruh temannya, 'Uqbah berpaling dari kebenaran dan justru menyesal di akhir hayatnya. Ia terseret pada kehinaan dunia dan akhirat. Teman yang sejati justru mencegah dari keburukan dan menuntun pada jalan yang benar.

b. Penanganan hubungan tosic dalam pertemanan

1. Selektif dalam memilih teman

Hubungan sosial adalah salah satu factor penting terbentuknya suatu kepribadian dan sangat mempengaruhi terhadap banyak hal dalam kehidupan. Maka dari itu memilih teman yang baik dan bisa mendukung kehidupan menuju hal-hal positif adalah suatu hal yang semestinya di lakukan. Teman yang baik sekurang-kurangnya pasti akan membawa hal-hal yang akan membantu kehidupan temannya jadi lebih baik atau bahkan dapat sangat membantu dalam hal material dan non material. Misalnya dapat membantu jika temannya mengalami kesulitan ekonomi atau dapat membentuk keribadian yang baik bahkan dapat menuntuk ke jalan yang di ridhai Allah SWT.

Nabi Muhammad memberi pedoman agar selalu mencari sahabat atau teman akrab yang baik. Sabda beliau:

حَدَّثَنَا ابْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ وَأَبُو دَاوُدَ قَالَا حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ حَدَّثَنِي
مُوسَى بْنُ وَرْدَانَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الرَّجُلُ عَلَى
دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ

Telah menceritakan kepada kami Ibnu Basysyar, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu Amir dan Abu Daud, keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad, ia berkata: Telah menceritakan kepadaku Musa bin Wardan, dari Abu Hurairah, bahwa Nabi bersabda: "Jati diri seseorang itu bergantung pada perangai teman sejawatnya. Oleh karenanya, hendaklah salah seorang dari kalian memperhatikan siapa yang akan menjadi teman dekatnya." Hadis riwayat Abu dawud 4833 dan at-Tirmidzi 2378 (Kemenag RI, 2011a).

Memiliki teman yang *toxic* hanya akan membawa keburukan dan membuahkan kekecewaan di akhir. Seperti pada kisah 'Uqbah bin Abi Mu'aith dan Ubayy bin Khalaf yang telah dijelaskan, maka itulah contoh yang telah terjadi di masa lalu dan dapat diambil pelajaran daripadanya. Memilih teman sama saja seperti menginfestasikan terhadap diri sendiri, sebab pertemanan yang baik akan membawakan hasil yang baik pula di kemudian hari.

2. Membatasi diri

Jika situasinya adalah di mana mendapati diri sudah berada di dalam pertemanan dengan orang yang *toxic*, maka hendaklah untuk membatasi diri. Membatasi diri yang dimaksud adalah dengan menjaga pertemanan agar tidak terlalu deekat. Kedekatan suatu hubungan dapat diukur dari bagaimana antar individu saling bertukar rahasia dan saling memahami satu sama lain latar belakang kehidupan lebih daripada orang umum. Pembatasan hubungan dilakukan dengan tujuan agar meminimalisir kerugian yang ditimbulkan bila mana berteman dengan teman yang *toxic*. Seperti yang telah diketahui berteman dengan orang *toxic* cenderung menghasilkan situasi yang merugikan untuk diri sendiri. Hal yang ditakutkan adalah rahasia-rahasia yang dimiliki akan menjadi celah bagi pribadi yang *toxic* tersebut untuk lebih berbuat lebih buruk terhadap temannya.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ عَنْ بُرَيْدٍ عَنْ أَبِي بُرْدَةَ عَنْ أَبِي مُوسَى
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ
كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْدِيكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ
تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin al-'Ala', ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu Usamah, dari Buraid, dari Abu Burdah, dari Abu Musa radhiallahu'anhu, dari Nabi SAW., beliau bersabda: "Perumpamaan teman yang saleh dengan teman yang buruk bagaikan penjual minyak wangi dengan tukang pandai besi. Boleh jadi seorang penjual minyak wangi itu akan menghadiahkan kepadamu atau engkau membeli darinya atau engkau akan dapatkan bau wanginya, sementara tukang pandai besi hanya akan membakar bajumu atau engkau akan dapatkan bau tak sedap." Hadis riwayat al-Bukhari 5108 dan Muslim 4762 (Az-Zuhaili dkk., 2013b).

Oleh sebab itu, membatasi diri dan menjaga jarak adalah langkah bijak saat berteman dengan orang yang toxic, untuk meminimalkan kerugian dan menghindari dampak negatif, sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW. yang mengumpamakan teman baik seperti penjual minyak wangi dan teman buruk seperti tukang pandai besi.

3. Menjadi teman sebatas kepentingan

Islam tidak membatasi umatnya untuk tidak berkomunikasi sama sekali dengan orang-orang *toxic*. Jika dalam keadaan yang menguntungkan atau untuk kepentingan banyak hal hubungan tersebut untuk terus di jalin, maka diperbolehkan untuk tetap berhubungan. Namun, tetap dengan catatan hubungan tersebut hanya sebatas pada kepentingan-kepentingan yang terkait. Serta senantiasa untuk menguatkan iman untuk tetap berada di jalan yang benar agar lebih memantapkan diri sehingga tidak ikut terjerumus kedalam keburukan mereka.

4. Tinggalkan hubungan

Namun, bila didapati jika situasi yang tidak ada keuntungan di dalamnya serta dapat mengancam bahaya maka sebaiknya untuk meninggalkan hubungan. Seperti halnya hijrah, kaum Muslimin dan Rasulullah pada masa itu diperintahkan untuk berhijrah karena kondisi yang sulit untuk menjalankan kehidupan ditengah kepungan kaum Kafir Makkah hingga sampai kepada terancamnya nyawa Rasulullah. Kaum Muslimin selama kurun waktu 13 tahun di Makkah selalu mendapatkan perlakuan yang buruk, maka jalan yang harus ditempuh adalah keluar dari lingkungan tersebut.

Keluar dari lingkungan pertemanan yang *toxic* adalah solusi paling masuk akal bila mana di dapati perlakuan yang buruk di dalam lingkungan hingga pada ancaman paling ekstrim sekalipun seperti keselamatan nyawa. Selain itu, hal ini dilakukan sebagai tujuan agar tidak mengganggu pribadi dalam melaksanakan ibadah serta sebagai upaya untuk menolak kemudharatan dan lebih mempertimbangkan kemaslahatan.

PENUTUP

Hubungan *toxic* dalam pertemanan ditandai dengan adanya pribadi yang memiliki sifat buruk di dalam pertemanan. Sifat buruk tersebut antara lain dapat berupa sifat munafik. Teman yang munafik sering kali tidak tulus dan menyembunyikan niat buruk di balik hubungan pertemanan. Teman yang buruk juga berupa kecenderungan untuk menghasut teman yang lainnya. Mereka cenderung memicu konflik, menyebarkan gosip, atau mencoba mengadu domba antara teman. Selain itu mereka juga mengambil keuntungan dari kelemahan temannya untuk kepentingan pribadi atau untuk merendahkan teman mereka sendiri. Jika mengambil sudut pandang dari korban hal tersebut dapat disebabkan karena salah memilih teman atau salah masuk ke dalam kelompok pertemanan. Hubungan pertemanan yang *toxic* dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental, spiritual seseorang, bahkan dapat menjerumuskan pada penyesalan di kemudian hari.

Berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an seperti Ali 'Imran [3]: 118 dan An-Nisa' [4]: 89 serta berbagai tafsir terhadapnya, terlihat bahwa Islam menekankan pentingnya menjaga pergaulan secara selektif guna melindungi keimanan serta kemaslahatan umat. Larangan menjadikan orang kafir atau munafik sebagai teman dekat tidak semata-mata berkaitan dengan perbedaan keyakinan, melainkan didasari oleh kecenderungan mereka untuk menginginkan keburukan, menindas, dan mengintimidasi kaum Muslim, sehingga berpotensi menggoyahkan fondasi keimanan. Konteks hubungan pertemanan mengungkapkan bahwa

ciri-ciri teman *toxic* tampak melalui sikap berpura-pura, kecenderungan menghasut, dan keinginan untuk selalu mengambil keuntungan dari kelemahan temannya. Sejarah memberikan contoh nyata seperti kisah 'Uqbah bin Abi Mu'aith, yang menyesal di hari kiamat karena terjermus ke dalam pengaruh buruk temannya. Untuk mengatasi pergaulan *toxic*, langkah-langkah strategis dapat diambil:

1. Selektif memilih teman, yaitu memilih teman yang mampu mendukung keimanan dan memberikan dampak positif, baik secara material maupun spiritual.
2. Membatasi diri terhadap teman atau hubungan pertemanan yang *toxic* dengan cara menjaga jarak agar hubungan tidak terlalu erat sehingga meminimalkan potensi kerugian akibat pergaulan yang buruk.
3. Menjalani hubungan terbatas hanya dalam kepentingan, yaitu mempertahankan komunikasi terbatas dengan pihak *toxic* untuk kepentingan tertentu, tanpa mengorbankan prinsip keimanan.
4. Mengakhiri hubungan, yaitu meninggalkan pergaulan yang jelas membawa dampak negatif dan mengancam keselamatan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. (2022). No Title. *jurnal pendidikan*, 6(1), 2.
- Alfando, F., & Fransisca, V. (2022). Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles. *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, 1(1), 45–58. <https://doi.org/10.1111/moderasi.xxxxxx>
- al-Zarnuji. (2009). *Ta'lim al-Muta'allim Tariq at-Ta'allum* (Abdul Kadir Aljufri). Mutiara Ilmu.
- Amir, M., Wajdi, R., & Syukri. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, 2(2), 93–111. <https://doi.org/10.26644/jko.v2i2.8074>
- Amrullah, H. A. M. K. (1990). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 2).
- An-Nisaburi, A.-W., & Syamsi, Moh. (2014). *Asbabun Nuzul (Sebab-Sebab Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an)* (1 ed.). Amelia Surabaya.
- Ash-Shiddieqy, M. H. (2000). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* (2 ed., Vol. 1). PT. Pustaka Rizi Purta.
- As-Suyuthi, Syahril, A. M., & Maqasid, Y. (2015). *Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an* (Indonesia). Pustaka Al-Kautsar.
- Azmi, U., Yaqin, A., & Saifuddin, S. (2024). *Religiusitas dan Toxic Friendship di Kalangan Peserta Didik*. 6(4). <https://doi.org/10.36088/islamika.v6i4.5325>
- Az-Zuhaili, W., Kattani, A. H. al, Ichsan, A. Y., H., M. B., Amirah, A., Indra, & Muchlis. (2013a). *Tafsir Al-Munir* (Terjemahan, Vol. 2). Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W., Kattani, A. H. al, Ichsan, A. Y., H., M. B., Amirah, A., Indra, & Muchlis. (2013b). *Tafsir Al-Munir* (Terjemahan, Vol. 10). Gema Insani.
- Christabella, Nadine, F., & Raja Oloan, T. (2024). Kontrol Diri dalam Pertemanan Lingkungan Pertemanan Siswa SMA Budi Mulia Jakarta. *Journal of Human And Education*, 4(3), 5.
- Corpus, Q. A. (2025). *The Quranic Arabic Corpus—Word by Word Grammar, Syntax and Morphology of the Holy Quran*. <https://corpus.quran.com/treebank.jsp?chapter=4&verse=89&token=11>
- Ilham Fadhillah. (2021). *Ragam Makna Kata Sahabat dalam Hadis-Hadis Nabi (Kajian Ilmu Ma'anil Hadis)* [Uin Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://core.ac.uk/download/pdf/478964797.pdf>

- Kemenag RI. (2011a). *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)* (Edisi yang Disempurnakan, Vol. 6). Widya Cahaya.
- Kemenag RI. (2011b). *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)* (Edisi yang Disempurnakan, Vol. 2). Widya Cahaya.
- M. Quraish Shihab. (2006a). *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an)* (Vol. 15). Lentera Hati.
- M. Quraish Shihab. (2006b). *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an)* (Vol. 2). Lentera Hati.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *TASYRI': Jurnal Tarbiyah Syari'ah Islamiyah*, 26(1). <https://doi.org/10.29138/tasyri.v26i1.69>
- Ranakusuma, O. I. (2015). Perbedaan Kualitas Hidup, Kecemasan, dan Faktor-Faktor Kepribadian Antara Kelompok Sosial Ekonomi Rendah dan Menengah-Atas di DKI Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 3(2), 167.
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Pustaka Ramadhan.
- Septia, N. I., Kamal, N., & Ngalimun. (2023). Kesehatan Mental dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2). <https://doi.org/10.71456/jis>
- Siti Noor Lailatul Izzati. (2023). *Upaya Penanganan Hubungan Toxic dalam Pernikahan Perspektif Al-Qur'an* [S1, IAIN Kudus]. <http://repository.iainkudus.ac.id/10912/>
- Solichah, A. (2019). Konsepsi Relasi Sosial dalam Perspektif Al-Qur'an. *Mumtaz*, 3(1), 205.
- Sugiyono, I. A. N. (2016). Pengaruh Tingkat Kepercayaan, Kualitas Pelayanan, dan Harga Terhadap Kepuasan Pelanggan JNE Surabaya. *Ilmu dan Riset Manajemen*, ISSN: 2461-0593, 5(5), 1–17.
- Yamani, M. T. (2015). Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 273–291. <https://doi.org/10.18860/jpai.v1i2.3352>
- Yunus, B. M., Rohman, A., & Durachman, A. J. R. (2021). Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi, Baqir Shadr dan Abdussatar Fathallah tentang Tafsir Maudhui. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 1(3), 286–296. <https://doi.org/10.15575/jis.v1i3.12836>