

TOXIC PEOPLE DAN DAMPAKNYA DI DALAM AL-QUR'AN (ANALISIS TERHADAP PENAFSIRAN BUYA HAMKA DALAM TAFSIR AL AZHAR)

Nurul Azzahra Butar Butar

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
nurulazzahrabutarbutar@gmail.com

Ziaulhaq Hidayat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
ziaulhaqhidaya@uinsu.ac.id

Shalahuddin Ashani

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
shalahuddinashani@uinsu.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the issue of increasingly diverse human behaviors, diminishing morals, and a lack of empathy toward others. People often hurl harmful words at one another, impacting relationships in families, friendships, communities, and even social media. Such individuals are often labeled as "toxic," as their actions negatively affect others, causing harm. Generally, a person can be considered toxic if they bring negative influence into their surroundings, making others feel uncomfortable. The objective of this study is to analyze the verses related to toxic behavior in the Qur'an, as well as Buya Hamka's interpretation of these verses. The research method used is qualitative, based on library research, and employs a thematic interpretation (Maudu'i) approach, analyzing data from primary sources, including the Qur'an, books, and Buya Hamka's Tafsir Al Azhar. The results indicate that toxic behavior disrupts others' lives, causing harm both physically and emotionally. Several Qur'anic verses address toxic behavior, such as Surah An-Nisa (148), Al-Isra (53), Al-Hujurat (11-12), and Luqman (18-19). Buya Hamka explains in his Tafsir that Allah strictly forbids mocking, accusing, lying, or speaking ill of others, as these actions are deeply disliked by Allah. The impact of toxic behavior can be seen in three aspects: spiritual, psychological, and sociological. The core of these effects is the distancing from Allah, which leads to apathy toward others and worsens psychological well-being, trapping individuals in a toxic cycle. With such minimal morals, society will ultimately reject such individuals.

Keywords: Toxic People, Al-Qur'an, Tafsir Al Azhar, Buya Hamka

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah mengenai pola perilaku manusia yang semakin beragam, akhlak yang semakin menurun, dan kurangnya kepedulian terhadap perasaan sesama. Banyak orang saling melemparkan perkataan buruk yang merugikan orang lain, yang terjadi di berbagai aspek kehidupan, baik dalam keluarga, pertemanan, masyarakat, maupun media sosial. Orang yang berperilaku demikian sering disebut sebagai “toxic”. Orang yang toxic dapat mengganggu kehidupan orang lain, menyebabkan orang lain merasa tersakiti. Secara umum, seseorang dianggap toxic jika ia membawa pengaruh buruk atau negatif dalam lingkungan sekitarnya, membuat orang lain merasa tidak nyaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku toxic dalam Al-Qur'an, serta penafsiran Buya Hamka terhadap ayat-ayat tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*) dan menggunakan pendekatan tafsir Maudu'i (tematik) dengan analisis data dari sumber primer, baik Al-Qur'an, buku-buku, maupun kitab Tafsir Al-Azhar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku toxic mengganggu kehidupan orang lain, membuat orang merasa dirugikan, dan menurunkan kondisi fisik serta emosional mereka. Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa ayat yang membahas tentang perilaku toxic, antara lain: QS. An-Nisa' (148), QS. Al-Isra' (53), QS. Al-Hujurat (11-12), dan QS. Luqman (18-19). Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa Allah dengan tegas melarang umat-Nya yang beriman untuk mengolok-olok, menuduh, berbohong, dan berkata dengan perkataan yang tidak baik, karena hal tersebut sangat dibenci oleh Allah. Ada tiga dampak yang ditimbulkan, yaitu dampak spiritual, psikologis, dan sosiologis. Inti dari ketiga dampak tersebut adalah menjauhkan diri dari Allah Ta'ala. Rasa acuh tak acuh terhadap orang lain juga memicu masalah psikologis yang buruk, sehingga individu tersebut terperangkap dalam lingkaran toxic. Dengan akhlak yang minim, masyarakat akan menolak individu tersebut.

Kata Kunci: Toxic People, Al-Qur'an, Tafsir Al Azhar, Buya Hamka.

Pendahuluan

Dekadensi moralitas di kalangan generasi muda merupakan masalah yang erat kaitannya dengan tingkat moral sosial, baik itu di lingkungan keluarga, masyarakat, juga media sosial. Kondisi karakter generasi saat ini, mudah tersulut emosi, rendahnya rasa saling menghormati dan menghargai, bullying, serta rendahnya rasa simpati dan empati antar individu sehingga meninggalkan norma-norma agama dan budaya. Dekadensi moral yang menghinggapi masyarakat hari ini kian memprihatinkan. Dipungkiri atau tidak, dekadensi tersebut terlihat jelas pada perilaku, dan tingkah laku tiap individu yang merusak individu lain.

Dekadensi sendiri berasal dari bahasa Inggris *descend*¹ yang artinya penurunan, dan dalam bahasa Indonesia dekadensi² artinya kemunduran, kemerosotan kebudayaan, kesenian dan sebagainya. Kata “moral” berasal dari Bahasa Latin *mores* yang berarti tata cara, kebiasaan, dan adat.³ Moral secara umum merupakan ajaran baik buruk yang diterima masyarakat umum mengenai perbuatan. Dekadensi moral adalah kemerosotan perilaku manusia yang tidak sesuai dengan nilai-nilai masyarakat maupun nilai agama.

Kemerosotan moral telah menjadi fenomena umum yang melanda umat manusia saat ini. Mulai dari pencurian, penjarahan, perampokan, perzinahan, penipuan, pemerkosaan, pelecehan seksual, perjudian, termasuk pembunuhan. Yang jelas fakta membuktikan bahwa semakin hari, akibat menurunnya kualitas moral masyarakat ini semakin banyak saja yang menjadi korbannya, hal ini menjadi bahan kajian yang mutlak untuk diseriusi oleh pemerintah terlebih lagi orang-orang terdekat. Hal yang sangat mempengaruhi diantaranya kurangnya pemahaman agama,

¹ Jhon M. Echols dan Hassan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, Jakarta: Gramedia, 2005, hlm. 176.

² Sampurna, Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, Surabaya: Cipta Karya, 2005, hlm. 123.

³ Elizabeth B. Hurlock, Perkembangan Anak, Jakarta: Erlangga, t.th., hlm. 74.

menyalahgunakan perkembangan teknologi informasi, masuknya budaya asing dan kebebasan dalam bergaul. Hal ini perlu disikapi dengan memberikan bekal pendidikan yang kuat sejak dini, mulai dari pendidikan informal, formal dan non-formal.⁴

Istilah toxic baik di media sosial maupun di lingkungan tempat tinggal belakangan sering terdengar. Orang yang toxic bisa mengganggu kehidupan orang lain, membuat orang lain tersakiti dan bisa merugikan orang lain, baik secara emosional maupun secara fisik. Secara umum, seseorang bisa dikatakan sebagai orang yang toxic, jika orang tersebut membawa pengaruh buruk atau negatif di dalam lingkungan sosial atau media sosial, yang membuat orang lain menjadi tidak nyaman. Kata toxic biasanya menunjukkan sifat kasar seseorang, ingin menang sendiri, atau menganggap orang lain lebih buruk dari dirinya. Orang toxic atau orang yang beracun, memiliki kepribadian yang terkenal menyusahkan dan memberikan dampak negatif pada orang sekitar.

Dalam dunia psikologi toxic people dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup seseorang, mereka dapat merubah tingkah laku dan perasaan seseorang. Terkadang ketika seseorang merasa sedang tidak baik secara fisik atau emosional, itu bisa saja dampak dari Toxic People tersebut.⁵

Menurut Lili Glass, seorang penulis buku yang membahas toxic people menyebutkan, ada beberapa perilaku yang biasanya dilakukan oleh toxic people ini, diantaranya:

- 1) Ucapan yang buruk
- 2) Merendahkan orang lain
- 3) Pujian Yang Menyindir
- 4) Memberi Komentar Buruk Pada Orang Lain
- 5) Memaki Orang Lain

⁴ Peran Agama dalam Dekadensi Moral – Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah (kemenag.go.id)

⁵ Lili Glass, Toxic People : 10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable. (Beverly Hills: Santa Monica BLVD Suite, 1995), hlm.39

6) Menguping

Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*Library Research*), dalam penelitian kepustakaan dalam pengumpulan datanya melalui analisa buku-buku, kitab-kitab yang berhubungan dan memiliki hubungan dalam mendukung penelitian ini. Pendekatan penelitian dalam kajian ini menggunakan pendekatan *maudhu'i*. pendekatan *maudhu'i* ialah suatu metode tafsir dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an mengenai suatu tema tertentu dan memperhatikan asbabun nuzul masing-masing ayat, yang dijelaskan dengan berbagai macam keterangan dan diperbandingkan dengan ilmu pengetahuan sesuai dengan topik atau tema yang di bahas, sehingga lebih mudah memperjelas masalah

Pembahasan

1. Ayat- ayat Al-Qur'an tentang Toxic People

. Ada beberapa ayat pilihan yang terkandung dalam Al-Qur'an mengenai toxic, berikut rinciannya;

No	Nama Surah	Ayat Dan Terjemahan
1	Q.S An Nisa :148	<p>لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا</p> <p>“Allah tidak menyukai ucapan buruk, (yang diucapkan) dengan terus terang kecuali oleh orang yang dianiaya. Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”⁶</p>
2	Q.S Al Isra :53	<p>وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ</p>

⁶ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, Q.S An Nisa :148

		<p style="text-align: right;">لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا</p> <p>“Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.”⁷</p>
3	Q.S Al Hujurat : 11	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۗ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۗ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ</p> <p>“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang</p>

⁷ Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Al Isra : 53

		tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” ⁸
4	Q.S Al Hujurat : 12	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ</p> <p>“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”⁹</p>
5	Q.S Luqman :16	<p>يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ حَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَحْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِي بِهَا اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ</p> <p>“(Luqman berkata): “Hai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan</p>

⁸ Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Al Hujurat :11

⁹ Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Al Hujurat :12

		berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (membalasinya). Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui.” ¹⁰
6	Q.S Luqman :18	<p>وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ</p> <p>“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”¹¹</p>
7	Q.S. Luqman :19	<p>وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ</p> <p>“Dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai.”</p>

2. Penafsiran Buya Hamka terhadap ayat-ayat terkait Toxic People

1) Q.S An Nisa : 148

“Allah tidak menyukai ucapan buruk, (yang diucapkan) dengan terus terang kecuali oleh orang yang dianiaya. Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui?”

Asbabun Nuzul ayat :

¹⁰ Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Luqman : 16

¹¹ Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Luqman :18

Diriwayatkan oleh Hannad bin As Siri dalam kitab Az Zuhd dari Mujahid bahwasannya ia berkata, “ *Firman Allah, Allah tidak menyukai perkataan buruk (yang diucapkan) secara terus terang kecuali oleh orang yang dianiaya*”, turun pada seorang lelaki yang bertamu di rumah seseorang di kota Madinah. Namun, sang tuan rumah tidak menjamunya dengan baik. Lalu ia keluar dari rumahnya dan memberitahu orang-orang tentang perlakuan tuan rumah yang buruk terhadapnya. Lalu ia dibolehkan melakukan hal itu (memberitahu kelakuan tuan rumah). Al-Qurthubi berkata ayat ini turun pada seorang yang menjamu tamunya di padang pasir dan ia tidak menjamunya dengan baik, maka turunlah ayat ini.¹²

Tafsir Ayat :

Buya Hamka menjelaskan dalam tafsirnya, “*Allah tidaklah suka penyebaran perkataan-perkataan yang buruk.*” (pangkal ayat 148). Bahwasannya jika Allah berkata tidak suka, niscaya Allah membenci perbuatan tersebut. Maka amatlah dibenci menyiarkan atau menjelaskan dengan sejelas-jelasnya perkataan yang buruk, kotor serta carut-marut. Dan Allah hanyalah menyukai kata-kata yang sopan tidak menyinggung perasaan dan tidak merusak akhlak.¹³

Hamka juga menambahkan mengenai kisah gurunya saat mengajar anak-anak. Betapa menjaganya guru tersebut agar tak sembarang berucap, agar jangan sampai kata-kata yang belum layak didengar anak-anak di salah artikan oleh mereka. Begitu pun harusnya diperbuat di jaman sekarang ini, agar para pendidik pun juga dapat menjaga bicaranya, sikap serta tingkah laku yang mana itu dapat membuat anak-anak atau bahkan orang lain tidak senang bahkan menyakiti hati. Ayat ini pun suatu teguran halus dalam hal pendidikan. Sehingga tidaklah layak seorang ibu ketika marah-

¹² Imam As-Suyuthi, “Asbabun Nuzul, sebab-sebab turunnya ayat Al-Qur’an”, (Jakarta : Pustaka Al Kautsar, 2014),Hlm.182

¹³ Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 2” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura),hlm,149

marah kepada anaknya mengeluarkan kata-kata yang kotor, memaki-maki, dan sebagainya.¹⁴

Ucapan buruk yang dilakukan terus menerus merupakan bentuk kemerosotan akhlak. Baik itu dilakukan di tengah keluarga, teman dan masyarakat. Inilah ciri utama dari pada orang yang toxic, suka mengucapkan ucapan yang buruk kepada manusia sehingga orang-orang menjadi tidak nyaman terhadapnya.

“*kecuali dari orang yang dizhalimi*”, merupakan pengecualian, atau rukhsah bagi yang teraniaya. Jika perkataan buruk itu atau doa keburukan disampaikan oleh orang yang teraniaya, maka tidak dibenci lagi oleh-Nya.

“*Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui*” bahwa ayat ini merupakan teguran halus pada orang yang berani berbuat pelanggaran tatkala bersembunyi. Sebenarnya mereka akan tetap diketahui Allah Yang Maha Mendengar ucapan buruk dan baik walau tersembunyi. Dia juga mengetahui apa yang diperbuat manusia baik dan buruk walau dilakukan secara sembunyi. Allah juga Maha Tahu siapa yang zhalim siapa pula yang dizhalimi, siapa yang berhak mengungkapkan keburukan siapa pula yang tidak berhak.¹⁵

Pada akhir surah Allah menjelaskan bahwa Dia mendengar apa yang hambanya ucapkan baik itu ucapan yang sopan ataupun yang kotor sekalipun serta mengetahui perangai-perangai dan kelakuan hamba yang dapat menjatuhkan muru'ah (harga diri). Sebab, dari banyaknya mengucapkan kata-kata tidak baik atau kotor adalah suatu tanda bahwa budi dan batin juga mulai kotor. Padahal harusnya umat beragama sepantasnya mempunyai sopan santun yang tinggi.¹⁶

¹⁴ Ibid, hlm.1492

¹⁵ Ibid, hlm. 1493

¹⁶ Ibid, hlm. 1494

Senada dengan Hamka, Quraish Shihab menuliskan, pada pangkal ayat ini ditegaskan bahwa Allah tidak mencintai “al jahro bis ‘suu’ “(jahar atau terang-terangan dengan keburukan) “ minal qauli” (dari perkataan) Dengan demikian Allah Ta’ala membenci perkataan yang buruk yang disampaikan secara terus terang. Dikaitkan dengan ayat sebelumnya bisa difahami bahwa perkataan buruk tersebut utamanya mengungkap aib orang lain yang semestinya disembunyikan.¹⁷

2) Q.S Al-Isra : 53

Sejalan dengan Q.S Al-Isra : 53, “*Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: “Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.”*”

Buya Hamka menjelaskan mengenai ayat ini :

“*Dan katakanlah kepada hamba-hambaKu itu, supaya mereka mengucapkan kata-kata yang lebih baik*” (pangkal ayat 53). Inilah pesan Allah melalui perantara rasulNya kepada orang-orang yang telah masuk lingkungan orang-orang yang beriman dan Allah telah berkenan memanggil mereka “hamba-hambaKu”, panggilan yang jadi kebanggaan mu’min. Di dalam mengucapkan kata-kata hendaklah hamba Allah yang beriman memilih kata-kata yang lebih baik. Jika ada beberapa kalimat yang serupa maknanya, pilihlah kata-kata yang enak di dengar yang menunjukkan kesopanan.¹⁸

Maka apabila direnungkan maksud ayat tersebut bahwa memilih kata-kata yang baik dan yang pantas adalah termasuk budi pekerti yang tinggi. Sebab terkadang timbul kata-kata yang tidak terpilih yang timbul karena maksud yang baik pada mulanya, yaitu hendak mengajak orang lain kepada kebenaran. Tetapi dengan cara yang salah. Tidak boleh dengan paksaan sebab yang memberi

¹⁷ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan..., hlm. 635.

¹⁸ Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 6” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm, 4072

petunjuk ialah Allah, manusia hanya sebagai perantara dan sepatutnya menggunakan bahasa yang baik pula.¹⁹

Berdasarkan ayat tersebut, umat Islam diharuskan untuk selalu berbuat kebaikan dalam segala kondisi agar dapat menuai hasil (pahala) kebaikan pula, baik untuk kehidupannya di dunia maupun di akhirat. Salah satu cara untuk menggapai pahala tersebut adalah dengan berkomunikasi secara baik dan tidak berlebihan, sebab berkomunikasi baik kepada orang lain akan mendatangkan kemashlahatan, baik bagi dirinya maupun bagi orang lain. Sebaliknya, cara komunikasi yang tidak baik ataupun juga tingkah laku yang tidak baik akan mendatangkan kemadaratan dan permusuhan,²⁰ yang mana hal tersebut dapat menimbulkan toxic, yang bersumber dari hasutan syaitan yang selalu berusaha agar manusia selalu mengikuti jalannya dengan berbagai cara, sehingga manusia terperangkap di pelukannya menjadi orang yang toxic pada orang lain.

Ibnu Katsir menjelaskan dalam tafsirnya bahwa Allah memerintahkan kepada hamba dan RasulNya, Muhammad, agar memerintahkan kepada hambahamba Allah yang beriman, hendaklah mereka dalam khutbah dan pembicaraanya mengucapkan kata-kata yang terbaik dan kalimat yang menyenangkan. Karena sesungguhnya jika mereka tidak melakukan hal tersebut, tentulah setan akan menimbulkan permusuhan di antara mereka dengan membakar emosi mereka, sehingga terjadilah pertengkaran dan peperangan serta keburukan.²¹

Di ayat ini Allah memerintahkan agar mengucapkan perkataan yang lebih baik kepada manusia. Sebab syaitan itu bisa menggoda manusia dari arah mana saja. Pelaku toxic entah itu di

¹⁹ Ibid, hlm.4072

²⁰ Muttaqien, S.Sos.I,MA, "Tafsir Tentang Etika Komunikasi (Studi Terhadap Konsep Etika Komunikasi Lisan dengan Baik dan Benar Surah al-Isra' ayat 53 dan al-Ahzab ayat 70)" edisi IV Tahun 2017

²¹ Imam Ibnu Katsir "Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5" (Bogor : Pustaka Imam As Syafii,2004), Hlm.175-176

lingkungan keluarga, antara anak dan orang tua ataupun di lingkungan masyarakat sangat mudah tersulut emosi yang kemudian menjadi ladang bagi syaitan untuk masuk dan menggoda manusia agar mengucapkan kata yang lebih buruk lagi. Sebab memang itulah tujuan syaitan untuk membuat kegaduhan diantara sesama manusia. Maka sebisa mungkin ucapkanlah kata yang baik-baik saja.

3) Q.S Al-Hujurat 11-12

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”

Asbabun Nuzul ayat :

Para penulis kitab sunan yang berjumlah ada empat orang meriwayatkan dari Abu Jubairah bin Adh- Dhahhak, ia mengatakan, dahulu ada seorang laki-laki yang memiliki dua nama dan tiga nama. Dia dipanggil dengan salah satu dari nama itu sehingga merasa tidak suka. Maka turunlah ayat ini. At Tirmidzi mengatakan hadits ini hasan.

Al-Hakim dan lainnya meriwayatkan dari Abu Jubairah ia mengatakan dahulu sering ada julukan-julukan pada masa jahiliyah sehingga Rasulullah pernah memanggil seorang laki-laki dengan julukannya. Kemudian ada seorang yang berkata kepada beliau “wahai Rasulullah sungguh ia benci terhadap panggilan itu. Maka Allah menurunkan ayat ini.”²²

Dalam tafsir Buya Hamka dijelaskan :

²² Imam As-Suyuthi, “Asbabun Nuzul, sebab-sebab turunnya ayat Al-Qur’an”, (Jakarta : Pustaka Al Kautsar, 2014), hlm.498

“*wahai orang-orang yang beriman*” (pada pangkal ayat 11). Awal dari pada ayat ini akan menjadi peringatan, perintah dan nasihat sopan-santun kepada semua hamba ketika berinteraksi atau bergaul dengan sesama makhluk hidup terutama untuk seluruh orang yang beriman. Dalam mengucapkan kata-kata, hendaklah hamba-hamba yang utama dari Allah memilih kata-kata yang lebih baik, memilih kata-kata yang baik dan yang pantas adalah termasuk budi pekerti yang tinggi.²³

Dari larangan ini terlihat dengan jelas bahwasanya orang-orang yang kerjanya hanya mencari kesalahan dan kekhilafan orang lain, niscaya lupa akan kesalahan dan kealpaan yang ada pada dirinya sendiri. Nabi Muhammad Shalallahu ‘alaihi wa sallam sendiri bersabda: “*Kesombongan itu ialah menolak kebenaran dan memandang rendah manusia.*”(HR. Bukhari)

Dalam ayat ini bukan saja laki-laki yang dilarang memakai perangai yang buruk, perempuan pun demikian. sebaliknya hendaklah memakai perangai tawadhu', merendahkan diri, serta menyadari kekurangan diri sendiri.

“*Dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri.*”. Sebenarnya pada asalnya kita dilarang keras mencela orang lain, dan ditekankanlah dalam ayat ini dilarang mencela diri sendiri. Sebabnya ialah karena mencela orang lain itu sama juga dengan mencela diri sendiri.

Memperolok-olok, mengejek dan memandang rendah orang lain, tidak lain adalah karena merasa bahwa diri sendiri serba lengkap, serba tinggi dan serba cukup, padahal diri yang serba kekurangan. Segala manusia pun haruslah mengerti bahwa dalam dirinya sendiri terdapat segala macam kekurangan, kealpaan dan kesalahan.

“Dan janganlah kamu panggil-memanggil dengan gelar-gelar yang buruk” Maka dalam ayat ini datang anjuran lagi kepada kaum

²³ Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 9” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm.6827

yang beriman, supaya janganlah menghimbau teman dengan gelar-gelaran yang buruk. Panggillah dengan panggilan yang baik, yang menyenangkan hatinya.²⁴

Dari makna ayat diatas, yang dimaksud dengan *memperolok-olok* ialah menganggap rendah derajat orang lain, meremehkannya dan mengingatkan cela- cela dan kekurangan-kekurangan dengan cara yang dapat menyebabkan tertawa. Cara ini dapat terjadi adakalanya meniru percakapan atau perbuatan orang itu, dan adakalanya dengan berjalan berisyarat dengan apa-apa yang menunjukkan kearah tersebut.²⁵ Hal tersebut merupakan perbuatan tercela dan masuk ke dalam orang-orang yang toxic, yang sukanya menghina, mengejek dengan isyarat hingga orang tersebut menjadi tidak percaya diri dan bersedih hati.

Ibnu Katsir menjelaskan dalam tafsirnya, “Seburuk-buruk panggilan ialah (panggilan) yang buruk sesudah iman” yaitu, seburuk-buruk sifat dan nama ialah yang mengandung kefasikan yaitu panggil-memanggil dengan gelar yang buruk, seperti yang biasa dilakukan di zaman jahiliah bila saling memanggil di antara sesamanya kemudian sesudah kalian masuk Islam dan berakal, lalu kalian kembali kepada tradisi jahiliah itu.²⁶

Dalam kehidupan dan pergaulan sering pula terjadi hina menghina. Seakan-akan didalam kalangan masyarakat sudah menjadi hobi dan pekerjaan rutin baginya untuk melontarkan hinaan kepada orang lain, bahkan mengobralkannya ke sana kemari, padahal tidak ada kepentingan dan tidak ada keuntungan buat diri sendiri. Ini merupakan penyakit rohaniah.⁷⁵ Dan ini tentunya merugikan orang lain yang menjadi bahan hinaan, akibatnya jiwa menjadi tidak stabil, bahkan sampai ada yang depresi akibat hinaan, baik itu dari keluarga, teman, lingkungan masyarakat maupun

²⁴ Ibid, hlm. 6828

²⁵ Zainuddin, “Bahaya Lidah”, (Jakarta: Bumi Aksara, 1994), hlm.169

²⁶ Imam Ibnu Katsir “Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7” (Bogor : Pustaka Imam As Syafii,2004), Hlm.485-486

media sosial. Ini semua merupakan perilaku dari toxic people yang tidak pantas untuk dilakukan, karena jelas membuat orang lain menjadi sangat menderita secara mental bahkan fisik.

Kemudian ayat selanjutnya, “Hai orang-orang yang beriman jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena Sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyanyang” (Al-Hujurat : 12)

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan daripada prasangka.” (pangkal ayat 12). Dalam firman-Nya Allah jelas mengatakan bahwa Dia memerintahkan para hambaNya untuk menjauhi berburuk sangka, karena Sebagian daripada prasangka buruk merupakan dosa. Sebagaimana Buya Hamka menjelaskan dalam tafsirnya, prasangka ialah tuduhan yang bukan-bukan persangkaan yang tidak beralasan, hanya semata-mata tuhmata yang tidak pada tempatnya saja. Prasangka adalah dosa, karena dia adalah tuduhan yang tidak beralasan dan bisa saja memutuskan shilatur-rahmi. Bagaimanalah perasaan yang tidak mencuri lalu disangka orang bahwa dia mencuri, sehingga sikap kelakuan orang telah berlainan saja kepada dirinya.²⁷

Sebagaimana sabda nabi Shalallahu ‘alaihi wa sallam, “sekali-kali janganlah kamu berburuk sangka, karena sesungguhnya buruk sangka adalah perkataan yang paling bohong. Dan ianganlah kamu mengintai-ngintai, dan janganlah kamu merisik-risik, dan ianganlah kamu berganding-gandingan, dan janganlah kamu berdengki-dengki dan ianganlah kamu berbenci-bencian dan janganlah kamu berbalik-belakangan, dan iadilah kamu seluruh hamba Allah bersaudara.”(HR. Bukhari dan Muslim dan Abu Daud)

²⁷ Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 9” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm.6831

“Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain”. Mencari tau, mengorek-ngorek jika seseorang dan seorang bersalah, untuk menjatuhkan maruah seseorang tersebut di depan umum.

”*Dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain.*” Menggunjing ialah membicarakan aib dan keburukan seseorang sedang dia tidak hadir, sedang dia berada di tempat lain. Hal ini kerap kali sebagai mata rantai dari kemunafikan. Orang tersebut suka sekali membongkar rahasia kebusukan seseorang ketika seseorang itu tidak ada. Tiba-tiba saja, dia pun datang, maka pembicaraan pun terhenti dengan sendirinya, lalu bertukar dengan memuji-muji menyanjung menjunjung tinggi. Ini adalah perbuatan hina dan pengecut.²⁸

Menggunjing orang lain disebut juga dengan ghibah. Ghibah tidak terbatas dengan lisan, ghibah dapat dilakukan dengan lisan, tulisan, isyarat mata, tangan, kepala ataupun dengan tingkah laku.²⁹

“*Apakah suka seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati?*” Artinya, bahwasanya membicarakan keburukan seseorang ketika dia tidak hadir, samalah artinya dengan memakan daging manusia yang telah mati, tegasnya makan bangkai yang busuk. Begitulah hinanya! Kalau engkau seorang manusia yang bertanggung jawab, mengapa engkau tidak mau mengatakan di hadapan orang itu terus-terang apa kesalahannya, supaya diubahnya kepada yang baik? “*Maka jijiklah kamu kepadanya.*” Memakan bangkai temanmu yang telah mati sudah pasti engkau jijik.³⁰

“*Dan bertakwalah kepada Allah sesungguhnya Allah adalah penerima taubat, lagi Maha Penyayang.*” Artinya, jika selama ini

²⁸ Ibid, hlm. 6833

²⁹ Ibrahim M. Al-Jamal, Penyakit-Penyakit Hati, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1995), h.86

³⁰ 9 Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 9” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm, 6833

perangai yang buruk ini ada pada diri, segeralah hentikan dan bertaubatlah dari kesalahan yang hina itu disertai dengan penyesalan dan bertaubat. Allah senantiasa membuka pintu taubatnya.³¹

Ibnu Katsir menjelaskan dalam tafsirnya bahwa Allah melarang hamba-hambanya yang beriman dari banyak berprasangka buruk yakni mencurigai keluarga dan kaum kerabat serta orang lain dengan tuduhan yang buruk yang bukan pada tempatnya.

“Dan janganlah Sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain”, ini larangan mempergunjing orang lain. “Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya”. Yakni sebagaimana kamu tidak menyukai hal tersebut secara naluri, maka bencilah perbuatan tersebut demi perintah syara’, karena sesungguhnya hukuman yang sebenarnya jauh lebih keras daripada yang digambarkan.³²

Seringnya orang yang toxic melakukan perbuatan tersebut. Mencari-cari kesalahan orang lain lantas membicarakannya kepada orang yang lain pula bahkan tak jarang orang toxic tersebut membicarakan kejelekan tersebut langsung didepan orang yang bersangkutan diantara orang-orang yang tengah berkumpul dengan maksud mempermalukan orang tersebut.

Hal tersebut kerap kali terjadi di lingkungan masyarakat dan pertemanan. Banyak diantara mereka yang suka mengghibah temannya sendiri, baik atas dasar kebencian atau hanya sekedar cerita dengan tujuan mengadu domba temannya. Perbuatan tersebut amat sangat merugikan orang lain di sekitarnya, sebab dari itu akan muncul saling buruk sangka antar sesama, saling mencela, lalu kembali saling menceritakan keburukan orang lain dan begitu seterusnya.

³¹ Ibid, hlm. 683

³² Imam Ibnu Katsir “Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7” (Bogor : Pustaka Imam As Syafii,2004), Hlm.487-488

4) Q.S Luqman : 18-19

“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”(Luqman :18)

“Dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai.” (Luqman : 19)

Buya Hamka dalam tafsirnya menegaskan :

“*Dan janganlah engkau palingkan muka engkau dari manusia*”. Ini merupakan budi pekerti, sopan santun dan akhlak yang tertinggi. Yaitu jika sedang berbicara kepada seseorang hendaknya hadapkanlah wajah engkau kepadanya. Menghadapkan wajah adalah tujuan dari menghadapkan hati. Dengarkanlah ucapan lawan bicara, dengarkan baik-baik. Kalau engkau bercakap dengan seseorang, padahal wajahmu engkau hadapkan ke hadapan yang lain, akan tersinggunglah perasaannya. Dirinya tidak dihargai, perkataannya tidak sempurna didengarkan. Ibnu Abbas menjelaskan tafsir ayat ini: “Jangan takabbur dan memandang hina hamba Allah, dan jangan engkau palingkan wajah engkau ke tempat lain ketika bercakap dengan dia.”³³

“Dan janganlah berjalan di muka bumi dengan congkak”. Mengangkat diri, sombong, mentang-mentang kaya, mentang-mentang gagah, mentang-mentang di anggap orang jago, mentang-mentang berpangkat dan, sebagainya.

“Sesungguhnya Allah tidaklah menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri”. Congkak, sombong, takabbur, membanggakan diri, semuanya itu menurut penyelidikan ilmu jiwa, munculnya ialah dari sebab ada perasaan bahwa diri itu sebenarnya tidak begitu tinggi harganya. Di angkat-angkat ke atas, ditonjol-

³³ Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 7” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm.5572

tonjolkan, karena di dalam lubuk jiwa terasa bahwa diri itu memang rendah atau tidak kelihatan. Dia hendak meminta perhatian orang. Sebab merasa tidak diperhatikan. Dikaji dari segi Iman, nyatalah bahwa Iman orang itu masih cacat. Sebuah Hadis marfu' diterima oleh Al-Qamah dari Abdullah bin Mas'ud: "Tidaklah masuk ke dalam syurga barangsiapa yang ada dalam hatinya sebesar zarah dari ketakaburan, dan tidaklah masuk ke dalam neraka barangsiapa yang ada dalam hatinya sebesar zarah dari lman".³⁴

Begitulah orang toxic dimasa sekarang yang banyak dijumpai. Mereka cenderung sombong, tidak mau mengalah hanya ingin menang sendiri. Ingin selalu di pandang oleh orang lain. Menggangap rendah pihak lain sehingga membuat orang-orang yang ada di sekitar orang yang toxic tersebut menjadi bersedih hati, tertekan, hingga merasa cemas.

Menurut Hamka dalam tafsirnya ayat 19 mengatakan bahwasanya, "*Dan sederhana dalam berjalan*". Jangan cepat dalam berjalan. Jangan lambat tertegun-tegun, karena itu dapat membawa malas dan membuang waktu saat berjalan; bersikaplah sederhana.

"Dan lunakkanlah suara". Jangan bersuara keras tidak sepadan dengan yang hadir. Apalagi lagi jika berbicara di hadapan orang ramai di tempat umum. Orang yang tidak tahu sopan santun lupa bahwa di tempat itu bukanlah dia berdua dengan temannya itu saja yang duduk. Lalu dia bersuara keras-keras. "Sesungguhnya yang seburuk-buruk suara, ialah suara keledai". Mujahid berkata: "Memang suara keledai itu jelek sekali. Maka orang yang bersuara keras, menghardik-hardik, sampai seperti akan pecah kerongkongannya, suaranya jadi terbalik, menyerupai suara keledai, tidak enak didengar. Dan dia pun tidak disukai oleh Allah." Oleh karena itu tidak disalahkan apabila orang bercakap yang lemah lembut; dikeraskan hanyalah ketika dipakai hendak mengerahkan orang banyak kepada suatu pekerjaan besar. Atau perumpamaan

³⁴ Ibid, hlm. 5572

seorang komandan peperangan ketika mengerahkan prajuritnya tampil ke medan perang.³⁵

Islam datang untuk memperbaiki akhlak, bahkan notasi saat berbicara pun diatur dalam Islam, bagaimana seharusnya seorang muslim berbicara, berjalan semua itu untuk menyikapi jalannya kehidupan didunia dan demi jalannya hubungan baik antar sesama manusia bahkan makhluk hidup.³⁶ Dan tidak hanya sekedar diperintahkan untuk menjaga lisan saja, namun juga Allah memerintahkan kepada hambanya untuk bersikap dengan baik kepada manusia. Mulai dari berjalan yang sebaiknya tidak berjalan dengan indikasi sombong, tidak pula berbicara keras-keras seperti hendak mendapat perhatian dari orang lain.

Semua itu adalah sikap yang tercela apabila dilakukan oleh manusia, ia akan menjadi toxic bagi orang lain. Kehadirannya membuat orang disekitarnya menjadi tidak senang sebab sikap orang yang toxic tersebut layaknya diktator yang angkuh dan sombong. Padahal Allah amat membenci kesombongan.

3. Dampak Toxic People dalam Al-Qur'an

Allah telah melarang para hamba-Nya untuk tidak berkata dengan perkataan yang buruk, memperolok-olok orang lain, . Hal tersebut amat dibenci oleh Allah Ta'ala. Selain itu hal tersebut memiliki dampak baik bagi pelaku maupun korban dari orang yang toxic. Terangkum dalam tiga konsep atas dampak toxic people yakni sebagai berikut :

1) Dampak Spiritual

Spiritualitas (Kerohanian) / spiritual ialah suatu bentuk hubungan makhluk dengan Allah Ta'ala³⁷. Dimana biasanya jika seorang hamba memiliki hubungan spiritual yang baik

³⁵ Ibid, hlm. 5573

³⁶ Rayah Al-Islam, Vol. 5, No. 2, Oktober 2021 411 ditengah jalan.(Hamka,1982:164)

³⁷ Rada, "Arti Spiritual" Arti Spiritual | dosenpintar.com, diakses pada 24 januari 2023

dengan Rabbnya maka barang tentu ia akan memiliki akhlak yang mulia. Di dalam Q.S An Nisa :148 Allah berfirman bahwa Dia amat membenci perkataan yang buruk, Kemudian Buya Hamka menafsirkan ayat tersebut bahwa Allah hanyalah menyukai kata-kata yang sopan tidak menyinggung perasaan dan tidak merusak akhlak. Serta hendaknya menjaga bicara, sikap serta tingkah laku yang mana itu dapat membuat tiap individu tidak senang bahkan menyakiti hati manusia.³⁸

Nilai spiritual Islam adalah immateri berupa keyakinan batin, yang bersumber pada nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Sunnah (Nata: 1999:80). Nilai spiritual Islam memiliki hubungan transendental intelligence, terletak dalam hati batin yang dianggap mempunyai kekuatan sakral, suci dan agung. Pemahaman spiritual merupakan cahaya Tuhan di dalam hati manusia yang membantu untuk melihat kebenaran apabila dilihat dari tinggi rendahnya nilai-nilai yang ada, nilai spiritual merupakan nilai yang tertinggi dan bersifat mutlak karena bersumber dari Allah (Frager, 2000: 70)

Fitrah merupakan asal kejadian atau bawaan lahir seorang manusia. Hal ini berarti bahwa setiap individu memiliki potensi watak yang berbeda. Menurut al-Ghazali, watak manusia terbagi kepada empat macam yaitu: 1. Manusia bodoh yang tidak dapat membedakan yang benar dan yang salah, antara yang indah dengan yang buruk. Manusia model ini udah sekali dirubah watak dan tabiatnya. 2. Manusia yang mengetahui akan sesuatu keburukan yang buruk, tetapi tidak mau melaksanakan suatu kebaikan bahkan kadangkala melakukan keburukan dengan dorongan nafsunya. Watak manusia model ini dapat dirubah dengan melatih diri untuk menghindarkan

³⁸ Prof. Dr. Hamka, "Tafsir Al Azhar jilid 2" (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm,1492

perbuatan yang buruk dan membiasakan diri untuk berbuat suatu kebaikan. 3. Manusia yang telah mempunyai keyakinan bahwa buruk itu baik dan indah baginya manusia model ini sulit diperbaiki, walaupun dapat hanya sebagian kecil saja. 4. Manusia yang berkeyakinan bahwa mengerjakan sesuatu kejahatan merupakan suatu kebanggaan tersendiri. Manusia model ini hampir tidak dapat didik dan diperbaiki wataknya (Shihab, 2006: 52)

Berdasarkan kondisi watak manusia tersebut, potensi spiritual yang ada dalam setiap diri seseorang, akan membimbingnya untuk menerima nilai-nilai kebaikan yang ditanamkan. Setiap orang yang berada di bawah naungan transendental mampu beradaptasi, berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan rohaninya yang bersifat ghaib. Kondisi watak yang dilindungi kekuatan spiritual inilah, yang menyebabkan seseorang mampu mengenal Tuhannya. Seseorang dapat merasakan hikmah dan nikmat dari ibadah-ibadahnya dan segala kebaikan yang dilakukannya berdasarkan panduan syariat.

Dalam konsep Islam ada beberapa indikator yang menunjukkan bahwa seseorang telah memperoleh kecerdasan spiritual, antara lain; dekat, mengenal, cinta berjumpa Tuhannya, selalu merasakan kehadiran dan pengawasan Tuhannya dimanapun dan kapanpun, tersingkapnya alam ghaib (ilmu mukāṣyafah), memiliki sifat ṣiddiq, memiliki sifat ṣiddiq, memiliki sifat amānah, memiliki sifat tabligh, memiliki sifat faṭānah, memiliki sifat istiṣmah, memiliki sifat tulus ikhlas, memiliki sifat bersyukur, malu berbuat dosa.” (Adz Dzakiey, 2006: 287-296)

Secara jelas dapat dipahami bahwa dengan berkata buruk mampu berimbas kepada orang-orang sekitar, menyinggung perasaan mereka, juga dapat merusak akhlak diri sendiri. Minimnya akhlak menandakan bahwa

hubungan spiritual dengan Allah tidak baik. Kurangnya kecerdasan spiritual (ruh) ini juga menyebabkan hilangnya kedamaian dalam batin dan pada akhirnya akan hilangnya kebahagiaan dalam jiwa seseorang. Dampak nyata dari perbuatan toxic tersebut ialah jauh dengan hubungan kepada Allah Ta'ala.

2) Dampak Psikologi

Dalam KBBI psikologi artinya, ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku; ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa.⁸⁸ Hampir semakna dengan dampak spiritual yaitu berkaitan dengan dengan jiwa. Bedanya jika spiritual hubungan dengan Rabbul 'alamin, sementara psikologi mengenai mental, lebih umum dari spiritual.

Toxic people biasanya memiliki mental yang tidak sehat, yang kemudian secara tak langsung meracuni orang lain akibat sikap, sifat dan perbuatan pelaku toxicnya tersebut.

Dalam term ayat mengenai toxic people yang menceritakan tentang dampak psikologi dari perbuatan yang tidak baik yaitu toxic ditemukan pada Q.S Al Hujurat :11-12. Disana Allah berfirman tentang larangan merendahkan orang lain, memanggil dengan sebutan yang buruk, berprasangka buruk, serta menggugjing orang lain. Itu semua jelas adalah perbuatan yang buruk yang juga dapat dikatakan toxic. Kemudian Buya Hamka menjelaskan dalam tafsir Al Azhar, mengucapkan kata, atau ketika berbicara hendaknya memilih kata-kata yang baik dan pantas. Dari larangan ini terlihat dengan jelas bahwasanya orang-orang yang kerjanya hanya mencari kesalahan dan

kekhilafan orang lain, niscaya lupa akan kesalahan dan kealpaan yang ada pada dirinya sendiri.³⁹

Yang perlu di garis bawah adalah saat diri sudah lupa akan kesalahan yang ada pada diri sendiri, merasa selalu benar, dan tidak mau tahu tentang perasaan orang-orang di sekitarnya. Hal ini merupakan dampak psikologi yang timbul akibat perbuatan toxic tersebut. Orang tersebut memiliki empati yang begitu rendah, lama kelamaan mentalnya dapat terganggu, inginnya selalu yang dimengerti tanpa mau mengerti orang lain.

Buya Hamka juga menambahkan, dalam masyarakat sekarang ini semakin banyak orang yang melontarkan hinaan pada orang lain padahal tidak ada kepentingan dan tidak ada keuntungan buat diri sendiri. Jelas hal ini merupakan penyakit rohaniyah.⁴⁰ Bahkan Allah telah jelas mengatakan di akhir ayat Q.S Al Hujurat tersebut bahwa orang-orang yang sukanya merendahkan orang lain, memanggil dengan panggilan yang tidak baik merupakan orang yang zhalim.

Sebaliknya, orang di sekitar yang menjadi korban dari toxic people juga akan berdampak. Dampak seorang korban toxic people dari kacamata psikologi adalah berupa rasa galau, stress, cemas, tertekan, takut, pikiran kacau yang dapat mengganggu konsentrasi, merasa lelah dan rendah diri. Pelaku toxic cenderung memiliki sifat manipulatif, sehingga orang sekitar yang menjadi korban tidak merasa terkekang atau merasa dalam hubungan yang toxic. Selain itu, perilaku pelaku toxic baik dengan permainan kata, menertawakan dengan maksud merendahkan. Seperti contoh dalam toxic relationship, merendahkan pasangan, membatasi aktivitas pasangan dapat berdampak buruk

³⁹ Prof. Dr. Hamka, "Tafsir Al Azhar jilid 9" (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm.6827

⁴⁰ Imam Ghazali, "Bahaya Lidah," (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), hlm.172

terhadap kesehatan mental pasangannya. Tekanan yang dirasakan korban dalam menjalin hubungan dapat memicu depresi yang mendorong pada percobaan bunuh diri.⁴¹

Dampak lainnya berupa anxiety (gangguan kecemasan), sehingga pendidikan dan pekerjaan ikut terganggu, komunikasi dan hubungan dengan orang lain menjadi terganggu, trust issue yaitu krisis kepercayaan kepada orang-orang.

Orang yang bermasalah karena tumbuh dalam keluarga toxic memiliki kecenderungan membesarkan anaknya secara toxic juga. Akibatnya anak tersebut menjadi pribadi yang toxic juga ketika dewasa. Begitu seterusnya sampai melahirkan keturunan-keturunan bermasalah secara psikologis. Kecuali rantai setan dampak toxic parent bisa diputus dengan pembelajaran dan insight dari orangtua dan anak.⁴²

3) Dampak Sosiologi

Sosiologi merupakan suatu kajian atau studi tentang hubungan antara manusia dengan manusia. Lebih lanjut bahwa sosiologi merupakan suatu ilmu pengetahuan yang secara khusus mempelajari masyarakat sebagai kesatuan dari keseluruhan yakni hubungan manusia dengan manusia.⁴³ Dari pengertian tersebut dapat dipaparkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang setiap harinya bersosialisasi dengan manusia lain, hal tersebut tentu dapat mempengaruhi sikap, dan sifat antar sesama. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dalam surah Al Hujurat :13, Allah berfirman

⁴¹ Taaliyatul Furqoniyah, "Toxic Relationship dalam Al-Qur'an", Skripsi, Surabaya: Universitas Sunan Ampel Surabaya, 2022, hlm.28-29

⁴² 92 p-ISSN : 2721-5393, e-ISSN : 2721-5385
www.jurnalp3k.com/index.php/JP3K/index 215 .Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K) 2021, Vol. 2 (No. 3) : 215-222

⁴³ Dr.Hj Binti Maunah, "Sosiologi Pendidikan" (Yogyakarta: Media Akademi, 2016), hlm.3

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (Al-Hujurat :13)

Dalam bersosialisasi tentu beragam pola manusia dapat dijumpai, tidak jarang ada yang memiliki sikap dan sifatnya mengganggu orang lain. Beberapa orang berlaku toxic bagi orang yang lain baik dilakukan secara sadar maupun tidak. Seperti dalam Q.S Luqman : 18-19 Allah berfirman mengenai larangan memalingkan wajah dari manusia dengan maksud sombong, larangan berjalan di muka bumi dengan angkuh, serta menyuruh manusia agar berjalan dengan sederhana juga melunakkan suara saat berbicara. Sifat-sifat yang terdapat dalam ayat tersebut merupakan toxic pada orang lain. Dampak sosiologi dari perbuatan semacam itu tentu amat sangat berpengaruh di tengah masyarakat. Orang-orang di sekitar akan menjauh dan tak bersimpati kepada orang yang toxic tersebut.

Buya hamka menjelaskan dalam tafsirnya mengenai surah Luqman tersebut bahwa, orang yang toxic seperti itu, congkak, sombong, takabbur, membanggakan diri, semuanya itu menurut penyelidikan ilmu jiwa, munculnya ialah dari sebab ada perasaan bahwa diri itu sebenarnya tidak begitu tinggi harganya. Di angkat-angkat ke atas, ditonjol-tonjolkan, karena di dalam lubuk jiwa terasa bahwa diri itu memang rendah atau tidak kelihatan. Dia hendak meminta perhatian orang. Sebab merasa tidak diperhatikan. Dikaji dari segi Iman, nyatalah bahwa Iman orang itu

masih cacat.⁴⁴ Prof. Dr. Hamka hendak menjelaskan dampak dari pada perbuatan tersebut adalah berkurangnya akhlak dalam bersosialisasi, tanda lemahnya iman, orang-orang pun akan menjauhi sebab kesombongan dan terlalu meninggi kepada siapa pun.

Dari ketiga dampak yang telah dipaparkan tampaklah bahwa faktor paling utama yang berdampak adalah ke diri sendiri. Diri sendiri yang kurang dekat hubungannya dengan Allah, juga dari faktor psikologi memiliki lingkungan yang buruk, lantas berpengaruhlah pada akhlak dan juga lisan. Hendaknya seseorang itu terus mendekatkan diri kepada Allah, memperbaiki hubungan dengan Allah, niscaya Allah akan bantu hal-hal lain yang memberatkan diri. Menjadi seorang yang lebih terbuka dan mau belajar serta mengakui kesalahan agar dapat langsung introspeksi diri. Menyadari bahwa hal-hal tersebut kesemuanya adalah perbuatan tercela yang amat dibenci oleh Allah Ta'ala.

Penutup

Toxic people merupakan seorang yang beracun dimana orang tersebut seringkali memberikan dampak negatif bagi orang-orang disekitarnya dengan gemar berkata yang kasar, berbohong, ghibah, memanipulasi sebuah situasi, serta tidak mau mendengarkan orang lain, hanya cukup pendapatnya saja yang dapat di dengar, melakukan kekerasan secara emosional, serta terlalu posesif. Perilaku toxic timbul dari beberapa sebab, bisa jadi dari lingkungan keluarga yang tidak sehat, orang tua yang mendidik anak namun tidak tepat caranya, juga dari lingkungan masyarakat. Ada juga dari lingkungan media sosial.

Term toxic people dalam Al-Qur'an, berikut ayat-ayatnya : Q.S An Nissa [4]: 148, Q.S Al Isra [17]: 53, Q.S Al-Hujurat [49] : 11-12, Q.S Luqman [34]: 18- 19. Penafsiran Buya Hamka terhadap

⁴⁴ Prof. Dr. Hamka, "Tafsir Al Azhar jilid 7" (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura), hlm.5572

ayat-ayat yang tertera diatas memiliki titik temu *Pertama*, ucapan yang buruk adalah hal yang dibenci oleh Allah Ta'ala. Baik yang dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung, semisal menghibah, menjelekkkan orang dengan cara saling lirik dengan teman lainnya, dan mengkritik melalui media sosial. Maka hendaklah mengucapkan kata-kata yang baik, berkelakuan yang baik. Berlaku untuk ke semua orang, baik anak kepada orang tua, orang tua kepada anaknya, di lingkungan masyarakat, dan juga di media sosial. *Kedua*, tidak boleh memperolok-olok orang lain. Bahkan memperolok-olok diri sendiri pun Allah melarangnya. Tidak pula dibenarkan untuk meremehkan orang lain, orang-orang yang kerjanya hanya mencari kesalahan dan kekhilafan orang lain, niscaya lupa akan kesalahan dan kealpaan yang ada pada dirinya sendiri. Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam sendiri bersabda: "Kesombongan itu ialah menolak kebenaran dan memandang rendah manusia." (HR. Bukhari). Hal tersebut. *Ketiga*, selain lisan yang harus dijaga dengan baik, akhlak pun demikian. Saat berbicara hendaknya dapat menghargai si pembicara bukan malah memalingkan pandangan ke arah lain tanda tidak menghargai atau menyepelekan. Congkak, sombong, takabbur, membanggakan diri, sebabnya tidak lain karena diri sendiri penuh kekurangan tetapi selalu ingin mencari validasi dari orang lain. *Keempat*, tidak meninggikan suara tanpa ada kepentingan yang diperlukan. Hal tersebut dilakukan orang yang toxic untuk membuat orang disekitarnya jadi terganggu dan merasa tidak nyaman. *Kelima*, Islam adalah agama yang membahas segala macam aspek kehidupan di dunia tanpa terkecuali. Salah satunya adalah akhlak yang baik dan lisan yang santun. Hendaknya sebagai seorang mukmin yang taat mau mengintrospeksi diri pergaulannya terhadap orang lain dan juga diri sendiri.

Terangkum dalam tiga konsep atas dampak toxic people yakni; dampak spiritual, dampak psikologi, dampak sosiologi. Dari tiga konsep dampak tersebut dapat diambil garis besar bahwa hubungan diri sendiri pada Allah yang mesti di tata ulang. Sebab

dampak nyata dari perbuatan toxic tersebut ialah jauh dengan hubungan kepada Allah Ta'ala. Rasa tidak mau tahu, acuh tak acuh kepada orang lain juga memicu psikologi yang buruk, akibatnya orang tersebut terus-menerus ada di lingkaran toxic. Dengan akhlak yang minim di tengah masyarakat juga merupakan tanda lemahnya iman, dan ini berdampak pada hubungan sosial antar masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 9” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura).
- P-ISSN : 2721-5393, e-ISSN : 2721-5385 www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index 215 Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K) 2021, Vol. 2 (No. 3)
- Dr.Hj Binti Maunah, “Sosiologi Pendidikan” (Yogyakarta: Media Akademi,2016).
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga, t.th.
- Ibrahim M. Al-Jamal, *Penyakit-Penyakit Hati*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1995).
- Imam As-Suyuthi, “Asbabun Nuzul, sebab-sebab turunnya ayat Al-Qur’an”, (Jakarta : Pustaka Al Kautsar, 2014).
- Imam Ghazali, “Bahaya Lidah,” (Jakarta: Bumi Aksara, 1992),.
- Imam Ibnu Katsir “Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5” (Bogor : Pustaka Imam As Syafii,2004).
- Jhon M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 2005.
- Jumico Randi Winara, “Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Al-quran Kajian Tafsir Surah Al Hujurat Ayat 11, 12, dan 13”, Salatiga: Skripsi Pada Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, (2015).
- Jurnal Al-Ijtima'iyah, Vol. 7, No. 2, Juli-Desember 2021 (<https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/PMI/index>) DOI: 10.22373/al-ijtima'iyah.v7i2.10766.
- Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Al Hujurat :11
- Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Al Hujurat :12
- Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Al Isra : 53
- Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S An Nisa :148
- Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Luqman : 16
- Kementerian Agama RI, Al-Qur`an dan Terjemahnya, Q.S Luqman :18
- Lili Glass, *Toxic People : 10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable*. (Beverly Hills: Santa Monica BLVD Suite, 1995).
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan....*
- Mahmud Al Mishri, *Ensiklopedia Akhlak Muhammad SAW*. Penerjemah Abdul Amin, dkk. (Jakarta : Pena Pundi Aksara, 2009),cet I.
- Muttaqien, S.Sos.I,MA, “Tafsir Tentang Etika Komunikasi (Studi Terhadap Konsep Etika Komunikasi Lisan dengan Baik dan Benar Surah al-Isra` ayat 53 dan al-Ahzab ayat 70)” edisi IV Tahun 2017
- Peran Agama dalam Dekadensi Moral – Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah (kemenag.go.id)
- Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 2” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura).
- Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 6” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura).
- Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 7” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura).

- Prof. Dr. Hamka, “Tafsir Al Azhar jilid 9” (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura).
- Rada, “Arti Spiritual” Arti Spiritual | dosenpintar.com, diakses pada 24 januari 2023
- Rayah Al-Islam, Vol. 5, No. 2, Oktober 2021 411 ditengah jalan.(Hamka,1982:164)
- Sampurna, Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, Surabaya: Cipta Karya, 2005.
- T. Cantopher. Dealing With Dysfunctional Relationships TOXIC PEOPLE, (London: Sheldon Press,2017).
- Taaliyatul Furqoniyah, “Toxic Relationship dalam Al-Qur’an”,Skripsi, Surabaya: Universitas Sunan Ampel Surabaya,2022.
- Toxic. Dalam Kamus Besar Bahasa Inggris- Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.web.kamuslengkap.id>
- Vera Yuli Ervina,” Penanganan Dekadensi Moral melalui Penerapan Karakter Cinta Damai dan Nasionalisme” Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, 2021.
- Zainuddin, “Bahaya Lidah”, (Jakarta: Bumi Aksara, 1994).