

FENOMENA GIBAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN: RESOLUSI TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP DI ERA MODERN (Kajian Kitab Tafsir al-Misbah)

Siti Khoiriah Hasibuan¹, Saptiani², Siti Aisyah³, Sinta Nur Rizki⁴, Satria Wati⁵

¹²³⁴⁵Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau

Khoiriahs827@gmail.com¹, Saptiani667@gmail.com², Aisyahsiti59856@gmail.com³,
sntnr9@gmail.com⁴, satriawati980@gmail.com⁵

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tentang maraknya perilaku gibah dan toxic Relationship di era modern. Gibah merupakan salah satu bentuk verbal dalam Toxic Relationship. Toxic Relationship ini ialah istilah modern yang merujuk kepada sebuah hubungan yang tidak sehat atau tidak mendukung satu sama lain. Toxic Relationship memiliki cakupan yang luas, mulai dari hubungan pertemanan, asmara dan juga kekeluargaan. Dengan membahas Fenomena Gibah menurut perspektif al-Qur'an, maka yang menjadi rujukan utama ialah ayat al-Qur'an. Pada pembahasan ini, penulis merujuk pada Qs. Al-Hujurat ayat 6 dan 12 dan QS. Al-Humazah ayat 1. Kemudian, dilakukan analisis terhadap kitab Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Melalui analisis mendalam, penelitian ini dapat memberikan resolusi terhadap fenomena gibah dan menghindari Toxic Relationship. Adapun jenis penelitian yang digunakan ialah studi kepustakaan dengan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya al-Qur'an mengajarkan untuk menjaga lisan dari segala hal yang berbau keburukan orang lain. Al-Qur'an juga menuntut kita untuk senantiasa menyampaikan hal-hal yang benar dan menghindari informasi ataupun berita yang tidak valid. Kita diperintahkan untuk memeriksa kembali fakta atau berita yang disampaikan oleh orang lain, bertujuan untuk menghindari fitnah yang dapat menjatuhkan pihak lain.

Kata kunci: Gibah, Toxic Relationship, Resolusi

Abstract

This research examines the rampant behaviour of gibah and toxic Relationship in the modern era. Gibah is one of the verbal forms in Toxic Relationship. This Toxic Relationship is a modern term that refers to a relationship that is unhealthy or does not support each other. Toxic Relationship has a wide scope, ranging from friendship, romance and also family. By discussing the Gibah Phenomenon according to the perspective of the Qur'an, the main reference is the verses of the Qur'an. In this discussion, the author refers to Qs. Al-Hujurat verse 6 and 12 and QS. Al-Humazah verse 1. Then, an analysis was carried out on the book of Tafsir al-Misbah by M. Quraish Shihab Through in-depth analysis, this research can provide a resolution to the phenomenon of gibah and avoid Toxic Relationship. The type of research used is a literature study with a qualitative method. The results of this research show that al-Qur'an teaches to protect the mouth from everything that smells of other people's

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](#)

bad. Al-Qur'an also demands us to be sure to convey the right things and avoid information or news that is not valid. We are ordered to double-check the facts or news conveyed by others, in order to avoid slander that can bring down the other party.

Keywords: Gibah, Toxic Relationship, Resolution

1. Pendahuluan

Fenomena Gibah yang marak terjadi di era modern ini, sudah memasuki fase meresahkan. Terlebih disertai dengan perkembangan teknologi dan media sosial yang memungkinkan informasi tersebar dengan sangat cepat. Perkembangan teknologi informasi, memperburuk penyebaran informasi yang tidak terverifikasi. Dan sering kali informasi tersebut berupa gibah, yang dapat merusak reputasi, menghancurkan hubungan antarindividu, dan menciptakan ketidaknyamanan dalam masyarakat.

Kebiasaan gibah atau gosip telah menjadi bagian yang mendalam dalam kehidupan masyarakat. Beberapa pakar berpendapat bahwa dari sudut pandang psikologis, orang cenderung merasa senang ketika mendengar berita negatif tentang seseorang, terutama jika orang tersebut tidak disukai. Masyarakat seringkali menganggap bahwa individu tersebut telah melanggar norma sosial yang berlaku, sehingga mereka merasa dibenarkan dalam tindakan mereka. Namun, lain hal jika orang yang dibicarakan tidak melanggar aturan dan tetap patuh pada norma yang ada.¹

Dan fenomena Gibah ini sangat erat kaitannya dengan istilah Toxic Relationship. Toxic ini merupakan sebuah istilah baru yang muncul dari dunia maya atau media sosial.² Toxic artinya Racun, namun di era modern ini toxic diartikan dengan kata-kata kasar yang dilontarkan untuk memaki dan mencela orang lain. Dan Toxic Relationship ini berarti sebuah hubungan antar individu yang tidak sehat. Karena di dalamnya terdapat perilaku yang merugikan orang lain, baik secara mental, fisik dan emosional. Dan pihak yang dirugikan dapat berasal dari hubungan pertemanan, asmara dan juga keluarga. Karakteristik dari toxic Relationship yang umum terjadi di era modern ini seperti manipulasi. Manipulasi merupakan salah satu cabang dari perilaku gibah, karena sama saja dengan membalikkan fakta yang ada. Hubungan antara perilaku gibah dan toxic relationship ini dikarenakan adanya unsur kesamaan dalam menciptakan lingkungan yang tidak sehat dan dapat merusak hubungan antar individu. Gibah dan toxic Relationship ini juga diakibatkan karena lisan yang kotor dan tidak terjaga dari satu pihak, yang menimbulkan kerugian bahkan menyakiti pihak lainnya.

Gibah termasuk dalam penyakit hati yang sangat berbahaya dan memiliki kemudharatan yang membawa pelakunya kepada api neraka.³ Dalam Islam, banyak ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang Gibah dan semacamnya. Beberapa ayat yang mencantumkan mengenai perilaku gibah terdapat pada Q.S al-Hujurat ayat 6, 12 dan Q.S. al-Humazah ayat 1. Pada Q.S. Al-Hujurat ayat 6 menjelaskan tentang konsep dalam menerima informasi dan cerita dari orang fasik. Dan pada ayat 12 memberikan peringatan untuk meninggalkan prasangka dan meninggalkan mencari-cari kesalahan orang lain. Kemudian terakhir Pada Q.S. Al-Humazah ayat 1 menjelaskan mengenai dampak dan konsekuensi bagi para pelaku gibah, pengumpat dan pencela. Yakni sebuah balasan berupa neraka hutamah. Di dalam beberapa Kitab Tafsir, memiliki keunikan tersendiri dalam menafsirkan Q.S Al-Hujurat ayat 6 dan 12 dan surah al-Humazah ayat 1. Dalam tulisan ini penulis menggunakan Penafsiran dari M. Quraish Shihab yakni kitab Tafsir Al-Misbah sebagai alat untuk memahami Surah al-Hujurat dan Surah al-Humazah.

¹Abdusshomad. A, *Gaya Hidup Nongkrong di Kafe dan Perilaku Gosip sebagai Kontrol Sosial*. Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan, 16(1). 2021. hlm. 68

²Indah Amelia, *Toxic di media sosial dalam pandangan al-Qur'an (Studi terhadap Surah an-Nisa: 148 dan surah al-mumtahanah :02)*, Skripsi, Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021. hlm. 3

³ Wahid Abdus Salam, *40 Dosa Lisan Perusak Iman* (Solo: Al-Qowan, 2005), hlm 64.

Adapun Kajian terdahulu yang relevan dengan tulisan ini diantaranya: *Pertama*, kajian yang ditulis oleh Raihan. dkk, yang berjudul (Spill The Tea: Fenomena Gibah masa kini perspektif al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). Adapun Hasil dan pembahasan dari kajian menunjukkan bahwasanya ada banyak sekali ayat-ayat Al-Qur'an yang telah mengindikasikan larangan untuk melakukan gibah, dan juga dalam al-Qur'an juga dijelaskan mengenai hukuman bagi para pelaku gibah. Melalui penelitian ini dijelaskan bahwa perilaku gibah menimbulkan banyak problematika serius seperti permusuhan, adanya dendam, sampai kepada penganiayaan dan pembunuhan.⁴

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Taaliyatul Furqoniyyah yang berjudul "Toxic Relationship dalam Al-Qur'an (Studi Tematik atas ayat-ayat tentang hubungan tidak sehat dalam pernikahan)". Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya Toxic Relationship dalam al-Qur'an terbagi 2, yaitu penyiksaan emosional (emotional abuse) seperti dalam surah al-Baqarah ayat 231, dan penyiksaan Fisik (Physical abuse) seperti pada surah an-Nisa ayat 34. Dan disini dijelaskan bahwasanya al-Qur'an memandang toxic dalam pernikahan yang sesuai dengan konteks masa kini ialah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan Perselingkuhan.⁵

Ketiga, Kajian yang ditulis oleh Wening Purbatin Palupi Soenjoto yang berjudul "Fenomena gibah virtual pada komunikasi era milenial menurut perspektif Islam". Dalam kajian ini menjelaskan bahwasanya fenomena gibah ini di permudah oleh adanya grup-grup media sosial. Dan komunikasi yang terjadi dalam media sosial dianggap lebih luas dibandingkan dengan bertatap muka, sehingga memudahkan adanya perilaku gibah. Dalam kajian ini membahas mengenai 6 term komunikasi dengan terminologi Qaulan yang terdapat dalam al-Qur'an.⁶

Setelah mengetahui sekilas mengenai hubungan perilaku gibah dan toxic relationship, penulis ingin memberikan pemahaman terkait upaya yang dilakukan dalam menghindari perilaku gibah dan toxic Relationship. Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana menghindari perilaku gibah dan menghadapi toxic Relationship di era modern sekarang ini. Penulis memberikan batasan pada ayat yang akan dibahas yakni pada QS. Al-Hujurat ayat 6 dan 12 beserta QS. Al-Humazah ayat 1. Dan penulis hanya menggunakan penafsiran M.Quraish Shihab yakni kitab Tafsir al-Misbah sebagai rujukan utama dalam tulisan. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai ialah memberikan solusi dalam pandangan al-Qur'an dalam menghindari dan menghadapi toxic Relationship di era modern. Setelah mempertimbangkan masalah dan pembahasan dalam penelitian ini maka, penulis sepakat untuk menyelesaikan tulisan ini dengan judul "Gibah dalam perspektif Al-Qur'an. Resolusi terhadap Toxic Relationship di Era Modern"

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi kepustakaan (*Library Research*). Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan sejumlah data yang ada di perpustakaan, seperti buku, kitab tafsir, dokumen, catatan, kamus, ensiklopedia, kisah sejarah dan lain-lain.⁷ Sumber data yang digunakan dalam tulisan ini adalah Data Primer dan Sekunder. Data Primer bersumber dari ayat Al-Qur'an yang berfokus pada Surah al-Hujurat ayat 6, 12 dan Surah al-Humazah ayat 1 dan disertai dengan penafsiran dari M.Quraish Shihab yakni Kitab Tafsir al-Misbah. Sedangkan Data Sekundernya bersumber dari kepustakaan yang relevan baik berupa buku, jurnal, dokumen dan artikel. Pengolahan data pada kajian ini

⁴ Raihan, Muhammad Reza Fadhill, Esya Heryana, Fitriani, Winona Lutfiah, *Spill The Tea: Fenomena Gibah Masa Kini Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)* Jurnal Riset Agama, Volume 2, Nomor 1 (April 2022): 69-91.

⁵ Taaliyatul Furqoniyyah, *Toxic Relationship dalam Al-Qur'an (Studi Tematik atas ayat-ayat tentang hubungan tidak sehat dalam pernikahan)*, Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022. Hlm. 68

⁶ Wening Purbatin dan Palupi Soenjoto, *Fenomena gibah virtual pada komunikasi era milenial menurut perspektif Islam*, Procceding AnCoMS UIN Sunan Ampel Surabaya, 3(1), 267.

⁷ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013) hlm 12

menggunakan metode analisis dengan teknik analisis isi atau konten untuk mengidentifikasi Gibah dan Toxic Relationship di era modern.

4. Hasil dan Pembahasan

Pengertian Gibah dan Toxic Relationship

Secara etimologi, kata Ghibah merujuk pada lafadz bahasa arab yang berarti ghaib, tidak hadir.⁸ Kata الْغَيْبَةُ berasal dari akar kata غ ي ب yang diartikan sebagai “*sesuatu yang tertutup dari penglihatan*”.⁹ Dan dari kata ini menjelaskan “*ketidakhadiran seseorang*” dalam perilaku ghibah, yaitu orang yang menjadi bahan pembincaraan. Sedangkan dalam Bahasa Indonesia Gibah memiliki arti umpatan, gunjingan yang dimaknai sebagai sebuah perkataan yang menjelek-jelekkan orang lain.¹⁰ Adapun kata yang semakna dengan kata ghibah ini seperti gosip, fitnah, gunjingan, hasut, dan umpatan.

Gibah adalah tindakan membicarakan dan menyebarkan keburukan atau aib orang lain ketika orang yang dibicarakan tidak hadir dan tidak mengetahui pembicaraan tersebut. Topik yang dibahas dapat meliputi aspek fisik, harta, pekerjaan, dan hubungan pribadi. Dalam pandangan syariat Islam, ghibah dianggap sebagai akhlak yang tercela dan haram, karena dapat menyakiti perasaan orang lain dan berpotensi menimbulkan fitnah. Gibah juga diibaratkan seperti memakan bangkai saudara sendiri, menunjukkan betapa seriusnya larangan ini dalam Islam.¹¹ Gibah merupakan perbuatan yang menjijikkan dan harus ditinggalkan, perilaku ghibah ini disamakan seperti memakan daging bangkai dari saudara sendiri.

Toxic Relationship berasal dari 2 kata bahasa inggris yakni toxic dan Relationship. Toxic memiliki arti Racun. Toxic dikatakan sebagai sesuatu yang beracun, arti racun disini ialah perkataan yang dapat menyakiti orang lain, dapat berupa kata-kata kasar, makian, hinaan, dan umpatan. Toxic sendiri memiliki cakupan yang luas, dapat terjadi dalam hubungan keluarga, teman, asamara, rekan kerja, dll. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya toxic yaitu tingkat pendidikan yang rendah, adanya pemahaman patriarki, terjadinya perselingkuhan, pengangguran, temperamental, pola asuh yang salah, kesejahteraan ekonomi, efek akrab dengan kekerasan dan akibat tayangan media massa yang mengandung unsur kekerasan.¹²

Sedangkan Relationship menurut bahasa memiliki arti sebuah hubungan. Dalam konteks bahasa Indonesia, hubungan merujuk pada interaksi yang terjadi antara dua orang atau lebih, di mana mereka saling memengaruhi dan bergantung satu sama lain. Hubungan juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas tertentu yang memberikan dampak terhadap aktivitas lainnya.¹³

Toxic Relationship Adalah hubungan suatu kelompok yang tidak sehat, yang salah satu pihaknya memiliki hak yang lebih dari pihak yang lain. Hubungan ini juga tidak saling mendukung satu sama lain. Toxic Relationship ini ditandai dengan terjadinya banyak konflik, adanya usaha untuk saling menjatuhkan, penuh persaingan, munculnya kekerasan secara fisik dan verbal, tidak ada rasa hormat dan kekompakan. Dengan adanya tindakan-tindakan negatif tersebut, secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Jika dibedakan dari segi bentuknya, toxic relationship ini memiliki dua bentuk yang berbeda,¹⁴ yaitu: *Pertama*, Bentuk verbal atau lisan. Bentuk verbal ini bisa dilihat dari segi

⁸ Muhammad Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1998), hlm. 304.

⁹ Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam al Lughah* (Beirut: Dar al-Fikr, 1999), hlm. 340

¹⁰ W.J.S. Poerwardarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), hal.13363

¹¹ Abdusshomad, A., *Gaya Hidup Nongkrong di Kafe dan Perilaku Gosip sebagai Kontrol Sosial*. Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan, 16(1),2021.hlm.63

¹² Taaliyatul Furqoniyah, *Toxic Relationship dalam Al-Qur'an*...Hlm. 20

¹³ Herman.J. Waluyo, *Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra*, Sebelas Maret (Surakarta :University Press, 1992,) hlm. 25.

¹⁴Evendi I, *Kekerasan Dalam Pacaran (Studi Pada Siswa SMAN 4 Bombana)*, Jurnal Neo Society, 3 (2) 2018.

komunikasi seseorang. Bisa ditandai dari intonasi yang tinggi atau berteriak, kemudian penggunaan kata-kata yang kasar, berupa umpatan, gunjingan dan juga hinaan. Semua termasuk dalam bentuk verbal dari Toxic Relationship. *Kedua*, Kekerasan fisik merujuk pada tindakan yang melibatkan kontak langsung dengan tubuh seseorang, seperti pukulan, tamparan, jambakan, dan sejenisnya. Tindakan kekerasan ini bertujuan untuk menciptakan rasa intimidasi, serta menyebabkan cedera atau luka pada tubuh. Akibatnya, korban dapat mengalami rasa sakit, luka, atau bahkan cacat fisik.

Dan dapat disimpulkan bahwa perilaku gibah masuk kepada bentuk verbal dalam toxic relationship. Adapun beberapa aspek terkait korelasi gibah dan toxic relationship sebagai berikut:

1. Perilaku Gibah sebagai pemicu Adanya Toxic Relationship.

Perilaku gibah ini sangat berdampak buruk dalam sebuah hubungan, baik itu hubungan pertemanan maupun hubungan keluarga. Gibah ini dapat merusak kepercayaan seorang individu kepada individu lainnya. Seseorang yang menjadi korban gibah akan merasa tidak aman dan khawatir akan informasi tentang dirinya yang akan disebarluaskan. Kemudian, akan tercipta dendam diantara 2 pihak. Hal tersebut mengakibatkan rusaknya sebuah hubungan.

2. Adanya kesamaan sifat yang dimiliki pelaku gibah dan pelaku toxic relationship

Ada beberapa sifat buruk para pelaku gibah yang sama dengan orang-orang toxic seperti: *pertama*, Suka menyalahkan dan menjelekkan orang lain.¹⁵ Hal ini terlihat jelas karena tujuan dari gibah sendiri ialah untuk menilai kekurangan seseorang. *Kedua*, Selalu merasa dirinya paling benar, dikarenakan sikap suka menjelek-jelekkan orang lain menjadikan dirinya merasa benar. *Ketiga*, Memiliki pola pikir yang negatif, ketika seseorang terlalu sering memandang orang lain dari segi keburukannya maka akan mendatangkan pola pikir negative dalam dirinya. *Keempat*, kurangnya empati. *Kelima*, sulit membangun hubungan yang sehat, hal ini tidak selalu terjadi pada orang-orang yang suka menggibah. Karena adanya sifat munafik pada diri mereka, sehingga masih bisa membangun hubungan baik dengan orang lain. Namun pada dasarnya, hubungan baik itu pasti terselubung kemunafikannya.

Toxic Relationship tidak dijelaskan secara jelas di dalam al-Qur'an. Namun, dijelaskan dengan perintah untuk menjaga hubungan yang baik kepada sesama umat manusia. Seperti dalam Q.S Al hujurat ayat 6 dan 12. Sementara hukuman kepada pelaku gibah dijelaskan dalam surah al-Humazah ayat 1. Selanjutnya penulis membahas tentang penafsiran ketiga ayat tersebut.

Penafsiran Ayat tentang Gibah dan Toxic Relationship

QS. Al-Hujurat ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila seseorang yang fasik datang kepadamu membawa berita penting, maka telitilah kebenarannya supaya kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena ketidaktahuan(mu) yang berakibat kamu menyesali perbuatanmu itu.”¹⁶

Ayat ini diturunkan terkait dengan kasus al-Walid ibn Uqbah yang ditugaskan oleh Nabi Muhammad SAW untuk mengumpulkan zakat dari Bani al-Musthaliq. Ketika masyarakat Bani al-Musthaliq mendengar bahwa utusan Nabi akan datang, mereka segera bersiap untuk menyambutnya dengan membawa sedekah yang telah mereka siapkan. Namun, Pada saat al-Walid sampai, ia melihat bani musthalaq berkumpul dan ia menduga bahwa mereka akan menyerangnya. Kemudian ia datang kepada Rasulullah, dan memberitakan bahwa mereka pada bani musthalaq enggan untu membayar pajak.¹⁷ Terdapat perbedaan pendapat ulama tentang

¹⁵ Indah Amelia, Toxic di media sosial dalam pandangan al-Qur'an...hlm. 15

¹⁶ Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Pustaka Agung Harapan, 2006), QS. Al-Hujurat (49):6. hlm. 516

¹⁷ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 13, (Jakarta: Lensa Hati,2009),hlm. 236

kasus turunnya ayat ini. Ada yang membenarkannya, disebabkan itu terjadi karena kesalahpahaman al-Walid terhadap bani al-Musthalaq. Namun, ada juga yang menyalahkan sikap al-Walid. Seharusnya ia menjelaskan kepada Nabi Saw. Tentang dugaanya, dan tidak seharusnya ia memfitnah bani al-Musthalaq.

Ayat di atas merupakan salah satu dasar yang ditetapkan agama dalam masyarakat dan sekaligus merupakan tuntutan yang sangat rasional untuk menerima dan menyebarkan berita. Segala bentuk Komunikasi yang dilakukan sesama manusia tidak bisa dipercaya sepenuhnya. Bantuan dari luar sangat penting karena manusia tidak dapat mengakses semua informasi. Ada individu atau pihak yang jujur dan tulus dalam menyampaikan kebenaran, sementara ada juga yang sebaliknya. Oleh karena itu, penting untuk memeriksa berita dengan seksama agar terhindar dari kesalahan yang tidak jelas atau, seperti yang disebutkan dalam ayat tersebut, bi jahalah. Dengan kata lain, ayat ini menekankan bahwa tindakan kita seharusnya didasarkan pada pengetahuan, bukan kebodohan (jahalah), serta harus mempertimbangkan logika dan nilai-nilai yang telah ditetapkan oleh Allah.¹⁸

QS. Al-Hujurat ayat 12

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 فَكَرِهْنُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, hindarilah dari banyaknya prasangka, sesungguhnya sebagian dari prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan jangan ada diantara kamu yang suka menggunjing sebagian yang lain. Apakah diantara kamu ada yang suka memakan daging saudara yang sudah mati? Pastinya kamu akan merasa jijik. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah maha penerima taubat, maha penyanyang.”*¹⁹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ
“Wahai orang-orang beriman”, “hindarilah” dengan bersungguh-sungguh “banyak dari prasangka” yaitu dugaan yang buruk terhadap orang lain yang tidak ada kebenaran pasti, “sesungguhnya sebagian prasangka” yaitu prasangka yang tidak benar adalah “dosa”²⁰
إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Dan jangan sampai kamu mencari-cari keburukan orang lain” padahal itu ditututpi oleh pelakunya sendiri dan janganlah kamu melebihi batas “sebagian dari kalian menggibah” yaitu membicarakan keburukan “orang lain”. “Apakah diantara kalian ingin makan daging saudara kalian yang sudah meninggal?” maka pastilah itu diberikan kepada kalian, “kalian akan” ngerasa “geli terhadapnya” dan pastinya kalian akan menolak dari memakan daging saudara kalian sendiri, maka dari itulah jauhilah penggibahan itu “dan bertaqwalah kamu kepada Allah” yaitu hindari siksa-Nya di dunia dan di akhirat dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya dan bertaubatlah kamu atas semua kesalahanmu “sesungguhnya Allah maha penerima tobat dan maha penyanyang”.

Firman diatas menjelaskan bahwa sebagian prasangka merupakan dosa yaitu prasangka yang tidak benar. Umumnya prasangka yang tidak benar merupakan salah satu perbuatan yang sangat tidak baik kepada orang lain. Sudah jelas ayat tersebut melarang keras kita melakukan prasangka jelek tanpa adanya bukti , karna itu akan menjerumuskan kita kedalam dosa dan dapat terjatuh dalam fitnah. Dengan banyak menjauhi prasangka dan dugaan buruk, masyarakat akan dapat menjalani hidup yang jauh lebih baik karena mereka tidak akan bimbang terhadap orang lain dan mereka juga tidak akan terjerumus terhadap hal yang tidak ada gunanya.²¹

¹⁸ M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, *Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 13., hlm. 239

¹⁹ Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Pustaka Agung Harapan, 2006), QS. Al-Hujurat (49):12, hlm.517

²⁰ M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, *Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, .., hlm 254.

²¹ M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, *Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*..., hlm. 254

Dengan adanya tuntutan ini, maka setiap warga haru mampu membentengi diri mereka terkait dari hal-hal yang baru bersifat prasangka ataupun dugaan. Dalam ayat ini memberikan pengukuhan mengenai prinsip bahwa: Pelaku atau orang tersebut tidak dikatakan bersalah sebelum adanya bukti, dan bahkan seseorang tidak bisa dilaporkan sebelum adanya bukti kepastian dari asumsi yang dijatuhkan terhadapnya. Terkadang hasutan-hasutan yang ada di dalam benak dan pikiran tentang sesuatu dapat dibenarkan, asalkan hasutan itu tidak diangkat menjadi prasangka dan dugaan buruk. Dalam kasus tersebut nabi SAW bersabda: *“Jika kamu berprasangka (yaitu terbesit didalam hati kamu, yairu suatu hal yang buruk kepada orang lain) maka janganlah kamu melanjutkan dprasangka dengan langkah yang lebih jauh”*. (HR. Ath-Thabrani)

Imam Ahmad pernah meriwayatkan, bahwa pernah ada seseorang yang hendak mengadukan tetangganya ke polisi dikarenakan mereka sering minum-minuman keras. Akan tetapi, ia dilarang oleh Sahabat nabi yakni Uqbah. Kemudian ia menyampaikan sebuah riwayat bahwa Rasul saw. bersabda: *“Barang Siapa yang menutup aib saudaranya, maka ia bagaikan menghidupkan seorang anak yang di kubur hidup-hidup”* (HR. Abu Daud dan an-Nasa'i melalui al-Laits Ibn Sa'id). Kemudian, disisi lain Mu'awiyah putra dari Abu Sufyan menyampaikan bahwa ia pernah mendengar Nabi saw. bersabda: *“Sesungguhnya jika engkau mencari-cari kasalahan atau kekurangan orang lain, maka engkau telah merusak atau hampir saja merusak mereka.”* (HR. Abu Daud)²²

QS. Al-Humazah ayat 1

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ

Artinya: *"Celakalah bagi setiap pengumpat dan pencela,"* (QS. Al-Humazah 104: Ayat 1)

Dalam ayat ini menjelaskan secara tersurat dan tegas, siapa yang akan mengalami kerugian bahkan kecelakaan yang besar bagi seorang pengumpat dan pencela dan yang melakukan keburukan tersebut secara berulang-ulang.

Kata وَيْلٌ digunakan untuk menggambarkan perasaan duka, bencana, dan kehinaan. Istilah ini juga digunakan untuk mendoakan agar seseorang mengalami kehinaan. Di sisi lain, beberapa ulama berpendapat bahwa istilah ini merujuk pada nama sebuah lembah di neraka, di mana mereka yang melakukan pelanggaran tertentu akan merasakan siksaan di tempat tersebut. Kata هُمَزَةٍ adalah bentuk jamak yang berarti mendorong, dalam konteks ini berarti mendorong orang lain melalui ucapan atau lidah, seperti dalam bentuk ghibah, gunjingan, atau fitnah yang ditujukan kepada orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Sementara itu, kata لُّمَزَةٍ digunakan untuk menggambarkan ejekan yang disertai tawa. Menurut para ulama, istilah ini berarti mengejek dengan isyarat mata atau tangan, disertai dengan ucapan yang dibisikkan, baik di depan maupun di belakang orang yang diejek.

Quraish Shihab mengemukakan bahwa terdapat 6 kondisi yang dibebaskan dari larangan tersebut, yang berarti Islam memperbolehkan seseorang untuk menyebut keburukan orang lain di belakangnya. Hal tersebut yaitu:

- Melaporkan tindakan penganiayaan yang dialami seseorang kepada pihak yang dianggap mampu menangani masalah tersebut.
- Meminta bantuan dari pihak yang menerima informasi tentang keburukan tersebut agar masalah tersebut dapat diselesaikan.
- Menyampaikan keburukan seseorang dengan maksud untuk meminta pandangan atau fatwa keagamaan.
- Menyebutkan keburukan seseorang sebagai bentuk peringatan kepada orang lain agar tidak terjebak atau terpengaruh olehnya.
- Menceritakan aib seseorang secara terbuka dan tanpa rasa malu.

²²M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an, Jilid 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2009), hlm. 255

- f. Mengidentifikasi seseorang dengan memberikan gelar atau ciri-ciri tertentu, sehingga orang tersebut menjadi dikenal.²³

Dari ayat ini dapat ditarik kesimpulan mengenai dampak ghibah yaitu, ghibah merupakan tindakan yang sangat dilarang dalam islam karena ghibah dapat merusak hubungan antar individu dan yang pastinya akan menimbulkan suasana kebencian bahkan tidak mendapat kepercayaan dimasyarakat. Dalam ayat tersebut juga ditegaskan bahwa mereka yang terlibat dalam ghibah akan mendapatkan konsekuensi baik didunia maupun diakhirat.

Penafsiran ini juga menunjukkan bahwa meskipun ada kondisi tertentu dimana pembicaraan tentang orang lain dapat dibenarkan, seperti mana yang telah dijelaskan diatas maka kita tetap harus melakukannya dengan hati-hati dan bertanggung jawab. Hal ini mengingatkan kita untuk selalu menjaga lisan dan pikiran agar tidak terjerumus dalam perilaku yang merugikan orang lain.

Resolusi terhadap perilaku Ghibah dan Toxic Relationship

Fenomena ghibah, atau biasa disebut dengan membicarakan keburukan orang lain dibelakang orang tersebut sering kali terjadi dalam konteks hubungan toxic relationship. Keduanya dapat saling mempengaruhi dan dapat memperburuk kualitas interaksi antar individu.

Ghibah sering kali muncul dalam hubungan yang tidak sehat, ketika seorang individu merasa tidak puas akan perlakuan kita maka mereka mulai membicarakan kita sebagai cara untuk mengekspresikan dan frustrasi atas ketidak puasan tersebut. Disisi lain toxic relationship dapat memperburuk perilaku ghibah, dikarenakan individu tersebut merasa terjebak dalam siklus negatif yang membuat mereka lebih cenderung berbicara buruk tentang orang lain. Adapun dampak negatif dari ghibah dan toxic relationship yaitu:

- a. Timbulnya permusuhan

Ghibah dan toxic relationship dapat mendatangkan permusuhan, jika orang tersebut mengetahui bahwa dirinya yang menjadi objek maka ia akan merasa tidak senang. Dengan adanya ketidak senangnya hal tersebut maka dapat menimbulkan permusuhan yang menyebabkan terputusnya silaturahmi antar keduanya.

- b. Terzhalimi

Orang yang menjadi korban ghibah dan toxic relationship jika mereka mengetahui maka akan merasa terzhalimi, ia akan merasakan sakit hati atas perlakuan hal tersebut.

- c. Memecah ukhuwah Islamiyah

Dalam interaksi sosial, penting untuk mengamalkan akhlak yang baik, yang mencerminkan perilaku mulia sesuai dengan kodrat manusia, seperti yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Ajaran ini berlandaskan pada Al-Qur'an, kitab suci yang diturunkan melalui wahyu dari Allah SWT, yang menjadi pondasi dan sumber utama ajaran Islam secara keseluruhan. Al-Qur'an memberikan pedoman hidup serta menetapkan batasan antara hal yang baik dan buruk. Praktik ghibah dapat memicu perpecahan dalam masyarakat dan merusak persaudaraan Islam. Oleh karena itu, Al-Qur'an menekankan pentingnya menjaga persatuan, keutuhan dan *ukhuwah Islamiyah* dengan baik. Allah Swt berfirman dalam surah Ali Imran ayat 103:

وَاَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَذُكِّرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: *“Dan Berpegang teguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, janganlah bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara. (Ingatlah pula ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk.”*²⁴

²³ M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an., hlm. 512

²⁴ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Pustaka Agung Harapan, 2006), QS. Ali-Imran (3); 103 . hlm 63

Resolusi terhadap perilaku ghibah

Sebagai makhluk sosial, manusia sering kali terlibat dalam interaksi di mana, baik secara sadar maupun tidak, ucapan yang muncul saat berkumpul dapat menjadi penyakit lisan yang termasuk dalam kategori ghibah.²⁵ Untuk menghindari hal tersebut yang harus kita lakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan dan kesadaran diri
Meningkatkan kesadaran, edukasi diri tentang dampak ghibah dan bagaimana hal-hal itu berdampak pada moral dan etika. Harus bisa memahami bahwasannya setiap orang memiliki aib yang harus dihormati yakni dengan cara tidak menceritakan aib tersebut kepada orang lain
- b. Mengalihkan pembicaraan
Fokus pada hal positif, ketika percakapan mulai mengarah ke ghibah, maka kita harus mencoba mengalihkan topik pembicaraan tersebut ke hal-hal yang positif, berbicara tentang hal-hal yang bisa memotivasi diri kita sendiri agar bias menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Hal yang bisa dijadikan sebagai penguat dalam meninggalkan ghibah ini ialah mengingat akan adanya neraka hutamah, yakni neraka yang diciptakan kepada para pengumpat dan pencela. Seperti dalam QS. Al-Humazah ayat 4.

كَلَّا لَيُنْبَذَنَّ فِي الْحُطَمَةِ ط

Artinya: Sekali-kali tidak! Pasti dia akan dilemparkan ke dalam (Neraka) hutamah.

- c. Beristighfar dan meminta maaf
Jika sudah terlanjur melakukan ghibah maka segeralah untuk beristighfar kepada Allah swt., dan berdoa untuk kebaikan bagi orang-orang yang dighibahi. Hal tersebut dapat membersihkan hati dan dapat memperbaiki niat yang lebih baik. Dengan meminta maaf, kita akan jauh lebih tenang dalam hidup.
- d. Mengoreksi setiap informasi dan berita yang diterima.
Dengan bertebarnya informasi yang tidak dapat dipastikan kebenarannya, kita diharuskan untuk senantiasa dalam memeriksa dan mengoreksi setiap informasi yang kita terima. Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya kesalahpahaman kepada satu pihak. Karena satu kesalahan dalam berita seseorang, dapat menghancurkan dan merusak nama baiknya, dan itu sangat keji dan tidak bermoral

Menghindari Toxic Relationship

Hubungan beracun atau lebih dikenal dengan toxic relationship dapat merujuk pada hubungan yang merugikan, baik secara emosional, fisik, maupun spiritual. Seseorang yang toxic biasanya berperilaku manipulatif, yang berasal dari pengalaman sebelumnya, hubungan masa lalu, atau trauma.²⁶ Dalam konteks Islam, penting untuk memahami bahwa Allah SWT menginginkan umat-Nya hidup dalam keadaan sejahtera dan bahagia. Dan berdasarkan penafsiran Quraish Shihab yang telah dipaparkan, penulis mengambil beberapa poin penting mengenai langkah yang diambil untuk menghindari Toxic Relationship, yaitu:

- a. Pahami definisi toxic relationship
Toxic relationship adalah interaksi yang menyebabkan stres, kecemasan, atau rasa sakit yang berkepanjangan. Ini bisa terjadi dalam hubungan romantis, persahabatan, atau bahkan dalam keluarga. Dalam Islam, hubungan harus didasarkan pada saling menghormati, cinta, dan kasih sayang. Kita sebagai umat islam, juga memiliki kewajiban untuk menjaga diri kita sendiri. Hal ini seharusnya menjadi sarana untuk kita meninggalkan hubungan yang dapat merusak mental.
- b. Evaluasi hubungan
Sebelum mengambil keputusan, penting untuk melakukan evaluasi terhadap hubungan

²⁵ Maulana Muhammad Yusuf, Muntakhab Ahadis, Dalil-Dalil Enam Sifat Utama (Yogyakarta: Ash Shaff, 2007), hlm. 672.

²⁶ Tony Ibrahim, Book of Toxic Relationship (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021), hlm 1-2.

tersebut, seperti:

“Apakah hubungan ini membawa kebaikan? “

Pertimbangkan apakah hubungan tersebut mendukung pertumbuhan spiritual dan emosional.

“Apakah ada tanda-tanda penyalahgunaan?”

Penyalahgunaan fisik atau emosional yang tidak dapat diterima

“Apakah Anda merasa tertekan?”

Jika merasa tidak nyaman atau tertekan dalam hubungan tersebut, itu adalah tanda yang perlu diperhatikan.

c. Bersandar pada Al-Qur'an dan hadits

Islam mengajarkan pentingnya menjaga diri dari hal-hal yang merugikan. Tidak dibenarkan untuk menyiksa kesehatan mental diri sendiri dengan tetap berada pada hubungan yang toxic.

d. Berdoa dan memohon petunjuk

Doa adalah salah satu cara terbaik untuk mencari petunjuk dari Allah SWT. Mintalah kepadanya agar diberikan kebijaksanaan dalam mengambil keputusan dalam menghadapi situasi sulit.

e. Membuat Keputusan yang Tepat

Jika setelah evaluasi Anda merasa bahwa hubungan tersebut memang beracun dan tidak bisa diperbaiki maka sebaiknya kita harus mengakhiri Hubungan dan jaga jarak. Jangan ragu untuk mengakhiri hubungan yang merugikan. Ingatlah bahwa menjaga kesehatan mental dan spiritual Anda adalah prioritas. Jaga jarak jika hubungan tersebut bersama dengan anggota keluarga atau teman dekat.

5. Simpulan

Terkait Ghibah dan Toxic Relationship ini memiliki keterkaitannya sendiri, yang dimana ghibah ini merupakan salah satu dari toxic relationship, karena dalam sebuah hubungan yang tidak baik akan menimbulkan ketidak sukaan dari diri masing-masing, nah disinilah timbulnya saling membicarakan keburukan-keburukan orang lain yang disebut dengan Ghibah. Mengenai Ghibah dan Toxic Relationship ini Allah SWT juga menjelaskan dalam firman-Nya yaitu terkandung dalam QS. Al-Hujurat ayat 6 dan 12, dan QS. Al-Humazah ayat 1. Dalam ke-3 ayat ini Allah SWT menegaskan tentang larangan serta hukuman bagi pelaku ghibah. Bahkan Allah juga menganalogikan orang yang suka menggibah sama halnya dengan ia memakan bangkai daging saudaranya sendiri. Al-Qur'an telah jelas memerintahkan kita untuk menjaga lisan dan perilaku kita. Kita dituntut untuk senantiasa menyaring segala informasi dan berita yang disampaikan. Al-Qur'an juga memerintahkan untuk meninggalkan prasangka buruk terhadap orang lain, karena sesuatu yang tidak dapat dipastikan kebenarannya dapat menjatuhkan pihak lain.

Adapun solusi dalam meninggalkan perilaku ghibah dalam penelitian ini yaitu, adanya kesadaran untuk menjaga lisan dan ucapan terhadap seseorang, meninggalkan pembicaraan yang memiliki unsur untuk menjelekkan orang lain dan mengoreksi setiap informasi dan berita yang diterima. Sejalan dengan itu, hal yang kita bisa lakukan untuk meninggalkan Toxic Relationship ini ialah dengan adanya kesadaran diri kita untuk menjaga kesehatan mental. Dan keputusan untuk meninggalkan hubungan tersebut ada pada diri sendiri. Kemudian, Evaluasi setiap hubungan yang dijalin, karena terkadang kita tidak menyadari adanya hubungan toxic di sekitar kita.

Daftar Referensi

References

Abdullah Yatimin, (2007), *Studi Akhlak Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Amzah.

- Abdusshomad, A. (2021). *Gaya Hidup Nongkrong di Kafe dan Perilaku Gosip sebagai Kontrol Sosial*. Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan
- Amelia, Indah. (2021), *Toxic di media sosial dalam pandangan al-Qur'an (Studi terhadap Surah an-Nisa: 148 dan surah al-mumtahanah :02)*, Skripsi, Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau
- Arni, Jani. (2013). *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau
- Evendi I, (2018). *Kekerasan Dalam Pacaran (Studi Pada Siswa SMAN 4 Bombana)*, Jurnal Neo Society, 3 (2)
- Furqoniyah, Taaliyatul. (2022). *Toxic Relationship dalam Al-Qur'an (Studi Tematik atas ayat-ayat tentang hubungan tidak sehat dalam pernikahan)*, Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya,
- Herman, J. Waluyo, (1992). *Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra*, Sebelas Maret Surakarta :University Press.
- Ibrahim Tony, (2021), *Book of Toxic Relationship*, Yogyakarta: Bright Publisher.
- Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Pustaka Agung Harapan, 2006
- Poerwardarminta ,W.J.S.(2003). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka,
- Purbatin, Wening dan Soenjoto, Palupi. (2019). *Fenomena ghibah virtual pada komunikasi era milenial menurut perspektif Islam*, Procceding AnCoMS UIN Sunan Ampel Surabaya, 3(1)
- Raihan, Muhammad Reza Fadhil, Esha Heryana, Fitriani, Winona Lutfiah. (2022) *Spill The Tea: Fenomena Ghibah Masa Kini Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)* Jurnal Riset Agama, Volume 2, Nomor 1
- Salam, Wahid Abdus . (2005). *40 Dosa Lisan Perusak Iman*. Solo: Al-Qowan
- Shihab, M. Quraish. (2009) *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 12. Jakarta: Lensa Hati
- Shihab, M. Quraish. (2009) *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 15. Jakarta: Lensa Hati
- Yunus, Muhammad. (1998) *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: PT Hidakarya Agung
- Yusuf Maulana Muhammad, (2007), *Muntakhab Ahadis, Dalil-Dalil Enam Sifat Utama*, Yogyakarta: Ash Shaff.
- Zakariya ,Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin. (1999). *Mu'jam al Lughah*. Beirut: Dar al-Fikr