



Journal of Sharia and Law

Vol. 2, No. 1 Januari 2023, h. 203-222

Editorial Office: Faculty of Syari'ah and Law Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau-Indonesia. Jl. H.R Soebrantas KM. 15 Pekanbaru, Riau. Website: <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/jurnalfsh/login>.

E-ISSN: 2964-7636

Sanarto, Ahmad Adri Riva'i, Arifuddin : *Upaya Mengatasi Toxic Family di Desa Sungai Bunga Perspektif Hukum Keluarga Islam*

---

## UPAYA MENGATASI *TOXIC FAMILY* DI DESA SUNGAI BUNGA PERSPEKTIF HUKUM KELUARGA ISLAM

Sanarto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
E-mail: sanartoah@gmail.com

Ahmad Adri Riva'i<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
E-mail: ahmadadririvai1973@gmail.com

Arifuddin<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
E-mail: Arifuddinsalam1@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya suami istri yang pernah mengalami *toxic family* yang memunculkan penyakit psikologis karena mendapatkan emosi yang negatif, dari emosi yang di dapatkan dari pasangannya tersebut yang membuat psikologi subjek menjadi terganggu seperti menjadi peribadi yang pendiam, susah untuk bersosialisasi dengan orang, ruang gerak dalam segala aktivitas yang diinginkan tertutup, merasa tertekan dan sedih dengan peraturan yang diberikan suami/istrinya tersebut. Permasalahan dari penelitian ini adalah bagaimana upaya suami istri di Desa Sungai Bunga dalam mengatasi dan mempertahankan keutuhan rumah tangga mereka dari *toxic family* dan bagaimana perspektif hukum keluarga Islam dalam menyorot upaya tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya mengatasi *toxic family* di Desa Sungai Bunga Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar serta mengetahui bagaimana perspektif hukum keluarga Islam terhadap upaya mengatasi *toxic family* di Desa Sungai Bunga Kecamatan Kampar Kiri Hilir. Penelitian ini berupa penelitian lapangan (*field research*) yang bertempat di Desa Sungai Bungo, Kecamatan Kampar Kiri Hilir, Kabupaten Kampar. Populasi di dalam penelitian ini adalah suami istri yang pernah mengalami *toxic familys* yang ada di Desa Sungai Bunga, Kecamatan Kampar Kiri Hilir, Kabupaten Kampar dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 suami istri yang pernah mengalami *toxic family* dengan menggunakan Teknik *Total Sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Keseluruhan data dalam penelitian ini di analisis secara deskriptif kualitatif. Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa upaya mengatasi *toxic family* di Desa Sungai Bungo memiliki 5 bentuk upaya antara lain: *pertama*, bersabar dalam menerima pasangan, *kedua*, selalu komunikatif dengan pasangannya, *ketiga*, menyimpan hal-hal yang tidak perlu diceritakan, *keempat*, selalu mengingatkan pasangannya, *kelima*, menghindari atau keluar

dari zona *toxic*. Berdasarkan perspektif hukum keluarga Islam terhadap upaya yang dilakukan suami maupun istri di Desa Sungai Bungo tersebut dalam rangka mengatasi *toxic family*, upaya tersebut sesuai dengan konsep membangun keluarga sakinah seperti: sabar dan *qonaah*, membangun komunikasi yang intensif dengan pasangan, kewajiban untuk tidak mengumbar aib pasangan, senantiasa menasehati pasangan, dan pengendalian emosional.

**Kata Kunci : Upaya Mengatasi *Toxic Family*, Suami istri, Hukum Keluarga Islam.**

**Abstract**

*This research is motivated by the existence of a husband and wife who have experienced a toxic family which gave rise to psychological illness because they get negative emotions, from the emotions they get from their partners which make the subject's psychology disturbed such as being a quiet person, difficult to socialize with people, space movement in all desired activities is closed, feels pressured and saddened by the rules given by the husband / wife. The problem of this research is how the efforts of husband and wife in Sungai Bunga Village in overcoming and maintaining the integrity of their household from a toxic family and how the perspective of Islamic family law highlights this effort. The purpose of this study was to find out how to deal with toxic families in Sungai Bunga Village, Kampar Kiri Hilir District, Kampar Regency and to find out the perspective of Islamic family law on efforts to overcome toxic families in Sungai Bunga Village, Kampar Kiri Hilir District. This research was in the form of field research which took place in Sungai Bungo Village, Kampar Kiri Hilir District, Kampar Regency. The population in this study were husband and wife who had experienced toxic families in Sungai Bunga Village, Kampar Kiri Hilir District, Kampar Regency and the sample in this study were 10 husband and wife who had experienced toxic families using the Total Sampling Technique. Data collection in this study was carried out by means of observation, interviews and documentation. All data in this study were analyzed descriptively qualitatively. Based on the research that the authors have done, the authors can conclude that efforts to overcome toxic families in Sungai Bungo Village have 5 forms of effort, including: first, being patient in accepting partners, second, always communicative with their partners, third, keeping things that are not need to be told, fourth, always remind your partner, fifth, avoid or get out of the toxic zone. Based on the perspective of Islamic family law on the efforts made by husbands and wives in Sungai Bungo Village in order to overcome toxic families, these efforts are in accordance with the concept of building a sakinah family such as: patience and qonaah, building intensive communication with partners, the obligation not to indulge in spousal disgrace , always advise partners, and emotional control.*

**Keywords: Efforts to Overcome Toxic Family, Husband and wife, Islamic Family Law.**

**PENDAHULUAN**

Perkawinan merupakan suatu hal yang sangat sakral bagi manusia yang menjalainnya. Perkawinan merupakan sunnatullah yang umum dan berlaku kepada semua makhluk-Nya, dan perkawinan merupakan suatu cara yang dipilih oleh Allah untuk berkembang biak dan melestarikan hidupnya manusia. Karena itu perkawinan dibuat dalam bentuk akad sebab ia merupakan peristiwa hukum bukan peristiwa biologis semata yang melibatkan hubungan kelamin antara laki-laki dan

perempuan.<sup>1</sup> Tujuan perkawinan diantaranya membentuk rumah tangga yang harmonis yang dapat menciptakan suasana bahagia menuju terwujudnya suatu keluarga yang *sakinah mawwadah wa rahmah*. Sebagaimana firman Allah SWT :

﴿وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ خَلَقَ زَوْجًا تَحِبُّهُ فَلَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ خَلَقَ زَوْجًا تَحِبُّهُ﴾  
 ﴿وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ خَلَقَ زَوْجًا تَحِبُّهُ﴾  
 ﴿وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ خَلَقَ زَوْجًا تَحِبُّهُ﴾  
 ﴿وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ خَلَقَ زَوْجًا تَحِبُّهُ﴾

Artinya: *"(Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untuk kalian istri-istri dari jenis kalian sendiri) Siti Hawa tercipta dari tulang rusuk Nabi Adam sedangkan manusia yang lainnya tercipta dari air mani laki-laki dan perempuan (supaya kalian cenderung dan merasa tenteram kepadanya) supaya kalian merasa betah dengannya (dan dijadikan-Nya di antara kamu sekalian) semuanya (rasa kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu) hal yang telah disebutkan itu (benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir) yakni yang memikirkan tentang ciptaan Allah swt."*<sup>2</sup>

Seseorang yang telah memasuki hidup berumah tangga berarti telah menyiapkan diri untuk menjadi seorang istri ataupun suami yang dapat menyenangkan bagi pasangannya masing-masing, serta saling melengkapi satu sama lain. Pernikahan bukanlah semata-mata penyaluran atau pemuasan hasrat seks belaka, namun di dalam sebuah pernikahan terdapat sesuatu yang lebih berharga dibandingkan dengan hanya pemuasan hasrat seksual semata. Di dalam bangunan sebuah rumah tangga dituntut agar dapat menjadikan rumah tangga yang menentramkan, membahagiakan melengkapi, menyayangi, dan mengasihi. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa Islam membenarkan *thalaq* (perceraian). Hal ini dilakukan jika suami istri sudah tidak sanggup lagi menegakkan batas-batas yang telah ditentukan Allah, sebagaimana firman Allah:

﴿وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ مَكَانٍ تَسْكُنُونَ وَأَلْفَاظِكُمْ حُرِّمٌ عَلَيْكُمْ وَالْحُكْمُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ﴾  
 ﴿وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ مَكَانٍ تَسْكُنُونَ وَأَلْفَاظِكُمْ حُرِّمٌ عَلَيْكُمْ وَالْحُكْمُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ﴾  
 ﴿وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ مَكَانٍ تَسْكُنُونَ وَأَلْفَاظِكُمْ حُرِّمٌ عَلَيْكُمْ وَالْحُكْمُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ﴾  
 ﴿وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ مَكَانٍ تَسْكُنُونَ وَأَلْفَاظِكُمْ حُرِّمٌ عَلَيْكُمْ وَالْحُكْمُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ﴾

Artinya: *"Talak (yang dapat dirujuk) itu dua kali. (Setelah itu suami dapat) menahan dengan baik atau melepaskan dengan baik. Tidak halal bagi kamu mengambil kembali sesuatu yang telah kamu berikan kepada mereka, kecuali keduanya (suami dan istri) khawatir tidak mampu menjalankan hukum-hukum Allah. Jika kamu (wali) khawatir bahwa keduanya tidak mampu menjalankan hukum-hukum Allah, maka keduanya tidak berdosa atas bayaran yang (harus) diberikan (oleh istri) untuk menebus dirinya. Itulah hukum-hukum Allah, maka janganlah kamu melanggarnya. Barang*

<sup>1</sup> Amir Syarifuddin, *Garis – Garis Besar Fikih*, (Jakarta: Pernada Media, 2003), 74

<sup>2</sup> Q.S Ar-Rum 30: Ayat 21

*siapa melanggar hukum-hukum Allah, mereka itulah orang-orang zalim.*<sup>3</sup>

Dalam Islam pernikahan adalah sesuatu yang sangat sakral dan apabila hubungan tidak dapat dilanjutkan maka harus di selesaikan dengan baik-baik. Perceraian memang tidak dilarang dalam agama Islam, namun Allah membenci sebuah perceraian.<sup>4</sup> Sebagaimana diterangkan dalam hadits Rasulullah SAW :

عَنْ ابْنِ عُمَرَ – رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ( أَبْغَضُ الْحَلَالَ عِنْدَ اللَّهِ الطَّلَاقُ ) رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ , وَابْنُ مَاجَةَ , وَصَحَّحَهُ الْحَاكِمُ , وَرَجَّحَ أَبُو حَاتِمٍ إِسْرَائِيلُ

Dari Ibnu Umar Radliyallaahu ‘anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu ‘alaihi wa Sallam bersabda: “Perbuatan halal yang paling dibenci Allah ialah cerai.” Riwayat Abu Dawud dan Ibnu Majah. Hadits shahih menurut Hakim. Abu Hatim lebih menilainya hadits mursal.<sup>5</sup>

Dalam undang- undang Perkawinan diartikan sebagai ikatan lahir bathin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang maha esa. Sedangkan perkawinan menurut Kompilasi Hukum Islam (KHI) adalah akad yang sangat kuat *mitsaaqan gholidon* untuk mematuhi perintah Allah dan melaksanakannya merupakan ibadah.<sup>6</sup>

Keluarga adalah sebuah institusi terkecil dari suatu masyarakat. Keluarga dianggap sebagai salah satu penentu masa depan masyarakat dan bangsa. Keluarga diartikan dengan ikatan dua orang atau lebih yang didasarkan pada perkawinan yang sah, mampu memenuhi kebutuhan hidup spiritual dan material yang baik, dan memiliki hubungan yang seimbang antara anggota keluarga maupun masyarakat.<sup>7</sup> Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) disebutkan keluarga adalah ibu bapak dengan anak anaknya, satuan kekerabatan yang sangat mendasar di masyarakat.<sup>8</sup>

Dalam sebuah keluarga dituntut untuk melaksanakan atau melakukan segala sesuatu yang menjadi kewajibannya, terutama dengan lingkungan lebih lebih terhadap keluarga. Tatkala menjalankannya maka keluarga itu telah menjalankan fungsinya di antaranya adalah: fungsi biologis, fungsi edukatif, fungsi religius, fungsi protektif, fungsi sosialisasi, fungsi reaktif, serta fungsi perlindungan dan pemeliharaan. Tujuan terbentuknya suatu keluarga selain memiliki fungsi juga memiliki beberapa tujuan diantaranya adalah: Kemuliaan keturunan, menjaga diri dari setan, bekerjasama dalam menghadapi kesulitan hidup, dan tujuan kewarisan.<sup>9</sup>

Keluarga merupakan sub-struktur yang berperan dan berpengaruh pada

<sup>3</sup> Q.S Al-Baqarah 2: Ayat 229

<sup>4</sup> <https://pa-panyambungan.go.id/id/publikasi/artikel/260-hukum-perceraian-menurut-pandangan-islam> di akses pada 16 Januari 2022.

<sup>5</sup> Al-Atsqalani Ibnu Hajar, “Terjemahan Kitab Bulughul Maram: Hadits Fikih dan Akhlak.” Shahih, 2016 .

<sup>6</sup> <https://www.muisumut.com/blog/2019/10/23/perkawinan-dalam-uu-no-1-tahun-1974-dan-kompilasi-hukum-islam/> di akses pada Ahad, 16 Januari 2022

<sup>7</sup> Anisia, A & Yulistin, T, “Keluarga Sakinah Dalam Pandangan Masyarakat”. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi, Vol. 3, no.1, 2007

<sup>8</sup> Keluarga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Di akses melalui <http://kbbi.web.kamuslengkap.id> 17 Januari 2022

<sup>9</sup> Rohmatus Sholihah dan Muhammad Al Faruq. “Konsep Keliarga Sakinah”. Jurnal Studi Keagamaan Islam. Vol. 1. No. 4. Desember 2020

proses bekerjanya sistem sosial yang lebih besar, maka bekerjanya fungsi keluarga diupayakan untuk dapat dicapai secara baik dan optimal. Jika tidak maka hal itu bisa menggagu sistem kehidupan yang lebih luas yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi masyarakat. Keluarga yang bermasalah menjadi faktor ketidakstabilan di dalam masyarakat. Akibatnya sering terjadi ketegangan dalam masyarakat, konflik dan konfrontasi yang berakibat pada ketidakcocokan, tidak terkoordinasi, dan bahkan menimbulkan kekacauan.<sup>10</sup> Keluarga yang merasa cukup pun tidak menjamin selalu mendapati keharmonisan dalam sebuah keluarga itu sendiri, sehingga banyak anak yang keluarganya tidak harmonis akan melampiaskan kemarahannya pada anak. Sehingga banyak anak yang merasa dirinya tidak disayangi dan melampiaskan kepada hal-hal negatif yang akan membuat diri mereka akan mengalami kegagalan.<sup>11</sup>

Berbicara tentang kegagalan yang terjadi di dalam suatu hubungan pernikahan, hubungan beracun atau dikenal dengan istilah *toxic relationship* juga termasuk ke dalam salah satu faktor sebuah keluarga mengalami kegagalan di dalam sebuah rumah tangga. Kebanyakan orang yang pernah mengalaminya cenderung akan mengakhiri/memutuskan jalinan asmara yang dialaminya. Ada juga beberapa kerap kali mengalami trauma untuk menjalin hubungan kembali dengan orang lain, dan bahkan ada juga suami maupun istri yang telah berpisah sulit untuk membangun relasi baru dikarenakan dampak fisik dan psikologis yang muncul.

Kata *toxic* kini bergeser menjadi masalah sosial atau masalah hubungan yang di alami seseorang. *Toxic* berasal dari bahasa Inggris, dalam *Kamus Besar Bahasa Inggris-Indonesia* (KBBI) *toxic* berarti racun, mengandung racun, beracun, dan berbisa.<sup>12</sup> Istilah *toxic* sebenarnya belum masuk sebagai istilah psikologi. Namun, ini menjadi populer karena kerap digunakan atau dilabelkan oleh orang awam atas hubungan tidak sehat yang mereka jalani.<sup>13</sup> Kata *Relationship* yang berarti hubungan, perhubungan, pertalian.<sup>14</sup> Baik hubungan keluarga, pertemanan, maupun masyarakat.

Jadi *Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal. Konflik batin ini dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hubungan yang beracun membuat sulit untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat. Hubungan keracunan dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual.<sup>15</sup> Bisa hubungan antara anak dengan orang tua, hubungan pertemanan, hingga hubungan romantic atau percintaan. Meskipun begitu, toxic relationship sering kali menjadi topik menarik untuk dibahas dalam hubungan percintaan.

---

<sup>10</sup> Dri Santoso dan Ahmad Syarifuddin, "Berdakwah Sambil Merawat Keluarga". Jurnal Al-Ahwal, Vol. 14 No. 1, Tahun 2021/1442H Halaman 60

<sup>11</sup> Dewi Chafshoh dkk, "Dampak Ketidakharmonisan Keluarga Dalam Perkembangan Anak Menurut Hukum Islam Dan Presfektif Sosiologis". Jurnal Volume 1 Nomor 2, 2019 hlm. 60

<sup>12</sup> *Toxic*. dalam kamus besar bahasa Inggris-Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <http://kbbi.web.kamuslengkap.id> 17 Januari 2022

<sup>13</sup> Rose Mini Agoes Salim. "Asal Usul Munculnya Istilah Toxic" <http://www.google.com/amp/s/www.cnnindonesia.com/asal-usul-munculnya-istilah-toxic/> (diakses pada 13 Januari 2022, pukul 15.00)

<sup>14</sup> *Relationship*. dalam kamus besar bahasa Inggris-Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <http://kbbi.web.kamuslengkap.id> 17 Januari 2022

<sup>15</sup> Very julianto dkk. "Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis". Jurnal Psikologi Integratif Vol. 8, Nomor 1, 2020 Halaman 103-115

Istilah *toxic family* dalam suatu pernikahan biasanya ditandai dengan adanya berbagai perilaku yang tidak baik dan bersifat merusak. Dalam hal ini, salah satu pihak baik itu laki-laki atau perempuan bersikap tidak sewajarnya dan cenderung menyerang kepada pasangan. Dalam hal ini, sikap tidak baik dan merusak dapat berupa sikap verbal hingga sikap yang melibatkan fisik. Di sini, tentu salah satu pihak yang menjadi korban merupakan orang yang dirugikan. Orang tersebut akan merasakan tekanan atau kondisi yang semakin tidak nyaman jika mempertahankan hubungan yang termasuk *toxic relationship*. Bersamaan dengan kesadaran masyarakat untuk lebih mencintai dan menghargai diri sendiri, mengakhiri hubungan yang termasuk *toxic relationship* merupakan salah satu upayanya.

Adapun peneliti tertarik untuk mengambil contoh kasus *toxic family* yang berada di Desa Sungai Bunga Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar, di karenakan dalam penelitian ini terdapat anggota keluarga yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam keluarganya antara lain 5 orang istri dan 5 orang suami di Desa Sungai Bungo.<sup>16</sup> *Toxic family* yang dialami pada subjek yaitu dengan merasakan emosi negatif dari pasangannya, seperti keegoisan yang dilakukan oleh pasangannya, mendapatkan kekangan dan harus mau menuruti segala perintah dan aturan pasangannya, melarang untuk bertemu atau bersosialisasi dengan lawan jenis, cemburu dan posesif yang berlebihan, dan menjadikan subjek menjadi pelampiasan dan menyalahkan atas permasalahan yang dialami pasangannya.<sup>17</sup> Sedangkan *toxic family* yang dialami lainnya yaitu mengalami tekanan dalam ruang gerak dalam bekerja. Pasangannya selalu menuduhnya selingkuh dan membuat tidak nyaman untuk bekerja, karena keposesifan dan cemburu yang berlebihan dari pasangannya, subjek merasa bahwa pasangannya tidak ada rasa kepercayaan terhadapnya bahkan pasangannya tersebut selalu mencurigai semua yang dilakukan subjek, serta akan melukai dirinya sendiri jika subjek tidak mau untuk menuruti semua keinginannya.<sup>18</sup> Penelitian ini dilakukan karena rasa keprihatinan melihat fenomena *toxic family* yang memunculkan penyakit psikologis karena mendapatkan emosi yang negative, dari emosi yang didapatkan dari lingkungan keluarga tersebut yang membuat psikologi subjek terganggu seperti menjadi pribadi yang pendiam, susah untuk bersosialisasi dengan orang, ruang gerak dalam segala aktivitas yang diinginkan tertutup, dan merasa tertekan dan sedih dengan peraturan yang diberikan suami/istrinya tersebut. Seharusnya didalam hubungan suami istri mendapatkan kasih sayang dan belajar membina komitmen di dalam sebuah rumah tangga. Namun nyatanya berdeda dengan yang terjadi di dalam hubungan suami istri yang dijalani mereka justru mendapatkan *toxic family*. Hal tersebut tidak membuat subjek untuk mengakhiri hubungan mereka, justru memilih tidak membiarkan hubungan yang tidak sehat dan tidak nyaman tersebut berlarut-larut dengan melakukan berbagai upaya untuk mempertahankan hubungan rumah tangga mereka sehingga dari upaya tersebut menolongnya untuk tumbuh menjadi individu yang efektif dan kuat.<sup>19</sup>

## METODE PENELITIAN

---

<sup>16</sup> Hasil wawancara dengan 10 responden, 8 September 2022 di Desa Sungai Bungo.

<sup>17</sup> Wawancara dengan Vivi Amanda, *Ibu Rumah Tangga*, 8 September 2022 di rumahnya Desa Sungai Bungo.

<sup>18</sup> Wawancara dengan Ramadhan Zufajri, *Kepala Rumah Tangga*, 8 September 2022 di rumahnya Desa Sungai Bungo.

<sup>19</sup> *Ibid.*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah dengan menggunakan penelitian lapangan (*field research*) atau metode penelitian hukum islam sosiologis yaitu peninjauan langsung ke lokasi yang di teliti. Dalam hal ini penulis langsung menyelidiki dan menganalisis problematika-problematika yang terjadi di Desa Sungai Bunga Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar terkait praktek *toxic family*.

Adapun lokasi penelitian yang dijadikan tempat penelitian adalah Desa Sungai Bunga Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Adapun penulis memilih lokasi ini disebabkan karena penulis ingin membuktikan bagaimana upaya mengatasi *toxic family* di desa tersebut dan penulis ingin mengetahui bagaimana perspektif hukum keluarga Islam terhadap upaya suami isteri yang pernah mengalami *toxic family* dalam mempertahankan keutuhan rumah tangga mereka.

Subjek dari penelitian ini adalah orang-orang yang terlibat di dalam penelitian, yaitu pasangan suami isteri yang pernah mengalami *toxic family* di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Objek yang dikaji dalam penelitian ini adalah upaya mengatasi *toxic family* terhadap pasangan suami isteri perspektif hukum keluarga Islam di Desa Sungai Bunga.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.<sup>20</sup> Populasi dapat meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh suatu subjek atau objek. Populasi dalam penelitian ini setelah diamati di lokasi penelitian berjumlah 50 orang yang pernah mengalami *toxic family* di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.<sup>21</sup>

Sampel merupakan bagian dari populasi penelitian yang digunakan untuk memperkirakan hasil dari suatu penelitian. Karena populasinya banyak maka penulis melakukan pengambilan teknik sampelnya random sampling. Dalam hal ini penulis akan mengambil secara acak data yang sesuai dengan kriteria batasan masalah untuk dijadikan sampel yang digunakan untuk mengetahui hasil dari suatu penelitian yang setelah diamati di lokasi penelitian berjumlah 10 pasangan suami isteri yang pernah mengalami *toxic family* di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

Sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data diperoleh.<sup>22</sup> Data merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam penyusunan laporan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga jenis sumber data. Yaitu Sumber Data Primer, Sumber Data Sekunder, Sumber Data Tersier.

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk menunjang pembahasan penulisan penelitian ini, maka penulis menggunakan prosedur pengumpulan data Observasi, Wawancara, Studi Kepustakaan, Dokumentasi.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Upaya Mengatasi *Toxic Family* di Desa Sungai Bunga**

*Toxic family* yang terjadi di lingkungan keluarga di Desa Sungai Bungo memiliki bentuk-bentuk yang berbeda-beda. Mulai dari konflik yang kecil sampai yang besar. Sebagaimana yang telah penulis paparkan pada bab sebelumnya, bahwa bentuk-bentuk *toxic* didalam lingkungan keluarga yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah mengacu pada bentuk-bentuk konflik perkawinan

---

<sup>20</sup> Sumardi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : PT. Raja Grafindo. 2012) hal. 173

<sup>21</sup> Wawancara dengan Safri Mansur, *Rukun Warga (RW)*, 8 September 2022 di Desa Sungai Bungo.

<sup>22</sup> Suharsini Arikunto. *Prosedur Penelitian*. (Jakarta : Rineka Cipta. 2014) hal. 174  
*Journal of Sharia and Law, Vol. 2, No.1 Januari 2023, h. 191-210*

yang di kemukakan oleh Declaire sebagaimana yang di kutip oleh Dewi dan Basti. Bentuk-bentuk konflik tersebut berupa kekerasan secara verbal, kekerasan secara fisik, sikap bertahan, dan sikap menarik diri dari pasangannya.<sup>23</sup>

Dalam penelitian ini, batasan masalah terkait *toxic family* dalam hal ini hubungan antara suami kepada isteri ataupun isteri kepada suami serta upaya suami ataupun isteri dalam mempertahankan hubungan rumah tangga mereka.

Penulis telah melakukan penelitian di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Penulis telah mewawancarai 10 orang responden baik ibu rumah tangga ataupun kepala rumah tangga. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, penulis telah menemukan bentuk-bentuk *toxic* yang pernah terjadi di dalam rumah tangga masyarakat Desa Sungai Bungo Kabupaten Kampar. Secara lebih rinci bentuk-bentuk *toxic* yang terjadi di dalam rumah tangga masyarakat Desa Sungai Bungo yang penulis dapat dari hasil wawancara tersebut dapat dilihat dalam table berikut:

**Tabel 1**  
**Bentuk-bentuk Toxic dalam Rumah Tangga Masyarakat**  
**Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir**

No	Bentuk Toxic Dalam Rumah Tangga	Jumlah Jawaban Responden
1.	Kekerasan Secara Verbal	5
2.	Kekerasan Secara Fisik	1
3.	Sikap Bertahan	2
4.	Menarik Diri dari Pasangan	2
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>

Sumber: Analisa Data Hasil Wawancara Penulis dengan 10 Orang Responden

Berdasarkan data hasil wawancara yang telah penulis paparkan pada table di atas, dapat dilihat bahwa bentuk *toxic* yang paling banyak terjadi di dalam rumah tangga masyarakat Desa Sungai Bungo adalah kekerasan secara verbal. 5 dari 10 orang responden yang penulis wawancarai mengaku bahwa *toxic* yang paling sering terjadi dalam rumah tangganya adalah *toxic* secara verbal, baik berupa kata-kata kasar, menghina, ataupun cekcok secara verbal dengan paangannya. *Toxic* secara sikap bertahan dan menahan diri dari pasangan menepati urutan kedua yang sering terjadi dalam rumah tangganya. Setelah itu baru menyusul bentuk *toxic* lainnya yakni kekerasan secara fisik.

*Toxic* yang terjadi di dalam rumah tangga masyarakat Desa Sungai Bungo sebagaimana yang telah penulis paparkan di atas tentu tidak terjadi begitu saja. Ada beberapa faktor penyebab yang mengakibatkan *toxic* terjadi di dalam rumah tangga masyarakat tersebut. Ada beberapa faktor penyebab yang mengakibatkan konflik terjadi di dalam rumah tangga masyarakat tersebut. Seperti yang telah penulis uraikan pada bab sebelumnya bahwa konflik dalam rumah tangga bisa saja terjadi Karena faktor ekonomi, masalah anak dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, terdapat beberapa faktor penyebab yang dominan bagi terjadinya *toxic* dalam rumah tangga yang terjadi pada rumah tangga masyarakat di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Faktor-faktor penyebab konflik secara lebih rinci dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

<sup>23</sup> Eva MeizaraPuspits Dewi dan Basti, *Jurnal Psikologi Universitas Makasar*, Vol. 2 No. 1 Desember 2008

**Tabel 2**  
**Penyebab Terjadinya Toxic dalam Rumah Tangga Maysrakat**  
**Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir**

No	Faktor Penyebab	Jumlah Jawaban Responden
1.	Faktor Ekonomi	6
2.	Kegagalan Dalam Berkomunikasi	1
3.	Faktor anak	2
4.	Faktor Kecemburuan	1
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>

Sumber: *Analisa Data Hasil Wawancara Penulis dengan 10 Orang Responden*

Berdasarkan data yang telah penulis cantumkan dalam tabel di atas, dapat dilihat bahwa faktor penyebab konflik rumah tangga yang paling banyak adalah faktor ekonomi. Sebanyak 4 dari 10 orang responden mengalami konflik rumah tangga yang disebabkan oleh faktor ekonomi tersebut. Sedangkan faktor yang menempati urutan ke dua adalah faktor anak. 2 di antara 10 orang mengaku mengalami konflik rumah tangga yang disebabkan oleh masalah anak tersebut.

*Toxic* yang terjadi di dalam rumah tangga membutuhkan penyelesaian. Upaya yang dikelola dengan baik dapat memberikan efek positif bagi kedua pasangan serta terhadap keutuhan rumah tangga. Upaya yang tidak dikelola dengan baik sebaliknya akan berefek negative terhadap keutuhan rumah tangga. Adapun upaya yang dilakukan oleh subjek lakukan untuk keluar dari zona *toxic family* antara lain sebagai berikut:

1. Bersabar dalam menerima pasangan

Intan Sri Rahayu mengatakan bahwa selama 5 tahun dirinya menikah, sikap *toxic* yang ia terima dari pasangannya selalu ia hadapi dengan sabar untuk tidak terpancing amarah.

“Sering kali saya ketika lagi bertengkar dengan suami mencoba untuk tidak ikut terpanci emosi dan juga lebih banyak diam dan membiarkan suami saya meluapkan emosinya agar ia tenang” ujarnya.<sup>24</sup>

Seperti halnya Intan, Ramadhan Zulfajri yang telah menjalani pernikahan selama 4 tahun juga menangani sikap *toxic* dari istrinya dengan bersabar dan memahami istrinya.

“Cara saya untuk menghadapi istri adalah ketika bertengkar saya selalu menahan amarah saya dengan memperbanyak diam, karena saya memahami masalah tidak akan selesai jika hanya berdebat. Saya faham bagaimana keadaan istri saya saat itu dan apa yang membuat ia marah” tutur Fajri.<sup>25</sup>

Dari kedua keterangan tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa uapaya Intan Dan Fajri dalam mengatasi sikap *toxic* dari pasangannya adalah dengan cara bersabar dan memahami kondisi pasangannya.

2. Selalu komunikatif

Vivi Amanda mengatakan bahwa cara ibu rumah tangga tersebut dalam menjaga keharmonisan rumah taangganya dengan senantiasa membicarakan setiap permasalahan mereka dengan mencari waktu yang tepat untuk berkomunikasi.

“Setiap permasalahan yang terjadi diantara kami, saya selalu

<sup>24</sup> Intan Sri Rahayau (Istri), *wawancara*, di Desa Sungai Bunga, 9 September 2022.

<sup>25</sup> Ramadhan Zulfajri (Suami), *wawancara* di Desa Sungai Bunga, 8 Setember 2022.

tekanan ke diri saya untuk tidak menyelesaikannya saat itu juga, saya mencari waktu yang tepat untuk kami berbicara bertukar pikiran seperti saat sebelum istirahat malam atau saat suami saya sedang bersantai” katanya.<sup>26</sup>

Hal seupa juga dilakukan Wahyunus, dalam upayanya mengatasi sikap *toxic* istrinya. saat suasana hubungan nya kurang terasa baik ia sesekali membawa keluarganya berlibur untuk menenangkan pikiran keduanya.

“Hubungan itu ketika saya rasa sudah renggang saat percekocokan sudah sering terjadi anantara saya dan istri, salah satu upaya saya dalam mengembalikan keharmonisan rumah tangga saya dengan berlibur di akhir pekan ke tempat-tempat yang istri saya sukai, nah disela-sela liburan itulah kami membicarakan persoalan itu dengan tenang sehingga mendapat solusi dari masalah tersebut” ujarnya.<sup>27</sup>

Maka dari itu penulis menyimpulkan bahwa upaya yang dilakukan Vivi dan Wahyunus dalam mengatasi sikap *toxic* dari pasangannya adalah dengan menjalin komunikasi yang intensif.

### 3. Menyimpan hal-hal yang tidak perlu di cetitakan

Tidak menceritakan hal-hal yang bisa memicu permasalahan yang lebih besar menurut Adrianto adalah pilihan yang tepat karena bisa saja respon dari orang yang mendengarkan justru akan mengarahkan hubungan mereka ke arah perpisahan.

“Saya selalu menyampaikan kepada istri saya sejak dulu, apapun yang menjadi permasalahan di antara kita sebisa mungkin jangan ada pihak ketiga yang mengetahui apalagi yang berhubungan dengan aib keluarga, karena menurut saya apabila kita curhat dengan orang yang salah maka akan berbahaya bagi hubungan kedepannya. Maka dari itu sebisa mungkin kami saling menjaga privasi keluarga kami” kata Adrianto.

Hal senada juga di sampaikan oleh Nursyafitra, ia mengatakan bahwa upayanya dalam menjaga kelanggengan hubungannya dengan pasangan adalah dengan tidak berbicara masalah keluarga.

“Menurut saya masalah hubungan saya ya cukup saya dengan pasangan saya yang tahu, sebab kebanyakan orang kalau lagi menggosip ibu-ibu itu sering bercerita tentang masalah hubungan keluarganya dan cenderung mendapat respon yang negatif yang malah akan semakin memperburuk keadaan rumah tangga apabila sudah menyabar kemana-mana” ujar Nursya.<sup>28</sup>

### 4. Selalu mengingatkan pasangan

Cara Rosita dalam mengatasi sikap *toxic* pasangannya adalah dengan selalu mengingatkan istrinya tentang pentingnya untuk tidak membiarkan emosi menjerumuskan kepada keputusan yang salah.

“Ketika kami sedang terjadi percekocokan, saya biarkan ia marah terlebih dulu baru setelah dirasa sudah enak bercerita saya selalu mengingatkannya untuk tidak mudah mengambil tindakan/keputusan di kala emosi serta selalu mengatakan bahwa emosi tidak akan

---

<sup>26</sup> Vivi Amanda (istri), *wawancara*, di Sungai Bungo, 8 Setember 2022.

<sup>27</sup> M. Wahyunus (suami), *wawancara*, di Sungai Bunga, 12 September 2022.

<sup>28</sup> Nursyafitra (isteri), *wawancara*, di Sungai Bunga, 10 September 2022.

menyelesaikan permasalahan” ujar ibu yang akrab disapa Ibu Ita itu.<sup>29</sup>

Cara tersebut juga dilakukan Painah, dari awal pernikahan ia telah mengingatkan suaminya agar tidak mudah berkata berpisah/*talaq* apapun yang menjadi permasalahan begitu juga dengan dirinya.

“Sejak awal kami menikah, saya tidak pernah lupa terus mengingatkan suami agar tidak mudah berkata berpisah, karena akan banyak imbasnya bagi keluarga terutama anak-anak yang seharusnya mendapatkan kasih sayang kedua orang tuanya justru harus menyaksikan orang tuanya berpisah” kata Painah.<sup>30</sup>

Dari kedua pernyataan diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa upaya dalam mengatasi *toxic family* Adrianto dan Painah adalah dengan saling mengingatkan dengan pasangannya.

#### 5. Menghindari Atau Keluar Dari Zona Konflik

Saat berurusan dengan pasangan yang tidak sehat, sering kali ada harapan bahwa mereka akan berubah. Sebagian besar informan berharap hal itu akan terjadi. Tentu, orang bisa dan memang berubah, akan tetapi bagi informan hal tersebut diluar kendalinya.

Dengan mencari ketenangan di setiap permasalahan agar tidak terpuruk dengan keadaan adalah cara yang tepat menurut sebagian besar informan. Seperti Subianto salah satunya, setiap kali terjadi percekocokan ia selalu keluar rumah mencari tongkrongan teman-temannya.

“Terkadang keluar rumah mencari aktivitas positif seperti berolahraga di sore hari atau ngopi dengan teman kerja adalah cara saya menenangkan pikiran tentang urusan hubungan” ujar Subianto.

Meskipun demikian ia tidak membiarkan masalah tersebut begitu saja.

“Setelah sekiranya pikiran sudah tenang, barulah saya pulang kerumah untuk membujuk istri saya” ujarinya.

Demikian halnya Jabaruddin, dalam menjalani hubungan rumah tangganya saat sedang dalam suasana konflik ia menghabiskan waktunya untuk pergi melakukan hobi yang menjadi aktivitasnya yaitu memancing ikan atau pergi melihat usaha waletnya.

“Kalau udah terlalu pusing saya di rumah, kadang saya keluar menenangkan diri untuk memancing atau pergi ke tempat usaha walet saya, saat sedang banyak pikiran atau masalah dirumah itu cara saya menghabiskan waktu juga sekaligus dengan memancing kita juga melatih kesabaran dan menyendiri untuk lebih tenang dalam berfikir” ungkap Jabar.<sup>31</sup>

Maka dari itu dari kedua pernyataan tersebut, penulis menyimpulkan bahwa salah satu uapaya dalam mengatasi *toxic family* adalah dengan keluar dari zona tersebut. Bukan untuk menghindari masalah akan tetapi dengan melakukan aktivitas positif seperti yang dilakukan informan diatas adalah cara agar mendapatkan ketenangan pikiran dan mencari jalan keluar untuk setiap permasalahan.

### C. Presfektif Hukum Keluarga Islam tentang Upaya Mengatasi *Toxic Family*

---

<sup>29</sup> Rosita (suami), *wawancara* di sungai Bunga, 8 September 2022.

<sup>30</sup> Painah (isteri), *wawancara* di Sungai Bungo, 12 September 2022.

<sup>31</sup> Jabaruddin (suami), *wawancara*, di Sungai Bunga, 22 September 2022.

Posisi sabagai suami atau istri dalam sebuah keluarga, hampir tidak semuanya selalu harmonis. Pasti ada sedikit kesal atau kecewa menjalani kehidupan bersama. Adapun perspektif hukum keluarga Islam dalam menanggapi upaya dalam mengatasi *toxic family* di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Hilir antara lain sebagai berikut:

1. Bersabar dalam menerima pasangan

Dalam menjalani rumah tangga, sifat sabar dan *qona'ah* dalam kehidupan sehari-hari harus diterapkan. Adanya ujian pada setiap anggota keluarga menjadikan sifat sabar dan *qona'ah* memang sangat penting dan perlu untuk dibiasakan pada setiap individu anggota keluarga.<sup>32</sup> Sebagaimana yang disampaikan Intan Sri Rahayu bahwa menjalani kehidupan rumah tangga memang berat, akan tetapi itu semua harus dijalani dengan sabar dan bisa menerima apapun yang sudah digariskan dan ditakdirkan oleh Allah SWT. Sabar dan *qona'ah* memang bukanlah perkara yang mudah dilakukan. Akan tetapi, dalam menjalani rumah tangga setiap pasangan pasti memiliki cara tersendiri untuk selalu menanamkan rasa sabar dan *qona'ah* didalamnya. Senada dengan pernyataan Intan Sri Rahayu, Syekh Ibnu Abid Dunya dalam kitab *as-shabaru wa tsawab 'alaih* mencantumkan sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Sayyidina Ali bin Abi Thalib, Rasulullah SAW Bersabda:

الصَّبْرُ ثَلَاثٌ: فَصَبْرٌ عَلَى الْمُصِيبَةِ، وَصَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ، وَصَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ، فَمَنْ صَبَرَ عَلَى الْمُصِيبَةِ حَتَّى يَرُدَّهَا بِحُسْنِ عَزَائِهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ ثَلَاثِمِائَةَ دَرَجَةٍ بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ، وَمَنْ صَبَرَ عَلَى الطَّاعَةِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ سِتِّمِائَةَ دَرَجَةٍ، مَا بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ تُحُومِ الْأَرْضِ إِلَى مُنْتَهَى الْعَرْشِ، وَمَنْ صَبَرَ عَنِ الْمَعْصِيَةِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ تِسْعِمِائَةَ دَرَجَةٍ، مَا بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ تُحُومِ الْأَرْضِ إِلَى مُنْتَهَى الْعَرْشِ مَرَّتَيْنِ

Artinya: "Sabar ada tiga tingkatan; sabar atas musibah, sabar dalam menjalani ketaatan, dan sabar dari laku kemaksiatan. Siapa saja yang sabar menghadapi musibah, sampai ia mampu merestorasinya sebaik mungkin, Allah akan mengangkat 300 derajatnya. Di mana, satu dengan lainnya berjarak sejauh antara langit dan bumi. Dan, yang bersabar dalam menjalani ketaatan, Allah mengangkat 600 derajatnya. Di mana, satu dengan lainnya berjarak sejauh antara lapisan-lapisan bumi dan batas (ketinggian) 'arsy. Sedangkan, bagi yang bersabar dari laku kemaksiatan, Allah mengangkat 900 derajatnya. Di mana, satu dengan lainnya berjarak sekitar dua kali lipat antara lapisan-lapisan bumi dan batas (ketinggian) 'arsy".<sup>33</sup>

Jika dikaitkan dengan kehidupan keluarga pasangan suami isteri di

<sup>32</sup> Lina Mawaddah Zakiyah dan Risma Nur Arifah, "Upaya Pembentukan Keluarga Sakinah Bagi Pasangan Suami Isteri Karyawan Pabrik PT. ECCO Indonesia Sidoarjo" Jurnal of family studies. Vol. 2 2022.

<sup>33</sup> Ahmad Dirgahayu Hidayat, "Tiga Tingkatan Sabar Dalam Pandangan Syekh Ibnu Abid Dunya" Nu Online, di akses pada tgl 23 November 2022, <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/3-tingkatan-sabar-dalam-pandangan-syekh-ibnu-abid-dunya-w8kpZ>.

Desa Sungai Bunga Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar, mereka telah menjalani sabar pada tingkat ketaatan. Karena pasangan suami isteri di desa tersebut telah menjalankan sebuah ibadah kepada Allah dengan menikah, keduanya baik suami maupun isteri mengatasi sifat *toxic* dari pasangannya dengan sabar dan ikhlas diniatkan untuk mempertahankan keutuhan keluarga.

Demikian juga yang dilakukan Ramadhan Zulfajri yang senantiasa bersabar dalam menahan amarah saat sedang bertengkar dengan istrinya. hal tersebut juga sejalan dengan hadits Rasulullah Saw:

جَارِيَةٌ بِنُ فُدَامَةَ السَّعْدِيِّ؛ أَنَّهُ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قُلْ لِي قَوْلًا يَنْفَعُنِي وَأَقِلُّ عَلَيَّ، لَعَلِّي أَعِيَهُ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "لَا تَغْضَبْ". فَأَعَادَ عَلَيْهِ حَتَّى أَعَادَ عَلَيْهِ مِرَارًا، كُلُّ ذَلِكَ يَقُولُ: "لَا تَغْضَبْ".

Artinya: "Bahwa ia pernah bertanya kepada Rasulullah SAW untuk itu ia mengatakan, 'Wahai Rasulullah, ajarkanlah kepadaku suatu nasihat yang bermanfaat bagi diriku, tetapi jangan banyak-banyak agar aku selalu mengingatnya.'

Maka Rasulullah SAW bersabda, 'Kamu jangan marah.'

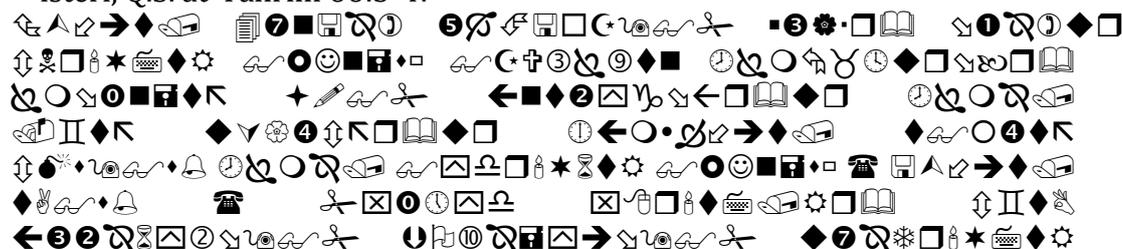
Ia mengulangi pertanyaannya kepada Nabi SAW. Berkali-kali, tetapi semuanya itu dijawab oleh Nabi SAW dengan kalimat, 'kamu jangan marah',<sup>34</sup>

Dari hadts di atas maka dapat di tarik kesimpulan bahwa upaya sabar dalam menahan amarah merupakan orang-orang yang mendapatkan ampunan Allah SWT dan surga sebagai balasan bagi orang yang bertakwa (sabar).

## 2. Selalu Komunikatif

Upaya mengatasi *toxic family* yang dilakukan Vivi Amanda dan M. Wahyunus saat sedang konflik dengan pasangannya adalah dengan menjalin komunikasi secara baik dan saling keterbukaan di waktu-waktu yang tepat seperti saat pasangannya bersantai atau saat berlibur dengan dengan pasangannya. Keutuhan keluarga akan tercipta jika dimaksimalkan komunikasi ini, oleh karena itu keluarga atau suami isteri harus mengetahui cara yang tepat, efektif adan efesien dalam melakukan komunikasi ini.<sup>35</sup>

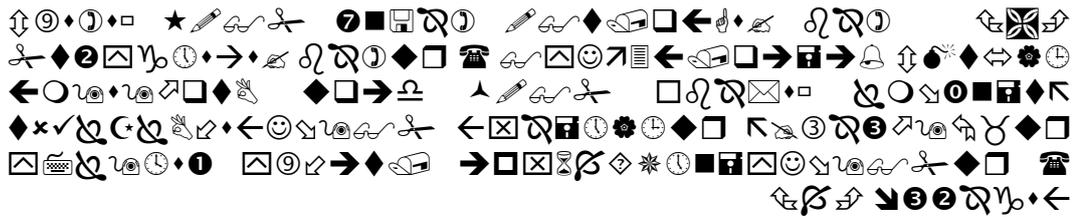
Dalam al-Qur'an terdapat contoh komunikasi antara suami dan isteri, Q.S. at-Tahrim 66:3-4:



<sup>34</sup> Floria Zulvi, "8 Hadits Larangan Marah Dalam Islam"

<http://www.orami.co.id/magazine/hadits-larangan-marah> di akses pada 23 November 2022.

<sup>35</sup> Samsinar S. "Pola Komunikasi Keluarga dalam Perspektif Islam". Jurnal hal. 11-12.



Artinya: “Dan ingatlah ketika Nabi membicarakan secara rahasia kepada salah seorang istrinya (Hafsah) suatu peristiwa. Maka tatkala (Hafsah) menceritakan peristiwa itu (kepada Aisyah) dan Allah memberitahukan hal itu (pembicaraan Hafsah dan Aisyah) kepada Muhammad lalu Muhammad memberitahukan sebagian yang diberitahukan sebagian (yang diberitahukan Allah kepadanya) dan menyembunyikan sebagian yang lain (kepada Hafsah). Maka tatkala (Muhammad) memberitahukan pembicaraan (antara Hafsah dan Aisyah) lalu (Hafsah) bertanya: “Siapakah yang telah memberitahukan hal ini kepadamu?” Nabi menjawab: “Telah diberitahukan kepadaku oleh Allah yang maha mengetahui lagi maha mengenal.” Jika kamu berdua bertaubat kepada Allah. Maka sesungguhnya hati kamu berdua telah condong (untuk menerima kebaikan); dan jika kamu berdua bantu-membantu menyusahkan Nabi, Maka sesungguhnya Allah adalah pelindungnya dan (begitu pula) Jibril dan orang-orang mukmin yang baik; dan selain dari itu malaikat adalah penolong pula.”

Ayat diatas memberi petunjuk dalam berkomunikasi antara suami dan isteri dengan cara selalu meluangkan waktu untuk berkomunikasi, baik dalam mencari solusi terhadap masalah yang di hadapi atau sekedar berbagi cerita, sebagaimana yang dilakukan Rasulullah SAW. Ketika meluangkan waktunya dengan Hafsah. Bukan hanya itu, berkomunikasi antara suami dan isteri harus memilih kalimat yang tepat sehingga tidak menyinggung atau memojokan pasangan. Teguran boleh dilakukan akan tetapi disampaikan secara halus dan tidak arogan sehingga tidak menyinggung pasangan. Dalam kondisi tertentu seorang suami dituntut untuk berlaku tegas dalam rangka menjalankan perintah Allah, agar melindungi keluarganya dari api neraka.<sup>36</sup> Dengan komunikasi antara suami isteri yang baik, keutuhan keluarga akan semakin kokoh, apapun masalah yang dihadapi akan terpecahkan.

### 3. Menyimpan hal-hal yang tidak perlu diceritakan

Salah satu upaya yang dilakukan Tedy Ariyanto dan Nursyafitra adalah keduanya berusaha agar setiap komunikasi eksternal keluarga sebisa mungkin untuk tidak menceritakan konflik ataupun aib pasangan. Diantara kewajiban suami terhadap isteri menurut Al-Qur'an menjaga isteri dari paerkara dosa sebagaimana yang termaktub dalam surah At-Tahrim ayat 6 :



<sup>36</sup> Perpustakaan Nasional RI, “Komunikasi dan Informasi: Tafsir Al-Qur’an Tematik, h. 353. *Journal of Sharia and Law*, Vol. 2, No.1 Januari 2023, h. 191-210



وَتُفْضِي إِلَيْهِ ، ثُمَّ يَنْشُرُ سِرَّهَا

“*Sesungguhnya manusia yang paling jelek kedudukannya di sisi Allah pada hari kiamat ialah seorang suami yang menyetubuhi istrinya dan istri bersetubuh dengan suaminya, kemudian suami menyebarkan rahasia istrinya.*” (HR. Muslim 1437).

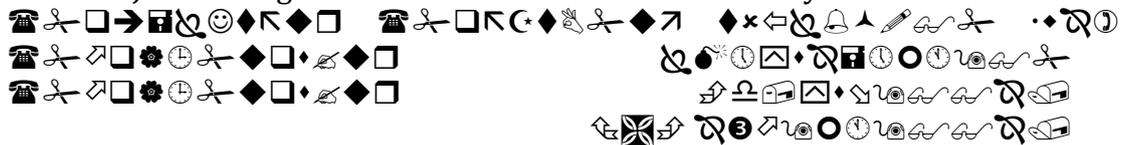
Hadits ini pada hakikatnya adalah ditunjukkan untuk para suami, namun tidak berarti hal itu tidak berlaku untuk istri. Pesan inti dari Hadits ini pandai-pandailah menjaga diri dari saling membuka aibsuami istri di hadapan orang lain. Apalagi kepada orang yang tidak bertanggungjawab. Mintalah solusi kepada Allah dan kendalikan diri untuk mendapat petunjuk ilahi.<sup>39</sup>

#### 4. Selalu mengingatkan pasangan

Jika dilihat dari upaya yang dilakukan Adriyanto dan Painah dalam mengatasi perilaku *toxic* pasangannya, adalah dengan selalu mengingatkan atau menasihati pasangannya. Saling mengingatkan atau menasihati anantara suami dan istri berperan penting dalam rangka menuju keharmonisan rumah tangga. Ketulusan menyampaikan dan menerima nasihat dari pasangan hidup merupakan kunci untuk sama-sama menyadari kekurangan masing-masing dan berupaya memperbaikinya.

Pandangan yang keliru jika ada suami yang beranggapan bahwa istri tidak berhak menasehati suami. Sebab suami adalah pemimpin di dalam rumah. Sehingga suami yang demikian ini berpendapat bahwa jika istri berani menasihati suami, maka itu berarti menjatuhkan martabat dan wibawa suami.

Jika kita ingat firman Allah dalam Surat Al-Ashr ayat 3:



Artinya: “*kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.*”(QS. Al-‘Asr 103: Ayat 3).

Berpijak pada surat Al-Ashr di atas, maka sebagai suami istri yang memeluk agama Islam, tidak ada alasan bagi mereka untuk menutup kesempatan kepada pasangan hidupnya guna menyampaikan nasihat yang barangkali dapat membawa berkah.<sup>40</sup>

#### 5. Menghindari Atau Keluar Dari Zona Toxic

Upaya yang dilakukan Subianto dan Jabaruddin adalah dengan menghindari/keluar dari zona *toxic* saat bertengkar dengan istrinya. Cara tersebut mereka lakukan demi mendapatkan ketenangan agar tidak terpuruk kedalam masalah dan lebih jernih dalam berfikir serta meredam amarah.

Najati dan Said Hawwa ditinjau dari berbagai segi, pengendalian marah mempunyai manfaat. *Pertama*, memelihara kemampuan berfikir

<sup>39</sup> Suhartawan, *Op. Cit.*, 123.

<sup>40</sup> Maman Suherman, “*Upaya Memelihara Akhlaq Sumai Istri: Perspektif Komunikasi Antarpersona*” Bandung Islamic University., Vol. XIX. September 2003 hal. 307.

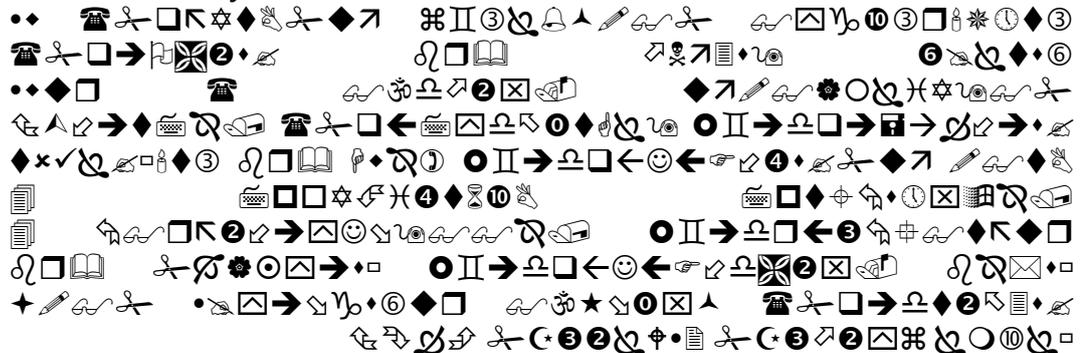
manusia dalam pengambilan keputusan yang benar. *Kedua*, memelihara manusia dari keseimbangan fisik manusia, sebab pengendalian marah melindungi manusia dari ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energy yang terjadi akibat meningkatnya zat gula yang di keluarkan oleh hati. *Ketiga*, pengendalian emosi marah dan tindakan tidak memusuhi orang lain, baik secara fisik ataupun kata-kata, dan tetap bergaul dengan orang lain dengan baik dan tenang, dengan sendirinya akan menimbulkan rasa tenang dalam diri si musuh dan mendorongnya mengadakan intropeksi. *Keempat*, pengendalian atas emosi marah, dari segi kesehatan juga bermanfaat.

Di dalam Jurnal tersebut dijelaskan cara mengelola kemarahan adalah sebagai berikut:

- a. Tarik nafas dalam-dalam tiga kali
- b. Ubah lingkungan anda
- c. Ketahui penyebab marah
- d. Lepaskan apa yang di luar kendali anda
- e. Ekspresikan diri
- f. Berhati-hati
- g. Bersikaplah tegas, tidak agresif dalam mengekspresikan diri

Tindakan lain dalam membantu mengendalikan kemarahan adalah tertawa. Studi telah menemukan bahwa tertawa meminimalkan efek kemarahan pada otak dengan melepaskan hormone yang melindungi kesehatan mengurangi efek dari hormone yang menyebabkan kemarahan.<sup>41</sup>

Di dalam Al-Qur'an dijelaskan perintah untuk bersabar atas munculnya rasa tidak suka terhadap istri sebagaimana di terangkan dalam Surah an-Nisa' ayat 19:



Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Dan bergaullah dengan mereka menurut cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak padanya”*(QS. An-Nisa' 4: Ayat 19).

<sup>41</sup> Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Islam" Jurnal Ta'dib Vol. XVII. No. 02. November 2013 hal. 211.

Dari ayat di atas terdapat perintah Al-qur'an kepada suami ketika muncul rasa tidak suka terhadap istri hendaknya ia tetap bersabar menjadi suaminya. Karena mungkin saja ia tidak menyukai istrinya sementara Allah SWT memberikan untungnya melalui istrinya tersebut. Seykh Nawawi al-Bantani menafsirkan bahwa jika seorang suami tidak menyukai istrinya, maka pertahankan secara istri secara baik selama tidak ada faktor-faktor lain yang membuatnya tidak suka. Karena bisa jadi Allah SWT memberikan kebaikan melalui perantara istri tersebut, seperti anak yang shaleh sehingga kemudian ketidaksukaan berubah menjadi cinta, atau suami akan mendapatkan pahala yang sangat besar di akhirat kelak.<sup>42</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan data-data yang telah terhimpun dalam penelitian ini, maka beberapa poin penting yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengatasi *toxic family* di Desa Sungai Bungo memiliki 5 bentuk upaya anatara lain: *pertama*, bersabar dalam menerima pasangan, *kedua*, selalu komunikatif dengan pasangannya, *ketiga*, menyimpan hal-hal yang tidak perlu diceritakan, *keempat*, selalu mengingatkan pasangannya, *kelima*, menghindari atau keluar dari zona *toxic*. Selanjutnya upaya yang dikelola dengan baik dapat memberikan efek positif bagi kedua pasangan serta terhadap keutuhan rumah tangga. Upaya yang tidak dikelola dengan baik sebaliknya akan berefek negative terhadap keutuhan rumah tangga.
2. Berdasarkan perspektif hukum keluarga Islam terhadap upaya yang dilakukan suami maupun istri di Desa Sungai Bungo tersebut dalam rangka mengatasi *toxic family*, upaya tersebut sesuai dengan konsep membangun keluarga sakinah seperti: sabar dan *qonaah*, membangun komunikasi yang intensif dengan pasangan, kewajiban untuk tidak mengumbar aib pasangan, senantiasa menasehati pasangan, dan pengendalian emosional.

## REFERENSI

- Ahmad Dirgahayu Hidayat, "*Tiga Tingkatan Sabar Dalam Pandangan Syekh Ibnu Abid Dunya*" Nu Online, di akses pada tgl 23 November 2022, <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/3-tingkatan-sabar-dalam-pandangan-syekh-ibnu-abid-dunya-w8kpZ>.
- Al-Atsqalani Ibnu Hajar, "*Terjemahan Kitab Bulughul Maram: Hadits Fikih dan Akhlak*." Shahih, 2016 .
- Amir Syarifuddin, *Garis – Garis Besar Fikih*, (Jakarta: Pernada Media, 2003).
- Amiruddin. *Pengantar Metode Penelitian Hukum*. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2006).
- Anisia, A & Yulistin, T, "*Keluarga Sakinah Dalam Pandangan Masyarakat*". Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi, Vol. 3.

---

<sup>42</sup> Taaliyatul Furqoniyah, "*Toxic Relationship Dalam Al-Qur'an*" Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 2022, hlm. 55-57.

- Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : Raja Grafindo Persada, 2011), Cetakan ke-6.
- Budi Suhartawan, "Hak dan Kewajiban Suami Istri Dalam Perspektif Al-Qur'an (kajian tematik)", *jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* hal. 117-178.
- Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*. (Jakarta : Kencana Prenada Media, 2007). Cetakan ke-2.
- Dewi Chafshoh dkk, "Dampak Ketidakharmonisan Keluarga Dalam Perkembangan Anak Menurut Hukum Islam Dan Prespektif Sosiologis". *Jurnal Volume 1 Nomor 2*, 2019.
- Dri Santoso dan Ahmad Syarifuddin, "Berdakwah Sambil Merawat Keluarga". *Jurnal Al-Ahwal*, Vol. 14 No. 1, Tahun 2021/1442H.
- Emzir, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2010). Cetakan ke-2.
- Eva MeizaraPuspits Dewi dan Basti, *Jurnal Psikologi Universitas Makasar*, Vol. 2 No. 1 Desember 2008
- Floria Zulvi, "8 Hadits Larangan Marah Dalam Islam"  
<http://www.orami.co.id/magazine/hadits-larangan-marah> di akses pada 23 November 2022.
- <https://pa-panyambungan.go.id//id/publikasi/artikel/260-hukum-perceraian-menurut-pandangan-islam> di akses pada 16 Januari 2022.
- <https://www.muisumut.com/blog/2019/10/23/perkawinan-dalam-uu-no-1-tahun-1974-dan-kompilasi-hukum-islam/> di akses pada Ahad, 16 Januari 2022
- Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Islam" *Jurnal Ta'dib* Vol. XVII. No. 02. November 2013.
- Keluarga* dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Di akses melalui <http://kbbi.web.kamuslengkap.id> 17 Januari 2022
- Lina Mawaddah Zakiyah dan Risma Nur Arifah, "Upaya Pembentukan Keluarga Sakinah Bagi Pasangan Suami Isteri Karyawan Pabrik PT. ECCO Indonesia Sidoarjo" *Jurnal of family studies*. Vol. 2 2022.
- M. Quraish Shihab, "Wawasan Al-Qur'an" Bandung : PT. Mizan Pustaka 2007.
- Maman Suherman, "Upaya Memelihara Akhlaq Sumai Istri: Perspektif Komunikasi Antarpersona" Bandung Islamic University., Vol. XIX. September 2003.
- Perpustakaan Nasional RI, "Komunikasi dan Informasi: Tafsir Al-Qur'an Tematik. Ramadhan Zulfajri (Suami), wawancara di Desa Sungai Bunga, 8 Setember 2022.
- Relationship*. dalam kamus besar bahasa Inggris-Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <http://kbbi.web.kamuslengkap.id> 17 Januari 2022
- Rohmatus Sholihah dan Muhammad Al Faruq. "Konsep Keliarga Sakinah". *Jurnal Studi Keagamaan Islam*. Vol. 1. No. 4. Desember 2020
- Rose Mini Agoes Salim. "Asal Usul Munculnya Istilah Toxic"  
<http://www.google.com/amp/s/www.cnnindonesia.com/asal-usul-munculnya-istilah-toxic/> (diakses pada 13 Januari 2022, pukul 15.00)

- Samsinar S. *"Pola Komunikasi Keluarga dalam Perspektif Islam"*. Jurnal.
- Suharsini Arikunto. *Prosedur Penelitian*. (Jakarta : Rineka Cipta. 2014).
- Sumardi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : PT. Raja Grafindo. 2012).
- Suraya Murcitaningrum, *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam*, Edisi Revisi, (Bandar Lampung: Ta'lim Press, 2013).
- Taaliyatul Furqoniyyah, *"Toxic Relationship Dalam Al-Qur'an"* Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 2022.
- Toxic*. dalam kamus besar bahasa Inggris-Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <http://kbbi.web.kamuslengkap.id> 17 Januari 2022
- Uma Sukarna. *Metode Analisis Data*. (Jakarta : Kencana. 2007).
- Very julianto dkk. *"Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis"*. Jurnal Psikologi Integratif Vol. 8, Nomor 1, 2020.