Jurnal Psikologi Islam, Vol.13 No.1 (2026): 29-39 e-ISSN: 2549-9297
DOI: 10.47399/jpi.v13i1.405 p-ISSN: 1858-1161

Ikhlas atau *Self-Neglect*? Analisis Psikologi Islam terhadap *Self-Sacrifice* dalam Relasi Toksik

Nikmah Rochmawati[1], Muhammad Nasyith 'Ulya[2], Muhammad Patih Wiratama[3]
[1,2,3]Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia
e-mail: 240701060093@student.walisongo.ac.id

Abstrak

Studi ini mengkaji persimpangan konseptual antara konsep ikhlas dalam Islam dan konstruk psikologis *self-neglect* dalam konteks relasi toksik. Banyak individu bertahan dalam relasi yang penuh kekerasan emosional dengan membenarkan ketahanan mereka melalui narasi religius tentang kesabaran (*sabr*) dan ketulusan (ikhlas), menghasilkan ambiguitas kritis antara kebajikan spiritual yang autentik dan pengabaian diri yang destruktif secara psikologis. Menggunakan desain penelitian kepustakaan kualitatif dengan pendekatan konseptual-analitis, studi ini menyintesiskan literatur *peer-reviewed* (2020–2025) dari psikologi Islam dan psikologi klinis. Analisis mengungkap bahwa: (1) ikhlas dalam formulasi Islam yang autentik adalah disposisi aktif yang berorientasi pada Allah dan tidak menghapuskan kewajiban perlindungan diri (*hifzh al-nafs*); (2) *self-neglect* dalam relasi toksik secara psikologis berbeda dari ikhlas dan dimediasi oleh kodependensi, skema maladaptif, dan *trauma bonding*; (3) distorsi religius berfungsi sebagai mekanisme kognitif yang mempertahankan perangkap dalam dinamika relasional yang abusif; dan (4) psikologi Islam menawarkan kerangka yang koheren secara konseptual untuk relasi yang sehat, berlandaskan *'adl* (keadilan), ihsan (keunggulan), dan *hifzh al-nafs.* Studi ini mengusulkan rekonstruksi konsep ikhlas yang sehat yang mempertahankan martabat manusia dan kesejahteraan psikologis, serta mendorong pengujian empiris kerangka integratif ini dalam konteks mayoritas Muslim.

Kata Kunci: ikhlas, *self-neglect*, relasi toksik, psikologi Islam, pengorbanan diri

Artikel Diterima:	**Artikel Direvisi:**	**Artikel Disetujui:**	**Publikasi Online:**
2 Mei 2026	15 Agustus 2026	16 September 2026	8 November 2026

Ikhlas or Self-Neglect? An Islamic Psychological Analysis of Self-Sacrifice in Toxic Relationships

Abstract

This study investigates where the Islamic concept of ikhlas (sincerity) meets the psychological construct of self-neglect in the context of toxic relationships. Many individuals remain in emotionally abusive relationships, justifying their endurance through religious narratives of patience (sabr) and sincerity (ikhlas)—creating a critical ambiguity between genuine spiritual virtue and psychologically destructive self-abnegation. Using a qualitative library research design with a conceptual-analytical approach, this study synthesizes peer-reviewed literature (2020–2025) from Islamic psychology and clinical psychology. The analysis yields four findings: (1) authentic Islamic ikhlas is a God-oriented, active disposition that does not override the obligation of self-protection (hifzh al-nafs); (2) self-neglect in toxic relationships is psychologically distinct from ikhlas, mediated by codependency, maladaptive schemas, and trauma bonding; (3) religious distortion operates as a cognitive mechanism that sustains entrapment in abusive relational dynamics; and (4) Islamic psychology provides a coherent framework for healthy relationships, grounded in ʿadl (justice), ihsan (excellence), and hifzh al-nafs. This study proposes a reconstructed concept of healthy ikhlas that protects human dignity and psychological well-being, and urges empirical testing of this integrative framework in Muslim-majority contexts.

Keywords: *ikhlas, self-neglect, toxic relationship, Islamic psychology, self-sacrifice*

First Received:	***Revised:***	***Accepted:***	***Published:***
May 2, 2026	*August 15, 2026*	*September 16, 2026*	*November 8, 2026*

Pendahuluan

Fenomena individu yang bertahan dalam relasi yang secara sistematis merugikan diri mereka sendiri merupakan salah satu paradoks psikologis yang paling menantang dalam kajian psikologi kontemporer. Paradoks ini terletak pada kesenjangan antara kesadaran kognitif korban akan bahaya yang dialaminya dan pilihan perilaku aktual untuk tetap bertahan dalam relasi tersebut—kesenjangan yang secara empiris tercermin dalam skala kekerasan psikologis yang jauh melampaui bentuk kekerasan lain dalam relasi intim, sebagaimana ditunjukkan oleh data berikut. Data global menunjukkan bahwa kekerasan dalam hubungan intim (*intimate partner violence*/IPV) mencapai prevalensi seumur hidup tertinggi pada kekerasan psikologis, jauh melampaui kekerasan fisik dan seksual (White et al., 2023). Di Indonesia, Komnas Perempuan (2023) melaporkan bahwa kekerasan psikologis dalam relasi intim mencapai angka 65,4% dari total kasus yang dilaporkan, sementara penelitian Praptiningsih et al. (2024) mengidentifikasi bahwa relasi toksik tidak hanya terjadi dalam pasangan romantis

melainkan juga dalam relasi keluarga inti (*toxic parenting*) dan persahabatan, dengan dampak berupa konflik internal, gangguan kesehatan mental, dan tindak kekerasan berlanjut.

Yang menjadikan fenomena ini secara akademis mendesak untuk dikaji melalui perspektif psikologi Islam adalah kehadiran narasi religius sebagai mekanisme pembenar yang ambigu. Banyak individu—khususnya dalam masyarakat Muslim—mempertahankan diri dalam relasi toksik dengan menggunakan konstruk keagamaan seperti 'ini ujian dari Allah', 'saya harus bersabar', atau 'saya harus ikhlas menerima keadaan ini' (Sharifnia et al., 2025). Penelitian Rezaei et al. (2025) terhadap perempuan Iran yang bertahan dalam hubungan abusif mengidentifikasi faktor attitudinal berupa justifikasi kekerasan (*justifying violence*) dan pembenaran berdasarkan nilai religius sebagai salah satu dari lima tema utama yang menjelaskan mengapa individu tidak meninggalkan relasi tersebut. Heron et al. (2022) serupa menemukan bahwa keyakinan religius dan kultural merupakan sub-tema spesifik dari tema 'perangkap' (*entrapment*) yang menjaga korban tetap dalam hubungan abusif, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan dari kelompok minoritas etnis.

Ambiguitas ini menghasilkan gap konseptual yang substantif: literatur psikologi Barat mendeskripsikan *self-neglect* dan *self-sacrifice* patologis dengan baik secara klinis, tetapi tidak mampu menawarkan kerangka nilai yang bermakna bagi individu Muslim yang memahami realitas melalui lensa keimanan. Sebaliknya, kajian psikologi Islam yang ada cenderung membahas ikhlas, sabar, dan tawakkal sebagai konstruk spiritual positif tanpa memadai mengoperasionalisasi batas-batas psikologisnya—di mana keikhlasan berakhir dan pengabaian diri (*self-neglect*) dimulai. Akibatnya, terjadi 'kekosongan konseptual' yang secara langsung dieksploitasi oleh dinamika relasi toksik: nilai-nilai Islami yang autentik disalahgunakan untuk membenarkan penderitaan yang berkelanjutan.

Tinjauan literatur sistematis terhadap *maladaptive schemas* pada korban kekerasan yang dilakukan Uvelli et al. (2025) menemukan bahwa skema *self-sacrifice*—keyakinan bahwa seseorang harus mengorbankan kebutuhan dirinya demi orang lain—adalah salah satu dari skema maladaptif paling dominan pada korban kekerasan psikologis. Lebih jauh, Clinton (2023) menunjukkan bahwa *self-sacrifice behavior* bersifat *'double-edged'*: dapat meningkatkan kinerja peran dalam jangka pendek, tetapi secara bersamaan memprediksi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan perpindahan biaya ke pihak lain dalam jangka panjang. Temuan ini menimbulkan pertanyaan kritis: apakah yang selama ini diidentifikasi sebagai 'ikhlas' dalam konteks relasi toksik sesungguhnya adalah manifestasi dari skema

maladaptif *self-sacrifice* yang dikemas ulang dalam bahasa spiritual?

Penelitian terdahulu mengenai self-sacrifice dan self-neglect, termasuk kajian Uvelli et al. (2025) tentang skema maladaptif pada korban kekerasan dan Clinton (2023) tentang sifat *double-edged* dari perilaku self-sacrifice, dikembangkan dalam kerangka psikologi klinis sekuler yang tidak mempertimbangkan makna spiritual yang melekat pada pengalaman individu Muslim. Di sisi lain, kajian psikologi Islam yang telah ada—seperti Almajri et al. (2025), Bastaman (2011), dan Gumiandari et al. (2022)—cenderung memposisikan ikhlas, sabar, dan tawakkal sebagai konstruk positif secara normatif, tanpa menyediakan kriteria operasional yang membedakannya secara psikologis dari self-neglect maupun skema maladaptif self-sacrifice. Sejauh penelusuran penulis, belum ada penelitian yang secara eksplisit mengintegrasikan kedua tradisi keilmuan ini untuk merumuskan kerangka diferensiasi konseptual antara ikhlas yang autentik dan self-neglect yang menyamar sebagai ikhlas. Kekosongan inilah yang menjadi urgensi dan orisinalitas penelitian ini.

Dua mekanisme psikologis lain yang relevan dengan persistensi individu dalam relasi toksik adalah kodependensi dan *trauma bonding*. Kodependensi merupakan fenomena klinis-psikologis di mana individu begitu terfokus pada nilai dan kebutuhan orang lain sehingga mulai mengidentifikasi dirinya melalui orang tersebut, menghasilkan distorsi *self-attitude* dan adaptasi patologis dalam relasi (Stryapukhina et al., 2025). *Trauma bonding* merujuk pada ikatan emosional paradoksal yang terbentuk antara korban dan pelaku akibat siklus kekerasan dan kelembutan yang bergantian, sehingga korban semakin sulit meninggalkan relasi tersebut (Simonič & Osewska, 2020). Kedua mekanisme ini kerap tumpang tindih secara fenomenologis dengan ikhlas dan sabar, sehingga penting dikaji bersama rumusan masalah berikut.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimana konstruk ikhlas dan *self-sacrifice* dioperasionalisasikan dalam psikologi Islam, dan apakah ikhlas secara definitif menuntut pengorbanan kepentingan diri? (2) Bagaimana mekanisme psikologis *self-neglect*, kodependensi, dan trauma bonding menjelaskan persistensi individu dalam relasi toksik? (3) Bagaimana distorsi makna religius berfungsi sebagai mekanisme kognitif yang melanggengkan *self-neglect* atas nama ikhlas? (4) Kerangka psikologi Islam seperti apa yang dapat menawarkan diferensiasi konseptual antara ikhlas yang sehat dan *self-neglect* yang disfungsional?

Penelitian ini bertujuan mengkonstruksi kerangka konseptual integratif yang mampu membedakan secara analitis antara ikhlas autentik dan self-neglect terselubung dalam relasi toksik, serta merumuskan proposisi tentang relasi yang sehat berdasarkan psikologi Islam. Kontribusi teoretisnya adalah memperluas literatur psikologi Islam yang masih jarang menyentuh persimpangan antara konstruk spiritual dan dinamika relasi abusif, sementara kontribusi praktisnya adalah menyediakan kerangka diagnostik bagi konselor, psikolog klinis, dan pemimpin keagamaan yang bekerja dengan populasi Muslim.

.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) kualitatif dengan desain konseptual-analitis. Secara epistemologis, pemilihan metode ini didasarkan pada premis bahwa objek kajian, yakni relasi antara konstruk ikhlas dan self-neglect, bersifat konseptual dan tidak dapat direduksi menjadi variabel yang dapat diukur secara langsung tanpa terlebih dahulu mengklarifikasi kerangka teoritisnya. Pendekatan konseptual-analitis memungkinkan peneliti untuk mengonstruksi, menguji, dan memperluas pemahaman tentang fenomena melalui analisis kritis terhadap sumber tekstual tanpa kehilangan ketajaman argumentatif.

Sumber Data

Penelitian ini membedakan antara dua kategori sumber. Sumber primer mencakup teks Al-Qur'an dan Hadits shahih yang relevan dengan konstruk ikhlas, sabar, *hifzh al-nafs*, dan *zulm al-nafs*, serta laporan institusional dari Komnas Perempuan (2023) dan WHO mengenai prevalensi kekerasan dalam relasi intim. Sumber sekunder mencakup artikel jurnal ilmiah terindeks *Scopus/Web of Science* (Q1–Q2) dan jurnal nasional Sinta 1–2 yang diterbitkan antara 2020–2025, buku akademik psikologi Islam dan psikologi klinis, serta dokumen kebijakan yang relevan.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan melalui basis data *Google Scholar*, *Scopus*, *Web of Science*, dan *DOAJ*. Kata kunci pencarian yang digunakan meliputi: '*self-sacrifice toxic relationship*', '*self-neglect abusive relationship*', '*codependency intimate partner violence*', '*trauma bonding*', '*Islamic psychology ikhlas*', '*sabr mental health Islam*', '*hifzh al-nafs*', dan kombinasinya. Kriteria inklusi: (1) terbit antara 2020–2025; (2) relevan secara topik dengan konstruk utama penelitian; (3) terindeks di basis data ilmiah bereputasi atau diterbitkan di jurnal Sinta 1–2. Kriteria eksklusi: sumber tanpa afiliasi institusional yang jelas, artikel opini tanpa dukungan evidensial, dan literatur yang tidak dapat diakses teks lengkapnya.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan melalui tiga prosedur yang

Tabel 1
Ringkasan Artikel Utama yang Disintesis dalam Penelitian Ini

No	Penulis (Tahun)	Fokus/Topik Utama	Kontribusi bagi Studi Ini
1	White et al. (2023)	Prevalensi global IPV & dampak kesehatan mental	Data prevalensi kekerasan psikologis dalam relasi intim
2	Rezaei et al. (2025)	Pengalaman perempuan Iran bertahan dalam relasi abusif	Tema justifikasi kekerasan berbasis nilai religius
3	Heron et al. (2022)	Alasan korban KDRT bertahan/meninggalkan relasi	Tema investasi, perangkap (termasuk keyakinan religius), dan cinta
4	Sharifnia et al. (2025)	Meta-etnografi pengalaman perempuan Muslim korban DVA	Religiusitas sebagai faktor risiko sekaligus strategi koping
5	Uvelli et al. (2025)	Skema maladaptif pada korban kekerasan	Self-sacrifice sebagai skema maladaptif paling dominan
6	Clinton (2023)	Perilaku self-sacrifice dalam konteks kerja	Sifat double-edged dari self-sacrifice
7	Zhao et al. (2022)	Self-neglect & modal psikologis pada lansia	Isolasi sosial meningkatkan kerentanan self-neglect
8	Praptiningsih et al. (2024)	Relasi toksik & intervensi self-love	Self-love sebagai lawan konseptual self-neglect
9	Stryapukhina et al. (2025)	Tinjauan komprehensif konsep kodependensi	Definisi dan dimensi klinis kodependensi
10	Happ et al. (2022)	Kodependensi & koping diadik	Korelasi kodependensi dengan kepuasan hidup rendah
11	Kaya et al. (2024)	Riwayat masa kecil & kodependensi dewasa	Resiliensi sebagai mediator parsial
12	Simonič & Osewska (2020)	Trauma bonding dalam IPV	Definisi dan mekanisme trauma bonding
13	Effiong et al. (2022)	Empati & intensitas trauma bonding	Empati sebagai moderator penguat trauma bonding
14	Isaiah et al. (2024)	Need for closure & trauma bonding	Mediasi kebutuhan akan kepastian kognitif
15	Speranza et al. (2022)	Pola attachment & keterlibatan dalam IPV	Disorganized attachment sebagai prediktor signifikan
16	Almajri et al. (2025)	Pendekatan integratif psikologi Islam	Fondasi konseptual nafs, qalb, dan ‘aql
17	Gumiandari et al. (2022)	Resiliensi Islam selama pandemi COVID-19	Sabr dan tawakkal sebagai resilience-building
18	Zahir et al. (2025)	Praktik spiritual Islam & kesehatan mental	Efek terapeutik dzikir dan tilawah Al-Qur’an
19	Akip et al. (2025)	Pendidikan agama & kesehatan mental siswa	Ikhlas, sabar, tawakkal dalam regulasi emosi
20	Aggarwal & Patton (2023)	Religiositas & depresi/kecemasan (meta-analisis)	Negative religious coping vs. spiritual well-being
21	Wang et al. (2025)	Mekanisme self-compassion	Self-compassion sebagai mediator kesejahteraan psikologis

saling melengkapi. Pertama, analisis isi konseptual (*conceptual content analysis*) untuk memetakan definisi operasional setiap konstruk utama dan mengidentifikasi batas-batas konseptualnya. Kedua, sintesis kritis lintas sumber untuk mengidentifikasi konsensus, kontradiksi, dan celah argumentatif dalam literatur yang ada, bukan sekadar merangkum satu per satu, melainkan mempertemukan posisi teoritik yang berbeda dan menilai kekuatan argumentatifnya. Ketiga, analisis argumentatif untuk menguji kekoherenan logis klaim-klaim konseptual yang dihasilkan dengan tujuan penelitian. Seluruh proses pengumpulan, pengorganisasian, dan koding tematik literatur didukung oleh perangkat lunak Microsoft Excel untuk matriks literatur dan Mendeley/Zotero untuk manajemen referensi guna menjaga sistematisitas dan keterlacakan proses analisis.

Keabsahan

Validitas interpretif dijaga melalui *coherence check* (memeriksa konsistensi internal antar-klaim), konfirmasi silang antarsumber (triangulasi konseptual), dan keterbukaan terhadap sumber yang tidak mendukung tesis utama. Kredibilitas argumentasi didukung oleh transparansi prosedur pencarian dan seleksi literatur yang dapat direplikasi oleh peneliti lain. Proses screening dan interpretasi sumber dilakukan oleh satu peneliti utama dengan cross-check oleh dosen pembimbing, dengan setiap perbedaan interpretasi diselesaikan melalui diskusi hingga tercapai konsensus guna meminimalkan bias interpretatif tunggal.

Hasil dan Pembahasan

Konstruk Ikhlas dan *Self-Sacrifice* dalam Psikologi Islam

Ikhlas secara leksikal dalam tradisi Islam bermakna 'memurnikan' atau 'membersihkan' niat dari segala motif selain ridha Allah. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (wafat 751 H) dalam Madarij al-Salikin mengoperasionalisasikan ikhlas sebagai keadaan di mana amal tidak lagi 'mencari penonton' (riya') dan tidak pula 'mencari balasan' ('ujb), melainkan semata berorientasi pada Ilahi. Almajri et al. (2025) dalam kajian integratif psikologi Islam menggarisbawahi bahwa konstruk-konstruk seperti *nafs*, *qalb*, dan *'aql* dalam tradisi Islam membentuk fondasi pemahaman tentang perilaku manusia yang tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual. Bastaman (2011) dalam Integrasi Psikologi dengan Islam menegaskan bahwa psikologi Islami mensyaratkan pembacaan terhadap jiwa manusia yang memadukan dimensi fitrah, kesadaran, dan transendensi, suatu pembacaan yang secara fundamental tidak memisahkan kesehatan psikologis dari orientasi spiritual. Ini berarti evaluasi terhadap setiap tindakan, termasuk pengorbanan diri, harus mengintegrasikan orientasi tujuan (*niyyah*) sebagai variabel penentu.

Krusialnya, ikhlas dalam formulasi Islam yang autentik tidak merepresentasikan pasivitas atau penerimaan tanpa batas. Kaidah fiqh yang diakui luas, *la dharara wa la dhirar* ('tidak boleh ada bahaya dan tidak boleh membahayakan'), dan konsep *hifzh al-nafs* (menjaga jiwa) sebagai salah satu dari lima tujuan utama syariat (*al-maqashid al-syari'iyyah al-khams*) secara normatif mewajibkan individu untuk melindungi dirinya dari kezaliman, termasuk kezaliman yang bersumber dari dalam relasi interpersonal. Gumiandari et al. (2022) menegaskan bahwa nilai-nilai Islam seperti sabr, tawakkal, dan ikhlas dalam perspektif yang koheren justru merupakan konstruk yang menguatkan (*resilience-building*), bukan konstruk yang melemahkan kapasitas agen.

Di sinilah letak problem konseptual yang fundamental: *self-sacrifice* sebagai konstruk psikologis, didefinisikan sebagai pola perilaku berulang di mana individu secara konsisten menempatkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhannya sendiri hingga titik yang merugikan kesejahteraan dirinya—tidak identik dengan ikhlas. Uvelli et al. (2025) menemukan bahwa skema *self-sacrifice* merupakan salah satu *early maladaptive schema* (EMS) yang paling konsisten

diasosiasikan dengan korban kekerasan psikologis. EMS, sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Young et al. (2003) dalam Schema Therapy: A Practitioner's Guide, adalah pola kognitif-emosional disfungsional yang terbentuk akibat kebutuhan dasar masa kecil yang tidak terpenuhi—khususnya kebutuhan akan keamanan, otonomi, dan batasan yang realistis. Young et al. (2003) secara spesifik mengklasifikasikan skema *self-sacrifice* ke dalam domain *'Other-Directedness',* yang mencirikan individu yang kronis menempatkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhannya sendiri demi menghindari rasa bersalah atau penolakan. Dengan demikian, *'self-sacrifice'* sebagai EMS bukan manifestasi ikhlas, melainkan respons adaptif-maladaptif terhadap trauma yang tidak terselesaikan.

Self-Neglect dan Mekanisme Psikologis dalam Relasi Toksik

Self-neglect sebagai konstruk psikologis merujuk pada kegagalan atau pengabaian individu dalam memenuhi kebutuhan dasar dirinya sendiri—baik fisik, emosional, maupun relasional. Zhao et al. (2022) mendefinisikan *self-neglect* sebagai masalah kesehatan publik yang diasosiasikan dengan hasil kesehatan negatif dan peningkatan morbiditas, dengan modal psikologis (*psychological capital*) berperan sebagai mediator protektif. Penelitian Zhao et al. lebih lanjut mengungkap bahwa *self-neglect* berhubungan terbalik dengan dukungan sosial dan modal psikologis—temuan yang secara tidak langsung menunjukkan bahwa isolasi sosial yang sering menjadi ciri relasi toksik secara struktural meningkatkan kerentanan terhadap *self-neglect.*

Praptiningsih et al. (2024) mengidentifikasi bahwa relasi toksik mencakup serangkaian perilaku manipulatif, kekerasan verbal, fisik, dan seksual yang mengakibatkan ketidakproduktivitas dan gangguan mental pada korban, serta menegaskan bahwa *self-love*—yang secara konseptual berseberangan dengan *self-neglect*—merupakan pendekatan paling efektif dalam intervensi terhadap korban relasi toksik. Temuan ini secara implisit mengandung proposisi bahwa *self-neglect* bukan sekadar akibat situasional, melainkan merupakan kondisi yang secara aktif dipelihara oleh dinamika relasi toksik.

Kodependensi (*codependency*) merupakan konstruk psikologis yang secara signifikan menjembatani *self-neglect* dan persistensi dalam relasi toksik. Stryapukhina et al. (2025) dalam ulasan komprehensif mendefinisikan kodependensi sebagai fenomena klinis-psikologis multidimensi di mana individu begitu terfokus pada nilai orang lain hingga mulai mengidentifikasi diri dengannya, menghasilkan distorsi *self-attitude*, penetapan tujuan yang buruk, dan adaptasi patologis dalam situasi kehidupan yang merugikan. Happ et al. (2022) membuktikan secara empiris bahwa kodependensi berkorelasi dengan koping diadik negatif, persepsi hubungan yang lebih problematis, dan kepuasan hidup yang lebih rendah—membentuk pola kausal yang menjelaskan mengapa individu dalam relasi toksik sering merasa 'terjebak' meski menyadari ketidaksehatan relasi tersebut.

Kaya et al. (2024) secara penting menambahkan dimensi historis pada pemahaman kodependensi: kekerasan emosional dan penelantaran emosional pada masa kanak-kanak merupakan prediktor signifikan kodependensi pada usia dewasa, dengan resiliensi berperan sebagai mediator parsial. Temuan ini mengindikasikan bahwa kerentanan individu terhadap relasi toksik bukan semata kelemahan karakter, melainkan sering merupakan konsekuensi psikologis yang dapat diprediksi dari sejarah trauma yang tidak tertangani.

Dinamika Psikologis Bertahan dalam Relasi Toksik

Pertanyaan mengapa individu tetap bertahan dalam relasi yang secara objektif merugikan mereka telah lama menjadi teka-teki psikologis. Heron et al. (2022) melalui wawancara mendalam dengan 20 korban kekerasan dalam rumah tangga—40% di

antaranya identitas minoritas etnis—mengidentifikasi tiga tema utama ketahanan: investasi (pernikahan, kehamilan, mempertahankan keluarga), perangkap (ketergantungan ekonomi, isolasi sosial, *learned helplessness*, keyakinan religius/kultural), dan cinta. Tema 'perangkap' yang mencakup keyakinan religius menunjukkan bagaimana nilai yang secara normatif dimaksudkan sebagai penguatan justru dapat diinstrumentalisasi sebagai mekanisme isolasi.

Dimensi paling kompleks dari persistensi ini adalah *trauma bonding*—ikatan emosional paradoksal yang terbentuk antara korban dan pelaku dalam hubungan yang ditandai oleh siklus kekerasan dan kelembutan bergantian. Simonič et al. (2020) mendefinisikan trauma bonding sebagai ketergantungan emosional yang dicirikan oleh intensitas koneksi, distorsi kognitif, dan strategi perilaku yang secara paradoksal memperkuat ikatan tersebut. Bancroft (2002) dalam Why Does He Do That? menjelaskan bahwa pelaku dalam relasi abusif tidak selalu hadir dalam mode agresif—sebaliknya, justru periode ketenangan dan kelembutan pasca-kekerasan yang memperkuat ikatan emosional dan mempersulit korban untuk meninggalkan relasi, karena korban cenderung berpegang pada 'versi baik' dari pelaku yang sesekali muncul. Mekanisme paradoksnya: ketika ancaman terjadi, sistem attachment korban teraktivasi—tetapi pelaku, yang seharusnya menjadi sumber bahaya, secara paradoks juga menjadi satu-satunya sumber 'ketenangan' yang tersedia setelah ledakan kekerasan mereda.

Effiong et al. (2022) menambahkan dimensi penting: empati berperan sebagai moderator yang memperintensif *trauma bonding*. Secara spesifik, komponen afektif dan kognitif empati ditemukan berhubungan positif dengan trauma bonding, artinya kapasitas empati yang tinggi—yang secara normatif dianggap positif—dapat menjadi faktor yang justru mempererat perangkap dalam relasi toksik jika tidak disertai batas-batas diri yang sehat. Dalam konteks psikologi Islam, ini menghadirkan ironi yang perlu dikaji: ihsan dan kepedulian terhadap sesama sebagai nilai Islam yang tinggi dapat, dalam konteks relasi toksik, dieksploitasi untuk mempertahankan dinamika abusif.

Speranza et al. (2022) menunjukkan bahwa *disorganized attachment*—bukan sekadar *insecure attachment*—merupakan prediktor signifikan keterlibatan dalam IPV, dan bahwa *irresolution* terhadap pengalaman traumatis (bukan keberadaan trauma itu sendiri) yang menjadi faktor penentu. Implikasinya adalah bahwa intervensi yang efektif harus menargetkan pengolahan trauma dan resolusi attachment, bukan hanya perubahan perilaku permukaan.

Distorsi Makna Ikhlas: Antara Spiritualitas dan Self-Neglect

Distorsi makna ikhlas dalam konteks relasi toksik bekerja melalui beberapa mekanisme kognitif yang saling memperkuat. Pertama, *religious framing as entrapment*: keyakinan religius digunakan oleh pelaku (dan diinternalisasi korban) untuk melegitimasi penderitaan. Rezaei et al. (2025) mengidentifikasi 'pembenaran kekerasan' (*justifying violence*) sebagai tema attitudinal yang menonjol pada perempuan Iran yang bertahan dalam relasi abusif, di mana interpretasi religius yang sempit tentang kewajiban istri berfungsi sebagai hambatan untuk meninggalkan relasi tersebut.

Kedua, pseudo-ikhlas—sebuah konstruk yang diusulkan studi ini—merujuk pada kondisi di mana penampilan lahiriah dari ikhlas (penerimaan, ketiadaan keluhan, ketenangan superfisial) hadir tanpa komponen substantifnya: orientasi kepada Allah dan kesadaran akan kewajiban diri. Pseudo-ikhlas pada dasarnya adalah *learned helplessness* (Seligman) yang dibungkus dalam bahasa spiritual. *Learned helplessness*, sebagaimana dikonseptualisasikan secara klinis, adalah kondisi di mana individu yang berulang kali mengalami situasi tidak terkontrol akhirnya berhenti mencoba mengubah situasinya—bukan karena keikhlasan, melainkan karena

keyakinan bahwa upaya apapun tidak akan berbuah hasil.

Ketiga, *cognitive distortion* berbasis religiositas: penafsiran sempit terhadap ujian dan kesabaran mengonstruksi setiap penderitaan sebagai 'takdir yang harus diterima', mengaburkan perbedaan antara ujian yang tidak dapat dikendalikan (seperti bencana alam, sakit) dan kezaliman yang dipertahankan oleh manusia dalam relasi interpersonal. Aggarwal et al. (2023) dalam meta-analisis menemukan bahwa *negative religious coping*—termasuk merasa ditinggalkan oleh Allah atau menyalahkan diri atas penderitaan sebagai bentuk hukuman—secara signifikan berkorelasi dengan gejala depresor yang lebih tinggi, sementara *spiritual well-being* justru bersifat protektif. Perbedaan ini mengisyaratkan bahwa kualitas interpretasi religius, bukan religiusitas itu sendiri, yang menentukan dampak psikologisnya.

Perspektif Psikologi Islam: Batas Sehat dalam Relasi

Psikologi Islam menyediakan sumber daya konseptual yang memadai untuk merumuskan batas sehat dalam relasi, meski sumber daya ini sering tidak diintegrasikan secara sistematis dengan literatur psikologi klinis kontemporer. Tiga konstruk utama relevan di sini: *hifzh al-nafs, 'adl,* dan ihsan.

Hifzh al-nafs—perlindungan jiwa—merupakan salah satu dari lima maqashid syari'ah yang berstatus kewajiban kolektif (fardhu kifayah) bahkan dalam kondisi darurat individual. Ancok dan Suroso (2011) dalam Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi mengargumentasikan bahwa Islam secara inheren menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai bagian integral dari kewajiban keagamaan, bukan sesuatu yang terpisah dari ibadah—sehingga membiarkan diri dalam kondisi psikologis yang merusak bertentangan dengan prinsip ibadah itu sendiri. Secara operasional dalam konteks relasi, ini berarti bahwa membiarkan diri terus-menerus berada dalam situasi yang merusak jiwa secara psikologis bukan hanya 'tidak dianjurkan', melainkan bertentangan dengan prinsip syariah. Kaidah *'la dharara wa la dhirar'* mengokohkan premis ini: tidak boleh ada bahaya yang dilanggengkan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain.

'Adl (keadilan) sebagai nilai relasional dalam Islam merepresentasikan keseimbangan hak dan kewajiban dalam hubungan interpersonal. Relasi yang secara struktural menempatkan satu pihak sebagai objek penderitaan permanen tidak dapat dikualifikasikan sebagai relasi yang Islami, terlepas dari *framing* religius yang digunakan untuk mempertahankannya. Ihsan—melakukan yang terbaik, melampaui yang minimal—dalam konteks relasi mensyaratkan kedua belah pihak untuk berkontribusi pada kesejahteraan bersama, bukan sekadar toleransi unilateral.

Zahir et al. (2025) menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam seperti dhikr dan tilawah Al-Qur'an memiliki efek terapeutik yang terbukti secara empiris pada kesehatan mental, dengan manfaat yang mencakup pengurangan kecemasan dan peningkatan stabilitas emosional. Akip et al. (2025) mengkonfirmasi bahwa pengelolaan emosi melalui nilai-nilai Islam—termasuk ikhlas, sabar, dan tawakkal—efektif dalam membantu individu mengelola emosi secara sehat. Namun, efektivitas konstruk-konstruk ini bergantung pada pemahamannya yang tepat: ikhlas yang dipahami sebagai disposisi aktif yang berorientasi Ilahi, bukan sebagai penerimaan pasif terhadap kezaliman.

Rekonstruksi Ikhlas yang Sehat dalam Relasi

Berdasarkan sintesis konseptual di atas, studi ini mengusulkan rekonstruksi ikhlas yang sehat (*healthy* ikhlas) sebagai konstruk yang secara simultan mempertahankan orientasi Ilahi dan martabat diri. Rekonstruksi ini bertumpu pada empat proposisi analitis:

Pertama, ikhlas mensyaratkan kesadaran aktif, bukan ketidaksadaran pasif. Individu yang ikhlas secara autentik mampu mengidentifikasi sumber penderitaannya, mengevaluasinya dalam kerangka nilai, dan membuat keputusan yang disadari tentang

responsnya—bukan sekadar menyerahkan penilaian karena tidak memiliki sumber daya psikologis untuk melakukannya. *Learned helplessness* yang menyamar sebagai ikhlas tidak memenuhi kriteria ini.

Kedua, ikhlas yang autentik tidak bertentangan dengan self-compassion. Wang et al. (2025) dalam tinjauan sistematis tentang mekanisme *self-compassion* menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan pengurangan gejala psikologis negatif melalui mediasi penghindaran pengalaman dan pemikiran negatif berulang. *Self-compassion* dalam Islam dapat dioperasionalisasikan sebagai aplikasi ihsan terhadap diri sendiri—perlakuan terbaik yang setara dengan perlakuan terbaik yang diharapkan individu dari orang lain.

Ketiga, batas diri (boundaries) merupakan prasyarat, bukan antagonis, dari ikhlas. Hifzh al-nafs secara operasional mensyaratkan individu untuk mempertahankan batas-batas yang melindungi integritas jiwa. *Assertiveness*—kemampuan mengekspresikan kebutuhan dan batas diri secara langsung dan penuh hormat—bukan hanya diizinkan dalam Islam, melainkan dapat diargumentasikan sebagai wajib dalam konteks relasi yang abusif.

Keempat, relasi toksik bertentangan secara definitif dengan maqashid syariah. Jika relasi secara sistematis merusak *hifzh al-nafs, hifzh al-'aql* (perlindungan akal), dan *hifzh al-nasl* (perlindungan keturunan/keluarga)—tiga dari lima *maqashid*—maka mempertahankan relasi tersebut tidak dapat dibingkai secara sah sebagai 'ikhlas', 'sabar', atau 'ibadah'. Ini adalah proposisi normatif yang memiliki implikasi praktis bagi konseling Islami dan pendidikan agama.

Implikasi teoretis dari rekonstruksi ini adalah bahwa psikologi Islam membutuhkan kerangka analitis yang lebih terdiferensiasi untuk membedakan antara bentuk-bentuk penerimaan dan pengorbanan diri yang sehat dengan yang patologis. Hal ini membutuhkan dialog interdisipliner yang lebih intensif antara ulama, psikolog klinis, dan konselor yang bekerja dengan populasi Muslim.

Simpulan

Studi ini telah menunjukkan bahwa ikhlas dalam formulasi psikologi Islam yang autentik tidak identik dengan—dan secara konseptual berbeda dari—*self-neglect* dalam relasi toksik. Perbedaan ini bukan sekadar distinasi terminologis, melainkan memiliki konsekuensi klinis dan teologis yang signifikan.

Temuan analitis utama studi ini dapat dirumuskan dalam tiga proposisi ilmiah. Pertama, *self-neglect* dalam relasi toksik yang dikemas sebagai 'ikhlas' atau 'sabar' secara mekanistis dimediasi oleh skema maladaptif *self-sacrifice,* kodependensi, *learned helplessness,* dan *trauma bonding*—bukan oleh keikhlasan yang autentik. Kedua, distorsi makna religius berfungsi sebagai mekanisme kognitif yang secara aktif mempertahankan dinamika relasional abusif, dengan bekerja melalui *religiosity-based cognitive distortion* dan pseudo-ikhlas. Ketiga, psikologi Islam menyediakan sumber daya konseptual yang memadai—melalui *hifzh al-nafs,* kaidah *la dharara wa la dhirar*, *'adl,* dan ihsan—untuk mengkonstruksi kerangka relasi yang sehat yang secara simultan menghormati nilai spiritual dan integritas psikologis.

Rekomendasi penelitian lanjutan meliputi: (1) pengujian empiris konstruk '*healthy* ikhlas' melalui pengembangan instrumen psikometri yang mengoperasionalisasikan diferensiasi antara ikhlas autentik dan pseudo-ikhlas dalam konteks relasi; (2) studi kualitatif fenomenologis terhadap individu Muslim yang berhasil meninggalkan relasi toksik untuk memahami bagaimana rekonseptualisasi nilai religius berperan dalam proses pemulihan; (3) pengembangan program intervensi berbasis psikologi Islam yang mengintegrasikan reinterpretasi konsep ikhlas, sabar, dan *hifzh al-nafs* sebagai komponen terapeutik untuk korban relasi toksik di Indonesia.

Daftar Pustaka

Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi (Cet. 8).* Pustaka Pelajar.

Aggarwal, S., & Patton, G. (2023). Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–18. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04886-9

Akip, M., Yunus, M., & Sujarwo, S. (2025). Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa. ej. https://doi.org/10.37092/ej.v7i2.997

Almajri, S., et al. (2025). Islamic Psychology: An Integrative Approach to Human Behavior and Mental Well-Being. *Bulletin of Islamic Research.* https://doi.org/10.69526/bir.v3i4.353

Bancroft, L. (2002). *Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men.* Berkley Books.

Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami (Cet. 5).* Pustaka Pelajar.

Clinton, M. E. (2023). Pushing Yourself to the Edge: The Relationship of Worker Self-Sacrifice Behaviour With Perceived Role Performance, Emotional Exhaustion, and Partner Self-Sacrifice. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 96(3), 567–592. https://doi.org/10.1111/joop.12420

Effiong, J. E., Isaiah, U. S., et al. (2022). Traumatic Bonding in Victims of Intimate Partner Violence Is Intensified via Empathy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(11), 3377–3399. https://doi.org/10.1177/02654075221100523

Gumiandari, S., et al. (2022). Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims During COVID-19 Pandemic. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 24(2), 1–30. https://doi.org/10.22452/afkar.vol24no2.1

Happ, Z., et al. (2022). How Codependency Affects Dyadic Coping, Relationship Perception and Life Satisfaction. *Current Psychology*, 41(12), 8653–8663. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01239-z

Heron, R., et al. (2022). Why Do Female Domestic Violence Victims Remain in or Leave Abusive Relationships? A Qualitative Study. *Journal of Aggression,* Maltreatment & Trauma, 31(5), 677–695. https://doi.org/10.1080/10926771.2022.2026726

Isaiah, U. S., et al. (2024). Need for Closure Is Linked With Traumatic Bonding Among Victims of Intimate Partner Violence: A Mediation Approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4), 978–998. https://doi.org/10.1177/02654075231222041

Kaya, Z., et al. (2024). The Mediating Role of Resilience in the Relationship Between Childhood Emotional Abuse and Emotional Neglect and Codependency. *Children and Youth Services Review*, 158, 107464. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107464

Komnas Perempuan. (2023). Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan 2023. *Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan.* https://komnasperempuan.go.id

Praptiningsih, N. A., et al. (2024). Toxic Relationship in Youth Communication Through Self-Love Intervention Strategy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 14(2), e202419. https://doi.org/10.30935/ojcmt/14361

Rezaei, A., et al. (2025). The Lived Experiences of Intimate Partner Violence in Iranian Women Staying With Their Abusive Partners. *BMC Women's Health*, 25(1), 1–15. https://doi.org/10.1186/s12905-025-03224-7

Sharifnia, A. M., et al. (2025). Muslim Women's Experiences of Domestic Violence and Abuse: A Meta-Ethnography of Global Evidence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 26(4), 694–711. https://doi.org/10.1177/15248380241286836

Simonič, B., & Osewska, E. (2020). Traumatic Bonding in Intimate Partner Violence: A Relational Family Therapy Approach. *Roczniki Teologiczne*, 67(10), 71–88. https://doi.org/10.18290/rt20671008

Speranza, A. M., et al. (2022). The Role of Complex Trauma and Attachment Patterns in Intimate Partner Violence. *Frontiers ... Psychology*, 13, 834455. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834455

Stryapukhina, Y. V., et al. (2025). Codependency in Psychological Studies. *SibScript*, 27(1), 46–60. https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-2-247-266

Uvelli, A., et al. (2025). When Adverse Experiences Influence the Interpretation of Ourselves, Others and the World: A Systematic Review and Meta-Analysis of Maladaptive Schemas in Victims of Violence. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32(1), e70002. https://doi.org/10.1002/cpp.70002

Wang, J., et al. (2025). The Mechanisms Underlying the Relationship Between Self-Compassion and Psychological Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *Stress and Health*, 41(1), e3432. https://doi.org/10.1002/smi.3432

White, S., et al. (2023). Global Prevalence and Mental Health Outcomes of Intimate Partner Violence Among Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 24(2), 1004–1019. https://doi.org/10.1177/15248380211030018

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide.* Guilford Press.

Zahir, F. R., et al. (2025). Traditional Islamic Spiritual Meditative Practices: Powerful Psychotherapies for Mental Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16, 1538300. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538300

Zhao, B., et al. (2022). Mediating Role of Psychological Capital in the Relationship Between Social Support and Self-Neglect Among Chinese Community-Dwelling Older Adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 859985. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.85998