

**PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI DALAM
PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

WAHID HAKIM AZZAKY

NIM. 1904026154

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

**PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI DALAM
PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

WAHID HAKIM AZZAKY

NIM. 1904026154

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahid Hakim Azzaky

NIM : 1904026154

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Tematik)

Seluruhnya merupakan murni hasil karya penulis sendiri tanpa adanya penggunaan pemikiran orang lain, terkecuali penulis sertakan sumber di dalamnya.

Semarang, 15 Juni 2023



Pembuat Pernyataan

Wahid Hakim Azzaky

NIM: 1904026154

HALAMAN PERSETUJUAN



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

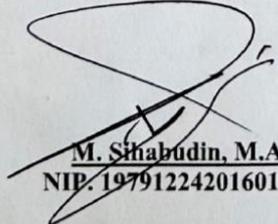
Oleh:

Wahid Hakim Azzaky

NIM. 1904026154

Disetujui oleh:

Pembimbing I


M. Shabudin, M.Ag.
NIP. 197912242016011901

Pembimbing II


Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I
NIP. 198409232019031010

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Wahid Hakim Azzaky

NIM : 1904026154

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : Perilaku Membandingkan Diri Dalam Perspektif Al-Qur'an
(Kajian Tafsir Tematik)

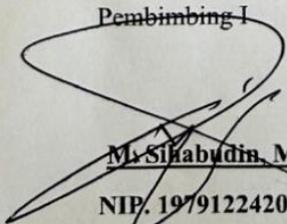
Dengan ini telah kami setuju dan segera untuk diujikan, demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 19 Juni 2023

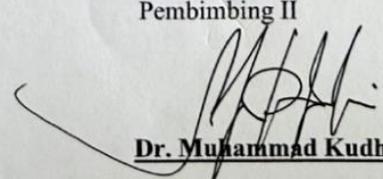
Disetujui oleh:

Pembimbing I


M. Sihabudin, M.Ag.

NIP. 197912242016011901

Pembimbing II


Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I

NIP. 198409232019031010

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini:

Nama : Wahid Hakim Azzaky

NIM : 1904026154

Judul : Perilaku Membandingkan Diri Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)

Telah di Munaqosahkan oleh segenap Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada Selasa, 4 Juli 2023 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

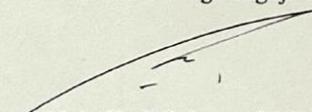
Semarang, 4 Juli 2023

Ketua Sidang/Penguji I



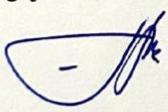
Dr. H. Mundhir, M.Ag
NIP. 197105071995031001

Sekretaris Sidang/Penguji II



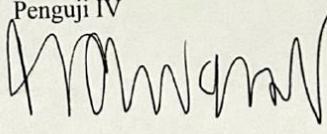
Moh. Hadi Subowo, M.T.I.
NIP. 198703312019031003

Penguji III



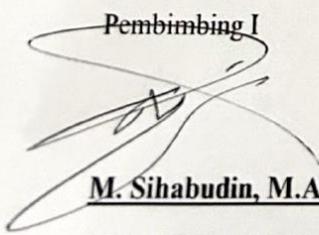
Dr. Mokh Sya'roni, M.Ag
NIP. 197205151996031002

Penguji IV



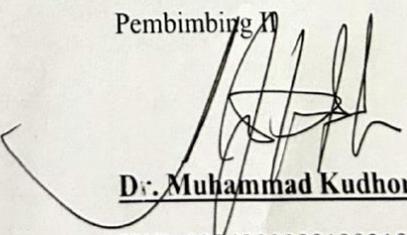
Dr. Moh Nor Ichwan, M.Ag
NIP. 197001211997031002

Pembimbing I



M. Sihabudin, M.Ag.
NIP. 197912242016011901

Pembimbing II



Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I
NIP. 198409232019031010

MOTO

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ

مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”¹

(Q.S. an-Nisā’/4: 32)

¹ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 5, Surat an-Nisā’ ayat 32.

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi memiliki arti peralihan huruf dari suatu abjad menuju ke abjad yang lainnya, Ini berfokus pada penyalinan karakter Arab dari satu karakter ke karakter lainnya, dalam hal ini karakter Latin dan karakter terkait. Hal ini senada dengan Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama Republik Indonesia dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tanggal 22 Januari 1988 No. 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan

Dalam sistem penulisan bahasa Arab, simbol untuk konsonan diwakili oleh huruf, sementara simbol yang dipakai dalam transliterasi ini diwakili sebagian oleh huruf, terkadang dengan simbol, dan terkadang dengan huruf dan simbol secara bersama-sama.

Di bawah ini adalah daftar huruf arab dan transliterasinya dalam huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengann titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab sama seperti halnya vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal (monotong) dan ganda (diftong).

1. Vokal Tunggal

Vokal bahasa Arab tunggal (monofon) mempunyai tanda atau simbol vokal dengan bentuk harakat. Sehingga transliterasinya akan menjadi sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dammah	U	U

2. Vokal Ganda

Vokal ganda bahasa Arab memiliki simbol campuran antara vokal dan huruf. Transliterasi adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + يّ	Fathah dan Ya Sukun	Ai	A dan I
ـَ + وّ	Fathah dan Wau Sukun	Au	A dan U
CONTOH			
خَيْرٍ		Khairi	
قَوْمٍ		Qawm	

3. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang bahasa Arab dilambangkan dengan vocal dalam bentuk harakat dengan huruf. Transliterasinya adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + ا	Fathah dan Alif	Ā	A dan garis di atas
ـَ + ي	Fathah dan Alif Maqṣūr	Ā	A dan garis di atas
ـِ + ي	Kasrah dan Ya Mati	Ī	I dan garis di atas
ـُ + و	Ḍammah dan Wawu Mati	Ū	U dan garis di atas
CONTOH			
لا تعلمون		Lā Ta‘lamūn	
يخشى		Yakhsyā	
عليم		‘Alīm	

4. Ta’ Marbuṭah

Terdapat dua tempat yang menempati transliterasi dalam Ta’ Marbuṭah, yaitu:

a). Ta Marbuṭah Hidup

Ta’ Marbuṭah dapat dikatakan hidup, jika ia berharakat fathah, kasrah atau dhammah, adapun transliterasinya berupa /t/.

CONTOH	
زكاة المال	Zakātul-māl
روضة الجنة	Rauḍatul-jannah

b). Ta Marbutah Mati

Ta Marbutah yang dikatakan mati, jika ia terdapat harakat sukun, dengan transliterasi berupa /h/. Apabila kata terakhir yang terdapat ta marbutah dalam lafadznya dan disertai dengan kata yang menggunakan kata sandang “al” serta bacaan pada dua kata tersebut terpisah, maka ta marbutah tersebut dapat digolongkan dengan transliterasi berupa /h/.

Akan tetapi hal ini tidak akan berlaku terhadap beberapa kata yang telah terlebih dahulu melebur ke dalam bahasa Indonesia, seperti penggunaan kata shalat, zakat, dan berbagai jenis kata lainnya. kecuali dikehendaki terhadap lafal aslinya.

CONTOH	
هبة	Hibbah
جزية	Jizyah
كرامة الأولياء	Karāmah al-auliya’

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid. Pada transliterasi ini tanda syaddah atau tasydid tersebut dilambangkan dengan huruf.

CONTOH	
وإنَّا	Wa innā
قوة	Quwwata

6. Kata Sandang

Dalam system penulisan bahasa arab kata sandang dilambangkan dengan ال, namun pada transliterasi ini terbagi menjadi dua, yaitu:

a). Kata sandang yang disandingkan dengan huruf syamsiah

Kata sandang yang disandingkan dengan huruf syamsiah memiliki transliterasi sebagaimana bunyi, misalnya huruf /a/ yang diganti dengan huruf sepadan, maka dalam penulisannya akan mengikuti kata sandang yang ada.

b). Kata sandang yang disandingkan dengan huruf qamariah

Kata sandang yang disandingkan dengan huruf qamariah memiliki transliterasi sebagaimana aturan yang telah ada, yaitu dengan menyesuaikan dengan bunyi aslinya.

CONTOH	
الرجل	Ar-Rajulu
السَّيِّدَة	As-Sayyidatu
الشَّمْس	Asy-Syamsu
القلم	Al-Qalamu

7. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan *apostrof*, system penulisan ini hanya berlaku jika huruf hamzah tersebut terdapat ditengah dan akhir kata saja, sedangkan hamzah yang terdapat diawal kata maka ia dilambangkan dengan huruf alif.

CONTOH	
التَّوَع	An-Nau‘u

شيء	Syai'un
-----	---------

8. Penulisan Kata

Setiap kata baik itu dalam bentuk isim (kata benda), fi'il (kata kerja) ataupun huruf yang ditulis secara terpisah. Pada beberapa kata ditulis dengan huruf arab saja Adalah umum untuk menggabungkan kata-kata ini dengan kata lain. karena tidak ada huruf atau vokal Jadi dalam transliterasi ini ejaannya diatur seperti frasa lain yang mengikuti:

CONTOH	
وَإِنَّ اللَّهَ لَهُ خَيْرَ الرَّازِقِينَ	Wa Innallaāha lahuwa khairurrāziqīn
إبراهيم الخليل	Ibrāhīmul khalīl

9. Huruf Kapital

Pada hakikatnya didalam sistem penulisan bahasa Arab terhadap huruf kapital tidaklah lumrah digunakan. Akan tetapi hal ini berbeda dengan transliterasi yang mana dalam sistemnya tetap diberlakukan EYD yang telah ditentukan.

CONTOH	
إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ	Inna awwala baitin
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ	Wallāhu bikulli sya'in 'alīm

10. Tajwid

Transliterasi ini sangat terikat dengan seni ilmu tajwid. Karena untuk membuka panduan Transliterasi bahasa Latin-Arab (Edisi Internasional) ini membutuhkan tajwid sebagai acuan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah menganugerahkan rahmat serta inayahNya sehingga dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi yang berjudul **PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Tematik)** ini dapat diselesaikan dengan lancar dan sukses.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis menyadari betul bahwasannya Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, doa, serta motivasi dari berbagai pihak. Sehingga dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis ingin menghaturkan banyak terimakasih kepada:

1. Yang terhormat Rektor UIN Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku penanggung jawab akan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di UIN Walisongo Semarang.
2. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. Selaku Dekan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Dr. H. Mundhir, M.Ag. selaku Kajur pada Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak M. Sihabudin, M.Ag. selaku Sekjur, Wali Dosen penulis sekaligus Dosen Pembimbing I dan Bapak Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi ini yang senantiasa memberi masukan, arahan serta tunjuk ajar dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Semoga bapak dan keluarga senantiasa mendapat balasan kebaikan dari Allah swt Aamiin
5. Ucapan terimakasih senantiasa penulis haturkan kepada Bapak Ibu Dosen serta Civitas Akademik UIN Walisongo Semarang, yang senantiasa memberikan pengantar ilmu sehingga menjadi bekal berjalannya penulisan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis, Ayahanda Hersantoni dan Ibunda Evi Andriyani yang tak henti-hentinya memberikan do'a serta dukungan, baik berupa materil maupun non-materil kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Terimakasih kepada saudari penulis, Hervia Zahratul Qudsah yang senantiasa memberikan dukungan penuh kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman khususnya Azka, Amin, Lucky, Mahsun, Hamdan, Mu'izzah, Ma'rifah, Azizah, Santika, Nadia, Aisyah, Khusni, serta teman-teman KKN MIT 14 Kelompok 63, IAT D-2019, maupun pihak yang tidak dapat dituliskan satu-persatu, yang selalu memberikan support dan memberikan warna pada penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari betul bahwasannya masih sangat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis berharap kepada pembaca agar senantiasa berkenan memberikan saran yang membangun untuk penulis agar terus berkarya. Penulis berharap agar karya ini dapat memberikan andil dalam literasi Pendidikan khususnya untuk penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 4 Juli 2023

Wahid Hakim Azzaky

NIM. 1904026154

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
DEKLARASI KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
NOTA PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTO	vii
TRANSLITERASI ARAB LATIN	viii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Kajian Pustaka.....	8
E. Metode Penelitian.....	10
F. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II TAFSIR MAUDHU'I DAN PENGERTIAN PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI	14
A. Tafsir Maudhu'i	14
B. Tinjauan Umum tentang Perilaku Membandingkan Diri.....	18
1. Pengertian Perilaku Membandingkan Diri	18
2. Penyebab Munculnya Perilaku Membandingkan Diri.....	21
3. Aspek-Aspek yang terdapat dalam <i>Social Comparison</i>	24
4. Dampak Positif dan Negatif dari Perilaku Membandingkan Diri.....	26
5. Cara Mengatasi Perilaku Membandingkan Diri	28
BAB III AYAT-AYAT TENTANG PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI DAN PENAFSIRAN ULAMA	32

A. Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan Perilaku Membandingkan Diri	32
B. Asbabun Nuzul.....	35
C. Periodisasi Makkiyah Madaniyyah.....	36
D. Penafsiran Para Mufassir.....	37
BAB IV ANALISIS PENAHSIRAN AYAT-AYAT TENTANG PERILAKU	
MEMBANDINGKAN DIRI	74
A. Istilah terkait Perilaku Membandingkan Diri Dalam Al-Qur'an	74
B. Pandangan Al-Qur'an Terhadap Perilaku Membandingkan Diri.....	81
C. Respon Al-Qur'an Dalam Mengatasi Dampak Negatif Dari Perilaku	
Membandingkan Diri	90
BAB V PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109
A. Jenjang Pendidikan Formal.....	109
B. Jenjang Pendidikan Non Formal	109

ABSTRAK

Perilaku membandingkan diri atau *social comparison* merupakan salah satu fenomena sosial yang sering kali terjadi di masyarakat, baik masa ini maupun masa lampau. Perilaku ini dilakukan oleh setiap individu ketika memiliki sebuah dorongan untuk mengevaluasi diri mereka dengan cara mencoba membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih baik darinya maupun lebih buruk darinya, baik dalam hal kekayaan, jabatan, pencapaian, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan Al-Qur'an mengenai segala hal yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri.

Penelitian ini merupakan penelitian *Library Research* (kepuustakaan) dengan menggunakan metode tematik atau *maudhu'i*, yaitu dengan menghimpun beberapa ayat Al-Qur'an yang memiliki pembahasan yang serupa. Penulis mencari beberapa ayat yang terkait, serta beberapa penafsiran dari para mufassir kontemporer yang penafsirannya bercorak *adab ijtima'i*, diantaranya yaitu Muhammad Abduh dan Rasyid Rida dalam tafsirnya Tafsir al-Manār, Ahmad Mustafa al-Maraghi dalam Tafsir al-Marāghi, Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhār, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir, dan Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbāh.

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri. Penulis menemukan bahwa perilaku membandingkan diri memberikan dampak positif yang diiringi dengan rahmat Allah, dan negatif yang diiringi dengan larangan dari Allah SWT, sifat membangkang, serta tidak mensyukuri nikmat Allah SWT. Perilaku membandingkan diri dalam Al-Qur'an dapat disandingkan dengan lafadz *Tamaniy, Fakhūran, Hala', Hazanan*. Adapun respon al-Qur'an dalam mengatasi adanya dampak negatif dari perilaku membandingkan diri adalah dengan menyadari bahwa setiap manusia memiliki bagian masing-masing, dunia bukanlah ambisi final, kegelisahan dapat dihindari dengan menjaga sholat.

Kata Kunci : Perilaku membandingkan diri, Peran Al-Qur'an, Tafsir Tematik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan oleh Allah SWT untuk dapat saling mengenal satu sama lain, sehingga seiring berjalannya waktu pergaulan yang terjadi dalam ruang lingkup masyarakat semakin luas. Dengan begitu, kita akan melihat beragam perbedaan yang dimiliki oleh setiap individu, seperti dalam hal profesi, minat bakat, pencapaian, dan lainnya. Begitulah Allah SWT memberikan kenikmatan dan rahmat kepada masing-masing hamba-Nya, sebagaimana Allah SWT berfirman :

وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ

Artinya: *“Dan Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam hal rezeki”* (Q.S An-Nahl/16: 71)¹

Dalam ayat tersebut dijelaskan, bahwasannya Allah SWT menyebutkan perbedaan rezeki yang diterima oleh setiap manusia, baik dalam harta, kedudukan, dan jabatan. Allah SWT membagikan rezeki atau nikmat-Nya agar terwujudnya kemaslahatan agama dan dunia bagi para hamba-Nya. Seandainya semua manusia memperoleh kelapangan rezeki dan nikmat yang sama, maka mereka akan melampaui batas dengan berbuat kezaliman, kerusakan, dan kekafiran di muka bumi dikarenakan kemudahan dan kelapangan hidup yang dimiliki membuat mereka lupa diri. Dan begitu pun sebaliknya, apabila Allah menyempitkan rezeki kepada seluruh hamba-Nya, maka akan menyebabkan ketimpangan dan kesulitan dalam tatanan kehidupan mereka. Begitulah cara Allah SWT berlaku adil kepada

¹ Kemenag RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 14, Surat an-Nahl ayat 71.

setiap hamba-Nya dengan mengatur sedemikian rupa akan kenikmatan dan rezeki yang diberikan.

Perilaku ini telah ada sejak dulu yaitu pada zaman Nabi Musa AS, seseorang yang berasal dari golongan Bani Israil yakni Qarun. Qarun adalah seorang yang kaya raya yang keluar dengan angkuhnya memperlihatkan dan memamerkan harta kekayaannya kepada orang lain, sehingga membuat para pengikutnya merasa iri dan berangan-angan menginginkan kehidupan mewah seperti yang dimiliki oleh Qarun, serta tidak mensyukuri kehidupan yang di dapatkannya saat itu. Sampai tiba saat dimana Allah SWT mendatangkan azab-Nya kepada Qarun dengan menenggelamkannya beserta harta kekayaannya ke dalam bumi, sehingga membuat pemikiran orang-orang Bani Israil tersebut berubah dengan merasa bersyukur dengan kehidupan yang mereka miliki.

Begitu pula yang terjadi pada zaman Nabi Muhammad SAW, dimana kaum kafir Quraish yang memiliki harta yang berlimpah, anak yang banyak, dan keturunan yang terpuja merasa lebih baik dari pada Nabi dan para pengikutnya yang kehidupannya dibawah mereka dengan berkata “Sesungguhnya Allah SWT telah melebihkan dan mengutamakan kami atas kalian dengan harta dan kekayaan dan anak di kehidupan dunia ini, sementara kalian adalah orang miskin, lemah, dan tidak berdaya, sehingga hal itu menjadi kelebihan, keunggulan, dan keistimewaan kami, serta sebagai bukti tanda kalau Allah menyayangi, mencintai, meridhai, dan merestui agama yang kami teguhi ini. Allah tidak akan mungkin memberi kami adzab di akhirat, karena dengan semua yang kami miliki ini menjadi bukti bahwa Allah menyayangi kami, dan tidak akan mengadzab kami.”² Namun pendapat, pandangan, pemikiran, dan penilaian mereka tersebut jelas merupakan kekeliruan total dan kesalahan fatal dikarenakan bisa saja semua kelimpahan harta tersebut justru merupakan istidraj.

Melihat realita yang terjadi saat ini pun banyak manusia yang tidak mensyukuri rezeki yang diberikan oleh Allah SWT, bahkan kerap kali membandingkan diri terhadap apa yang ia miliki dengan yang dimiliki oleh orang

² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-11, h. 515.

lain. Dalam istilah Psikologi, kondisi ini dikenal dengan social comparison (perbandingan sosial) yaitu suatu kondisi sosial kognitif yang dilakukan oleh seseorang dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain.³

Perilaku membandingkan diri merupakan salah satu sifat alami yang dimiliki oleh manusia sehingga menjadi fenomena yang kerap terjadi di masyarakat, baik perbandingannya yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Sebetulnya hal ini baik untuk dilakukan dalam batasan yang wajar, misalnya untuk dijadikan sebagai motivasi diri agar lebih menjadi pribadi yang lebih baik. Namun, banyak juga yang melakukannya diluar batas dan tidak terkontrol yang justru menyebabkan rasa sakit hati, sombong, tidak percaya diri, insecure, frustrasi, bahkan hasad. Dalam hal ini, Allah SWT berfirman:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۖ
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: *“Dan Janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagaimana yang lain. (karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari Karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui Segala Sesuatu.”*⁴ (Q.S An-Nisā’ [4]: 32)

Berdasarkan penjelasan dalam ayat tersebut, Quraish Shihab berpendapat bahwasannya adanya angan-angan dapat memunculkan ketamakan dan iri hati, bahkan pada perilaku membandingkan yang menimbulkan dosa dan kezaliman. Perilaku membandingkan diri ini terjadi dalam beberapa hal, seperti harta, kedudukan, bagian dalam warisan, kecerdasan, nama baik, dan sebagainya dengan yang lebih baik. Ayat tersebut mengajarkan kepada kita untuk realistis, yang mana

³ Lianawati, “Perbandingan Sosial”, Universitas Kristen Krida Wacana dalam <https://media.neliti.com/media/publications/220337-perbandingan-sosial.pdf>

⁴ Kemenag RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 5, Surat an-Nisā’ ayat 32.

terdapat angan-angan atau harapan yang dapat dicapai dan ada pula yang tidak, sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.⁵

Pada hakikatnya, setiap orang memiliki jalan hidup layaknya sebuah roda yang berputar, adakalanya berada diatas dengan merasakan kebahagiaan yang didapatkan, dan adakalanya berada dibawah dengan merasakan kesedihan yang didapatkan pula. Maka sebagai seorang hamba sudah sepantasnya bagi kita untuk senantiasa mensyukuri nikmat apa saja yang diberi dan dimiliki serta tidak membandin-bandingkannya dengan apa yang dimiliki oleh orang lain. Terlebih dengan adanya anugerah berupa akal yang telah diberikan Allah kepada manusia, seharusnya mereka mampu mensyukuri nikmat Allah dengan merasa cukup akan nikmat yang diperoleh untuk menjalankan kehidupan di dunia.

Perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain dikhawatirkan dapat menimbulkan sifat hasad dan iri hati kepada orang lain, seperti halnya yang telah disampaikan pada ayat diatas. Jika seseorang telah memiliki sifat negatif tersebut di dalam dirinya maka itu akan mengotori hatinya dan jauh dari keadaan suci. Allah SWT melarang sikap dengki dan iri hati kepada hamba-Nya terhadap anugerah yang telah diberikan, dikarenakan akan memunculkan beberapa dampak buruk, seperti kebencian yang tumbuh dalam hatinya, menyebabkan hatinya sempit dan lupa kematian.⁶

Begitu juga sebaliknya, ketika seseorang merasa dirinya lebih baik dibandingkan orang lain dalam beberapa hal, seperti dalam keilmuan, harta benda, pengalaman, bahkan pemahaman agama, dikhawatirkan akan menimbulkan sifat sombong jika ia tidak mampu menata niat hatinya dengan baik dan memanfaatkan kelebihan yang telah Allah anugerahkan padanya dengan cara yang baik dan benar. Dalam syari'at islam, Allah dan Rasul-Nya telah menganjurkan agar

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah, (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), h. 417-418.

⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta: Gema Insani, 2016), Jilid 3, h. 70.

manusia senantiasa bersikap rendah hati dan tidak merasa lebih baik dari siapapun.⁷

Kesombongan merupakan salah satu perilaku iblis yang menyebabkan dirinya terhina dan dilaknat oleh Allah SWT. Padahal iblis merupakan salah satu makhluk Allah yang taat kepada-Nya, namun akibat ketidaktaatannya terhadap perintah Allah untuk bersujud kepada Nabi Adam. Sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an :

قَالَ مَا مَنَعَكَ إِلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ

طِينٍ

Artinya: “(Allah) berfirman, “Apakah yang menghalangi (sehingga) kamu tidak (kepada Adam) Ketika Aku menyuruhmu?” (Iblis) menjawab, “Aku lebih baik daripada dia. Engkau ciptakan aku dari api, sedangkan dia Engkau ciptakan dari tanah.”⁸ (Q.S Al-A’rāf [7]: 12)

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya merasa diri lebih baik merupakan salah satu sikap iblis yang tidak patut untuk ditiru karena tidak disukai oleh Allah SWT. Sebagaimana iblis, apabila sikap sombong tersebut ada dalam diri manusia, maka akan berakibat ia mendapatkan murka Allah SWT dan mendatangkan kehancuran pada kehidupannya. Allah Maha Mengetahui isi hati dan nilai perbuatan manusia, sehingga ketika seseorang merasa lebih baik dari orang lain berdasarkan perhitungan pribadi, bisa jadi dihadapan Allah perhitungan tersebut berbeda. Maka kita perlu berhati-hati agar tidak terjebak perilaku atau perasaan tersebut, seperti merasa lebih shaleh, lebih dermawan, dan sebagainya. Dalam hal ini, Al-Qur'an diturunkan oleh Allah SWT dengan berbagai macam sifat, diantaranya : *Huda* (petunjuk), *Mau‘izah* (nasihat), *Rahmah* (rahmat), dan *Syifa’* (obat), sebagainya firman-Nya yakni :

⁷Tabung Wakaf, “Ketika Merasa Lebih Baik dari Orang lain”, dalam <https://tabungwakaf.com/ketika-merasa-lebih-baik-dari-orang-lain/>

⁸ Kemenag RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 8, Surat an-A'rāf ayat 12.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*“Wahai Manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat dari Tuhanmu dan obat yang ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”*⁹ (Q.S Yūnus [10]: 57)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kehadiran Al-Qur’an, memiliki peran penting sebagai jawaban dan penolong bagi umat manusia atas segala permasalahan yang dihadapinya, menjadi rahmat bagi seluruh makhluk-Nya, sekaligus sebagai obat dari segala penyakit, serta nasihat dalam menjalani kehidupan.¹⁰ Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa perilaku membandingkan diri memiliki berbagai dampak buruk yang cukup merugikan bagi diri sendiri, dan orang lain serta dapat merusak keimanan apabila seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan wawasan dan pemahaman yang baik tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri di dalam Al-Qur’an, agar dapat terhindar dari segala perbuatan yang tidak di sukai Allah SWT.

Dalam penelitian ini, penulis akan mengkaji ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri dengan menyertakan beberapa pendapat para mufassir, seperti Quraish Shihab dalam Tafsīr al-Miṣbāh, Abdul Malik Karim Amrullah dalam Tafsīr al-Azhār, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsīr al-Munīr, Ahmad Mustafa al-Marāghi dalam Tafsīr al-Marāghi, Muhammad Abduh dan Rasyid Rida dalam Tafsīr al-Manār. Hal ini dikarenakan kitab-kitab tersebut merupakan kitab kontemporer dan bercorak penafsiran adab ijtima’i yang berisikan banyak penjelasan dan pembahasan terkait permasalahan sosial. Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Membandingkan Diri dalam Perspektif Al-Qur’an”.

⁹ Kemenag RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 11, Surat Yūnus ayat 57.

¹⁰ Putri syifa’ul, “Peran AlQuran Dalam Mengatasi Rasa Insecure”, (Surbaya: UIN Sunan Ampel, 2022), h. 4.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Ayat-ayat apa saja yang menunjukkan pada makna perilaku membandingkan diri?
2. Bagaimana perspektif Al-Qur'an terhadap perilaku membandingkan diri?
3. Bagaimana respon Al-Qur'an dalam mengatasi dampak negatif dari perilaku membandingkan diri?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah diatas, maka secara garis besar tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui ayat-ayat yang menunjukkan pada makna perilaku membandingkan diri.
2. Untuk mengetahui perspektif Al-Qur'an terhadap perilaku membandingkan diri.
3. Untuk mengetahui respon Al-Qur'an dalam mengatasi dampak negatif perilaku membandingkan diri.

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi penulis, hasil dari penelitian ini diharap mampu menambahkan pengetahuan dan mampu mengembangkan ilmu yang telah didapat sebelumnya. Kemudian, penulis juga diharapkan memperoleh pengetahuan tentang bagaimana perspektif Al-Qur'an terhadap perilaku membandingkan diri.
2. Bagi akademisi, melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah rujukan serta sumber informasi baru dan bermanfaat bagi civitas academica yang ingin melakukan penelitian lebih mendalam mengenai perilaku membandingkan diri dalam perspektif Al-Qur'an.

3. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat menambah serta memperluas wawasan pengetahuan sebagai sarana untuk membentuk karakter umat manusia sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an.

D. Kajian Pustaka

Setelah penulis melakukan telaah dan pencarian, ditemukan beberapa penelitian yang mempunyai tema serupa terhadap penelitian yang hendak dilakukan, di antaranya yaitu :

Pertama, Skripsi Arif Rahmad Hakim “Insecure dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an”, skripsi program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau 2021. Penelitian ini menjelaskan terkait rasa kurang percaya diri atau *insecure* yang merupakan hal yang wajar dan banyak terjadi di kalangan umat karena merasa khawatir dan takut, serta cemas akan masa depan yang kurang menguntungkan karena beragam perkembangan yang terjadi. Hasil kajian dari skripsi ini ialah menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak membahas secara spesifik mengenai *insecure*, tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. Al-Qur'an mengkategorikan *insecure* menjadi tiga hal, pertama *insecure* dalam bentuk kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap suatu hal yang akan dihadapi. Kedua, *insecure* dalam bentuk kegelisahan dan kesedihan terhadap kejadian buruk yang sudah terjadi. Ketiga, *insecure* dalam bentuk kehampaan hidup, yang mana dengan senantiasa mengerjakan shalat secara khusus dan rutin akan menjadi sebuah solusi dalam menanggapi permasalahan ini.

Kedua, Nada Nur Fadilla Sandy “Hubungan Antara Sifat Gemar Melakukan Perbandingan Sosial dan Perilaku Membandingkan Diri Pada Pengguna Media Sosial Tiktok”, skripsi program studi Psikologi Universitas Islam Indonesia, 2021. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara perbandingan sosial sebagai konstruk individual yang cenderung melakukan perbandingan sosial di media sosial TikTok yang merupakan platform baru yang saat ini sedang mendunia. Indikator sifat gemar melakukan perbandingan sosial yang digunakan sebagai tendensi perilaku membandingkan diri dengan orang lain

disusun berdasarkan model yang sama dengan skala perbandingan sosial. Semakin tinggi sifat gemar melakukannya, maka semakin tinggi pula tendensi melakukan perbandingan sosial pada TikTok, begitupun sebaliknya. Hasil kajian dari skripsi ialah terdapat keterkaitan positif antara perbandingan sosial sebagai konstruk individual dan tendensi melakukan perbandingan sosial di TikTok. Perbandingan sosial sebagai konstruk individual ini juga berperan sebagai predictor terhadap kecenderungan melakukan perbandingan sosial di aplikasi tersebut. Sehingga konten media sosial yang dikelola oleh individu mencerminkan sifat kepribadian individu.

Ketiga, Syifa'ul Ain Fain Putri "Peran Al-Qur'an dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)", skripsi program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022. Penelitian ini membahas dan mengkaji lebih lanjut tentang ayat yang berkaitan dengan kata *ḥazn*, *khauf*, *hala'* dan menemukan 42 lafadz *ḥazn*, 124 lafadz *khauf* dengan berbagai bentuknya, dan lafadz *hala'* dengan bentuk isim Fa'il yakni *halu'a*. Kemudian mengkaji dua ayat utama yakni Q.S al-Imran ayat 139 dan Q.S al-Ma'ārij ayat 19. Hasil yang didapat dari menganalisis ayat tersebut menunjukkan bahwa perasaan takut, sedih, gelisah atau *insecure* merupakan perasaan yang wajar terjadi. Namun tidak sepatutnya kita terlarut akan kesedihan tersebut. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan solusi yaitu dengan mendirikan dan menjaga shalat.

Adapun penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dan belum pernah dibahas pada penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan metode maudhu'i atau tematik yang berfokus pada beberapa ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan perilaku membandingkan diri, seperti pada Q.S. al-Baqarah ayat 216, dan Q.S Al-Imrān ayat 139, Q.S An-Nisā' ayat 32, Q.S Al-A'raf ayat 12, Q.S. an-Nahl ayat 71, Q.S Al-Qaṣaṣ ayat 79-82, Q.S. Luqman ayat 18, Q.S. Sabā' ayat 35, Q.S. al-Munāfiqun: 8 dan Q.S. al-Ma'ārij ayat 19. Setelah itu, membahas bagaimana Al-Qur'an dalam menanggapi serta mengatasi perilaku membandingkan diri yang menjadi salah satu fenomena sosial yang kerap terjadi di masyarakat. Penelitian ini mengambil penafsiran dari beberapa kitab tafsir

kontemporer yang memuat banyak penjelasan dan membahas permasalahan sosial, seperti penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsīr al-Miṣbāh, Abdul Malik Karim Amrullah dalam Tafsīr al-Azhār, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsīr al-Munīr, Ahmad Mustafa al-Marāghī dalam Tafsīr al-Marāghī, Muhammad Abduh dan Rasyid Rida dalam Tafsīr al-Manār.

E. Metode Penelitian

Metode sebagai jalan yang harus dilalui oleh seorang peneliti dalam rangka mencapai suatu tujuan dengan membuat penghimpunan data yang diawali dengan menentukan populasi, membentuk sampel, menjabarkan konsep dari data yang telah dihimpun, kemudian menganalisis teknik yang dipakai.

1. Jenis dan Sifat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *library research* (penelitian kepustakaan), yakni jenis penelitian yang semua datanya didasarkan pada bahan-bahan teks tertulis berupa buku, naskah, dokumen, foto dan lain- lain.¹¹ Dalam hal ini salah satunya berupa beberapa kitab-kitab tafsir, seperti Tafsīr al-Miṣbāh, Tafsīr al-Azhār, Tafsīr al-Munīr, Tafsīr al-Marāghī, Tafsīr al-Manār.

Adapun sifat pada penelitian ini yaitu bersifat kualitatif, yakni penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain. Secara holistik, dan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.¹²

2. Sumber Data

Adapun sumber data yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu :

a) Sumber Primer

¹¹ Nasirudin Baidan dan Ernawati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016, h. 28.

¹² Lexy Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), h.6.

Penelitian ini menggunakan beberapa sumber data primer ialah beberapa jurnal yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri atau *social comparison*, serta beberapa kitab tafsir sebagai sumber primer terhadap aspek penafsiran, yakni Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbāh, Abdul Malik Karim Amrullah dalam Tafsir al-Azhār, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir, Ahmad Mustafa al-Marāghi dalam Tafsir al-Marāghi, Muhammad Abduh dan Rasyid Rida dalam Tafsir al-Manār. Selain itu, juga menggunakan beberapa kitab yang secara khusus mempunyai pembahasan mengenai perilaku membandingkan diri atau penafsiran ayat-ayat yang terkait.

b) Sumber Sekunder

Beberapa sumber sekunder yang dipakai dalam penelitian ini ialah berupa buku, jurnal, internet, atau sumber-sumber lain yang bersangkutan dengan tema pokok penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan data

Objek Penelitian dalam skripsi ini adalah Perilaku Membandingkan diri dalam perspektif Al-Qur'an. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan pengumpulan data dokumentasi. Dokumentasi merupakan teknik dalam pengumpulan data guna mendapatkan data langsung, meliputi beberapa buku, serta data lain yang relevan dengan penelitian.¹³ Oleh karena itu, peneliti mengumpulkan data yang bersumber beberapa literatur seperti jurnal, buku, internet, kitab tafsir, dan sumber tertulis lainnya.

4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif-analitik, yang mana setelah mengelola data yang terkumpul, penulis menganalisis, menguraikan, serta memaparkan secara jelas berbagai hal yang terdapat dalam data yang diteliti. Penelitian ini mengkategorikan beberapa ayat terkait perilaku membandingkan diri dalam perspektif Al-Qur'an. Oleh sebab itu,

¹³ Surachman, dkk. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, 2016), h. 148.

peneliti menggunakan metode tematik (*mauḍu'i*), yaitu sebuah metode yang pembahasannya mengarah pada suatu tema pembahasan tertentu, yang kemudian dicari bagaimana pandangan Al-Qur'an terhadap tema yang hendak dibahas dengan cara menghimpun semua ayat yang berbicara tentang tema tersebut. Setelah itu, di analisis dan di pahami ayat demi ayat, lalu menghimpun ayat yang sifatnya umum yang berkaitan dengan ayat yang sifatnya khusus, dan lain sebagainya serta memperkaya uraian penjelasan dengan mencantumkan beberapa hadis yang berkaitan dengan tema, lalu disimpulkan dalam sebuah tulisan mengenai pandangan menyeluruh dan tuntas mengenai tema yang di bahas.¹⁴

Metode tematik ini dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, yakni dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadist-hadist Nabi yang berkaitan dengan fenomena membandingkan diri, kemudian di analisis dan dikaitkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Kemudian menyusun pembahasan yang sesuai dengan problem akademis yang terdapat di dalam penelitian ini. Setelah itu, menganalisis data-data yang telah terkumpul sesuai dengan sub tema yang hendak dibahas. Berikut beberapa tahapan penelitian yang akan dilakukan penulis dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Menentukan masalah yang hendak dibahas yakni tentang perilaku membandingkan diri.
- 2) Menghimpun atau mengumpulkan ayat-ayat yang membahas mengenai perilaku membandingkan diri atau masalah yang semisal dengannya.
- 3) Mengkaji asbab nuzul dari suatu ayat untuk membantu dalam memahami ayat tersebut.
- 4) Mencari data dari berbagai literatur.
- 5) Setelah memperoleh data, kemudian diolah dengan menggunakan metode analisis isi.
- 6) Kemudian menganalisis data menggunakan penyajian deskriptif-analitis.
- 7) Menyusun pembahasan sesuai dengan kerangka penelitian.

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir: Syarat, ketentuan, dan aturan yang patut Anda ketahui dalam memahami Al-Qur'an*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), h. 385.

- 8) Memberikan tambahan dengan hadis-hadis Nabi yang menyangkut dengan objek penelitian.
- 9) Disitulah, penulis akan menemukan pandangan Al-Qur'an terhadap perilaku membandingkan diri.
- 10) Uraikan kesimpulan hasil penelitian.

F. Sistematika Penulisan

Dalam upaya menghasilkan penelitian yang sistematis dan terarah, maka penelitian ini akan disusun menjadi lima bab sebagaimana berikut:

Bab pertama berisi pendahuluan yang didalamnya mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian Pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua merupakan landasan teori yang berisi gambaran umum tentang tafsir maudhu'i dan pengertian perilaku membandingkan diri dalam perspektif psikologi meliputi pengertian perilaku membandingkan diri, penyebab munculnya perilaku membandingkan diri, dan cara mengatasi perilaku membandingkan diri.

Bab ketiga berisi penafsiran ayat-ayat mengenai perilaku membandingkan diri dalam Al-Qur'an dan pemaparan term-term perilaku membandingkan diri dalam Al-Qur'an.

Bab keempat yakni pemaparan hasil analisis ayat-ayat Al-Qur'an dalam menyikapi perilaku membandingkan diri.

Bab kelima yakni penutup. Di dalamnya berisi kesimpulan terhadap penjelasan masalah serta saran untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi.

BAB II

TAFSIR MAUDHU'I DAN PENGERTIAN PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI

A. Tafsir Maudhu'i

Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui perantara malaikat Jibril yang memuat berbagai macam penjelasan, baik mengenai aqidah, syariat, maupun asas-asas dalam perilaku sehingga dapat menuntut manusia menuju ke jalan yang lurus dalam berpikir dan beramal. Akan tetapi, Allah tidak menjamin perincian-perincian terhadap masalah-masalah tersebut sehingga banyak ayat Al-Qur'an yang membutuhkan tafsir, mengingat banyak ayat yang sering digunakan dengan susunan dengan kalimat yang singkat namun luas pengertiannya.

Tafsir berasal dari akar kata *fasara* yang bermakna *bayana* (penjelasan), sehingga Nabi Muhammad saw bukan hanya sekedar menyampaikan wahyu yang beliau dapatkan melalui pembacaan-pembacaan literal saja, tetapi menyampaikannya dengan berbagai metode sehingga tertanam didalam kognisi masyarakat. Dalam menyampaikan ayat-ayat-Nya tersebut, beliau senantiasa menyertakan penjelasan (*bayan*) yang bertujuan agar orang yang mendengarkannya mengerti dan memahami meskipun mereka saat itu belum meyakini bahkan mengimaninya.¹

Penjelasan (*bayan*) ini sangat dibutuhkan mengingat bahasa Al-Qur'an bukan narasi biasa melainkan narasi sastra sehingga pada bentuk semantical tertentu nabi perlu menjelaskannya. Oleh karena itu, tafsir Al-Qur'an telah muncul dengan sendirinya pertama kali bersamaan dengan penyampaian risalah (wahyu) oleh Nabi Muhammad kepada para sahabat, kerabat, dan masyarakat.

¹ Syukron Affani, "*Tafsir Al-Qur'an dalam Sejarah Perkembangannya*", (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), h. 2.

Tafsir pun terus mengalami perkembangan melalui pemikiran para tokoh-tokoh tafsir dari waktu ke waktu hingga sampai saat ini.

Berbagai macam definisi tafsir telah dikemukakan oleh para ahli tafsir, diantaranya seperti yang dipaparkan oleh al-Zarkasyi bahwasannya tafsir merupakan suatu ilmu untuk memahami Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw untuk menjelaskan berbagai makna, hukum, serta hikmah yang terkandung di dalamnya. Menurut Abu Hayyan, tafsir ialah ilmu yang mempelajari tentang tata cara dalam memahami teks yang berkaitan dengan hukum-hukum dan petunjuk dalam Al-Qur'an, baik yang berbentuk teks maupun konteks serta makna yang terkandung di dalamnya.² Sedangkan menurut Quraish Shihab dalam karyanya yang berjudul *Kaidah Tafsir* menjelaskan bahwasannya tafsir merupakan penjelasan tentang makna atau maksud yang terkandung dalam Al-Qur'an sesuai dengan kemampuan manusia.³

Dalam hal ini, para mufassir telah melakukan berbagai macam cara atau metode dalam menyajikan makna yang terkandung dalam Al-Qur'an. Ada yang menyajikannya berdasarkan susunan atau urutan dalam Al-Qur'an, dimulai dari awal ayat surah al-Fatihah hingga ayat terakhir, kemudian dilanjutkan dengan surah al-Baqarah hingga ayat terakhirnya, dan begitu seterusnya sampai surah terakhir yang terdapat di dalam Al-Qur'an. Adapun penjelasan terhadap maknanya dipaparkan secara rinci dan luas, serta mencakup berbagai macam persoalan yang terlintas di benak seorang mufassir, meskipun tidak secara langsung berhubungan dengan ayat yang ditafsiri. Cara ini dikenal dengan istilah metode *tahlili* atau analisis.⁴

Selain itu, ada juga yang menafsirkannya berdasarkan urutan mushaf, namun dengan cara mengemukakan makna ayat secara global, ringkas, namun disampaikan dengan bahasa populer dan mudah untuk dibaca dan dimengerti. Dalam penulisannya pun disajikan dengan gaya bahasa yang tidak terlalu jauh dari bahasa Al-Qur'an sehingga pembaca maupun pendengar seakan-akan masih

² Abdul Djalal, *Urgensi Tafsir Maudhu'i Pada Masa Kini*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1990), h. 6.

³ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), h. 9.

⁴ Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik," *Jurnal Study Islam Panca Wahana*, Vol. 1, No. 12, 2014, h. 1.

tetap mendengar Al-Qur'an padahal yang didengarnya itu adalah tafsirnya. Metode ini disebut dengan metode *ijmali* atau global.⁵

Kemudian terdapat pula metode komparatif atau *muqarin* yakni menafsirkan ayat dengan cara menggunakan perbandingan antara ayat satu dengan ayat yang lain, ayat Al-Qur'an dengan hadist Nabi, atau membandingkan beberapa pendapat yang disampaikan oleh para ulama dalam menafsirkan Al-Qur'an.⁶

Selanjutnya ada metode tematik atau *maudhu'i* yakni menafsirkan ayat dengan cara memilih suatu topik tertentu, kemudian menghimpun ayat-ayat yang membahas atau berkaitan dengan topik yang hendak dibahas, barulah selanjutnya menyajikan makna kandungan serta pesan yang dihasilkan, tanpa terkait dengan susunan surat ataupun ayat bahkan tidak menjelaskan hal lain yang tidak berkaitan dengan topik yang dipilih, Metode tematik atau *maudhu'i* ini yang akan dibahas lebih lanjut karena digunakan dalam penelitian ini.

Dalam bahasa arab, tafsir tematik disebut dengan tafsir *maudhu'i*. kata tersebut dinisbatkan pada kata *maudhu'* yang berupa isim maf'ul dan berasal dari fi'il madhli *wadhu'a* yang bermakna yang diantar, yang diletakkan, yang dibuat-buat, yang dibicarakan atau tema.⁷ Sedangkan menurut istilah, pengertian tafsir tematik atau *maudhu'i* seperti yang dikemukakan oleh para ahli tafsir, salah satunya yaitu Dr. Abdul Hayyi al-Farmawi menjelaskan bahwasannya metode tematik adalah suatu cara penafsiran yang dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki satu topik pembahasan, kemudian menyusunnya berdasarkan waktu turun ayat, memperhatikan asbab nuzulnya, setelah itu diuraikan dan disertakan komentar serta penjelasan terhadap pokok-pokok kandungannya.⁸

Metode tematik sebenarnya telah ada pada saat zaman Nabi Muhammad SAW, namun perkembangannya terlihat dan menjadi suatu metode tersendiri

⁵ Hadi Yasin, "Mengenal Metode Penafsiran Al Quran", *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 3, No. 1 (2020), h. 41.

⁶ Yasin. "Mengenal Metode Penafsiran Al-Qur'an",....., h. 41.

⁷ Sja'roni, "*Studi Tafsir Tematik.*",....., h. 2.

⁸ Abdul Hayyi al-Farmawi, "*Al-Bidayah fi Tafsir al-Maudu'i*", (Mesir: Islamic Printing & Publishing Co, 2009), h. 41.

setelah masa tersebut. Pada fase perkembangan selanjutnya, metode tematik atau *maudhu'i* terbagi menjadi dua bentuk penyajian, yaitu: *pertama*, tematik surah, yang mana pembahasannya berisi satu surah secara utuh, baru setelahnya memaparkan isi dan pesan-pesan yang terkandung didalam satu surah tersebut. Misalnya membahas suatu surah yaitu surah al-Baqarah atau al-Māidah, Al-Anfāl dan sebagainya. Biasanya isi dari penyajiannya diisyaratkan oleh nama surah tersebut selama berasal dari Rasulullah SAW.⁹

Kedua, tematik ayat, yakni dengan mengumpulkan beberapa ayat yang mengandung satu pembahasan atau topik yang sama dan diperbolehkan mengambil ayat dari surat yang berbeda sekalipun. Contohnya membahas tentang Zina, maka ayat-ayat yang perlu dikumpulkan ialah ayat-ayat yang membahas tentang topik tersebut, yaitu Q.S al-Isrā': 32, Q.S an-Nūr: 2, Q.S al-Furqān: 68. Lahirnya bentuk kedua dari metode tematik ini karena semakin luas dan melebarnya perkembangan keilmuan serta semakin kompleksnya persoalan-persoalan yang terjadi sehingga memerlukan jawaban dari al-Qur'an.¹⁰

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam menggunakan metode tafsir tematik atau *maudhu'i* adalah:

1. Memilih dan menetapkan masalah atau tema yang akan dibahas.
2. Mencari dan menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut sesuai dengan masa turunnya dan perlu disertai pengetahuan terkait asbab an-nuzulnya (jika ada).
4. Memahami korelasi munasabah ayat-ayat tersebut dalam masing-masing surahnya.
5. Menyusun gambaran atau outline dalam kerangka pembahasan secara utuh dan sistematis.
6. Melengkapi penjelasan dengan cara mencantumkan beberapa penjelasan yang relevan, seperti penjelasan ayat dengan ayat lain, ayat dengan hadis Nabi,

⁹ M. Quraish Shihab, "*Wawasan Al-Qur'an*", (Surabaya: Mizan, 2007), xiii.

¹⁰ Putri syifa'ul, "*Peran AlQuran Dalam Mengatasi Rasa Insecure.*",....., h. 18.

Riwayat sahabat, dan lain-lain sehingga membuat penjelasan semakin jelas dan sempurna.

7. Mempelajari dan memahami ayat-ayat tersebut secara menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang memiliki makna sama, mengompromikan antara yang *'am* (umum) dan *khas* (khusus), *Mutlaq dan muqayyad* (dibatasi), atau yang lahirnya bertentangan sehingga semuanya bertemu dalam satu muara tanpa adanya perbedaan dan pemaksaan.¹¹

B. Tinjauan Umum tentang Perilaku Membandingkan Diri

1. Pengertian Perilaku Membandingkan Diri

Dalam istilah psikologi, perilaku membandingkan diri disebut dengan *social comparison* atau perbandingan sosial. *Social comparison* ialah suatu perilaku atau proses berpikir seseorang dalam mengevaluasi dan membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dari fisik, sikap, pencapaian, bahkan sampai kemampuan diri untuk memperoleh pemahaman atas diri sendiri yang disebabkan adanya pengaruh dari keberadaan orang lain.¹² Adapun *social comparison* bukanlah suatu hal yang baru atau langka yang ditemukan di sekitar lingkungan kita karena tidak sedikit orang yang berperilaku membandingkan dirinya dengan orang lain bahkan setiap harinya sehingga hal ini sudah menjadi sebuah fenomena sosial yang sering kali terjadi di masyarakat.

Dalam catatan Festinger yang merupakan seorang psikolog sosial Amerika yang mencetuskan teori perbandingan sosial menyebutkan bahwasannya seorang individu akan membandingkan dirinya ketika cara-cara yang obyektif untuk mengevaluasi diri tidak tersedia sehingga membandingkan diri dengan orang lain dijadikan sebagai upaya untuk memenuhi dorongan dasar manusia untuk evaluasi diri. Festinger juga

¹¹ Sja'roni, "*Studi Tafsir Tematik*.",....., h. 6-7.

¹² Salsabila Auliannisa and Muhammad Ilmi Hatta, "Hubungan Social Comparison Dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Instagram", *Jurnal Riset Psikologi*, Vol. 1, No. 2 (2022): h. 149.

menyebutkan bahwasannya perbandingan sosial sebagai proses saling bersaing dan saling mempengaruhi interaksi sosial yang dimunculkan karena adanya kebutuhan untuk mengukur nilai diri sendiri (*self-evaluation*). Kebutuhan ini dapat terpenuhi dengan cara membandingkan diri dengan orang lain.¹³

Dengan begitu adanya social comparison dapat menjadi sarana yang membantu individu dalam mengeksplorasi, mengkonfirmasi, ataupun menolak aspek identitas diri sendiri. Sehingga social comparison merupakan perilaku membandingkan diri dengan orang lain atau bahkan dengan lingkungan sekitar agar mendapat pemahaman atas dirinya dan lingkungan dengan tujuan sebagai kebutuhan evaluasi diri. Seseorang akan selalu ingin terlihat lebih baik dari orang lain dikarenakan hal itu merupakan sesuatu yang bisa membuatnya mampu menyesuaikan diri dengan kultur yang berkembang dalam kehidupannya.

Sekali kita sudah mengelompokkan diri kita kedalam bagian dari sebuah kelompok dan akan berpihak pada kelompok tersebut, maka pastinya kita akan cenderung melakukan perbandingan antara kelompok kita dengan kelompok yang lain karena merasa ketika harga diri harus dipertahankan, maka kelompok kita harus dibandingkan secara mengantungkan dengan kelompok yang lain.¹⁴

Jones mengartikan perbandingan sosial sebagai suatu penilaian kognitif yang dibuat oleh individu terkait atribut tertentu yang dimilikinya dibandingkan dengan yang dimiliki orang lain. Adapun Wheeler mendefinisikan bahwa perbandingan sosial dilakukan sebagai bentuk dari kognisi sosial yang dimana seseorang akan berpikir cara untuk mengevaluasi dirinya serta cara untuk peningkatan dirinya dengan tujuan agar menjadikan dirinya lebih baik. Selain itu, terkait objek perbandingannya, seseorang akan

¹³ Muhamad Nursyaifuddin, "Pengaruh Perbandingan Sosial, Self-Esteem, dan Thin Ideal Internalization Terhadap Body Dissatisfaction Pada Ibu Di Jakarta Selatan" (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2016), h. 24.

¹⁴ Matt Jarvis, *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*, Cetakan ke-10 (Bandung: Nusa Media, 2015), h. 185-186.

melakukan perbandingan sosial berdasarkan jenis mereka, yang mana setiap wanita akan membandingkan dirinya dengan wanita lain, begitu pun pria yang juga akan membandingkan dirinya dengan pria lain.¹⁵

Kemudian Festinger berpendapat bahwasannya terdapat 2 jenis perbandingan sosial atau *social comparison* yang terbentuk karena proses interaksi sosial yang muncul karena adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri (*self evaluation*) yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*.¹⁶

Perbandingan sosial untuk *upward comparison* ialah suatu bentuk perbandingan sosial yang dilakukan dengan cara membandingkan dirinya dengan orang yang berada di atas atau orang yang lebih baik dari dirinya sehingga akan mendapati kekurangan yang ada pada dirinya. Sedangkan *dawn comparison* ialah sikap perbandingan sosial yang dilakukan dengan membandingkan dirinya dengan orang lain yang berada dibawahnya sehingga akan mendapati kelebihan yang ada pada dirinya.

Biasanya ketika seseorang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai lebih baik darinya itu akan membuatnya mendapatkan sebuah inspirasi atau motivasi baginya untuk bisa berkembang menjadi individu yang lebih baik lagi. Sedangkan seseorang yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai tidak sebaik dirinya, maka mereka akan merasa bahwa dirinya cukup atau baik.

Adapun *upward social comparison* dilakukan diluar batas wajar, khawatir bukannya membuat seseorang termotivasi atau terinspirasi, tapi justru membuatnya memandang diri sendiri sebagai inferior dan akan muncul kemungkinan timbulnya emosi-emosi negatif pada dirinya yang dapat mendatangkan depresi. Begitu pun sebaliknya, dengan *downward social comparison* jika masih dilakukan dalam batasan normal dapat membuat

¹⁵ Muhamad Nursyaifuddin, "Pengaruh Perbandingan Sosial, Self-Esteem, Dan Thin Ideal Internalization Terhadap Body Dissatisfaction Pada Ibu Di Jakarta Selatan", (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2016), h. 24-25.

¹⁶ Dwika Albiyanti Lestari, "Pengaruh Perbandingan Sosial, Rasa Syukur Dan Faktor Demografi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram,"(UIN Syarif Hidayatullah, 2018), h. 20.

seseorang senang dan akan merasakan emosi yang positif bersamaan dengan meningkatnya *self esteem* bagi dirinya. Tapi hal ini juga dapat mendatangkan ketidakbahagiaan karena kita mengetahui fakta bahwa sebuah situasi dan kondisi juga dapat berubah kapan pun menjadi suatu hal yang lebih buruk.¹⁷

Perilaku membandingkan diri tidak hanya berperan dalam membuat *judgment* atau penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri dengan berpatok pada orang lain, namun juga bisa mempengaruhi seorang individu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan serta mengambil sikap terhadap perbandingan sosial yang ia lakukan sebagai bentuk respon darinya. Baik *upward* maupun *downward social comparison* sangatlah berpengaruh terhadap kepercayaan diri, motivasi diri, dan sikap seorang individu apakah menuju kearah positif atau negatif. Maka proses *comparison* atau perbandingan tersebut harus diperhatikan dan dikontrol dengan baik agar dapat menghasilkan hasil yang positif bagi psikologis diri sendiri.

2. Penyebab Munculnya Perilaku Membandingkan Diri

Perilaku membandingkan diri dengan orang lain atau *social comparison* ini hampir semua orang pernah melakukannya, bahkan hal ini telah muncul atau tumbuh sejak kecil dalam lingkup keluarga, yang mana adanya perasaan iri, merasa kurang, dan sebagainya, bahkan penyakit mental dapat terjadi akibat adanya perilaku atau kegiatan ini. Lantas, mengapa orang-orang melakukan hal ini, apa penyebabnya?, berikut beberapa alasan atau penyebab seseorang suka membandingkan diri dengan orang lain :

a. Mengangankan kesempurnaan

Setiap orang tentunya menginginkan atau mendambakan sebuah kesempurnaan tanpa adanya cela, kesalahan, maupun kekurangan dalam kehidupannya, karena sudah menjadi hal yang wajar ketika seorang manusia berusaha untuk menjadi pribadi yang baik atau sempurna, bahkan saat menilai diri sendiri. Kemudian dia akan mencari dan

¹⁷ Alicia Nortje, *social comparison theory & 12 real-life examples*, PositivePsychology, 3 Maret, 2023, <https://positivepsychology.com/social-comparison/>

mendapati kesempurnaan pada diri orang lain yang menurutnya lebih baik agar bisa selalu membandingkan apa yang terjadi, apa yang dimiliki, dan sebagainya.¹⁸

Adanya pengaruh akan lingkungan sosial juga memberikan pengaruh terhadap seorang individu melakukan *social comparison* sehingga tidak hanya penilaian terhadap diri sendiri (*self assessment*) saja, melainkan lingkungan sosial juga dapat memberi penilaian yang berpengaruh terhadap individu. Misalnya, ketika ada seseorang yang mengatakan “kamu gendut ya” kepadamu, maka secara tidak langsung Anda akan dianggap oleh banyak orang sebagai seseorang yang tidak menjaga pola kesehatannya dan pemalas.¹⁹

Namun di dunia ini tidak ada yang sempurna, bahkan Allah selalu menciptakan segala sesuatu pasti beriringan antara kelebihan dan kekurangan. Maka sadari bahwa kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT bukan milik Anda, yang bisa dilakukan hanyalah berusaha dan terus mendorong diri agar mencapai titik tertinggi sehingga menjadi pribadi yang lebih baik.

b. Tidak cukup bersyukur

Salah satu faktor utama penyebab munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain ialah kurang bersyukur terhadap apa yang kita miliki. Dimana perasaan ini bisa membuat seseorang memiliki penyakit mental dan hati. Sehingga akan muncul pertanyaan, “mengapa orang ini selalu baik?”, “mengapa orang ini diberikan kehidupan yang lebih baik?”, dan sebagainya hingga pada akhirnya Anda bisa menjadi seseorang yang selalu beranggapan bahwa kehidupan Anda lebih buruk

¹⁸ Nurul Fajriah A, *Kenapa kita suka Membandingkan Diri dengan Orang Lain?*, HelloSehat, 11 Januari, 2023, <https://hellosehat.com/mental/stres/penyebab-membandingkan-diri-dengan-orang-lain/>

¹⁹ R. A. Putri, “*Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Instagram*”, (Banda Aceh : UIN Ar-Raniry, 2022), h. 21-22.

dan lupa bahwa setiap orang pasti telah diberikan oleh Allah rezeki dan keberkahan hidup yang berbeda-beda.

c. Mencari Validasi

Perilaku membandingkan diri dengan orang lain terjadi karena terbiasa berkeinginan dalam mencari sebuah kepastian bahwa kondisi Anda lebih baik dari orang lain. Mencari validasi atau kepastian terhadap kapasitas diri sendiri inilah yang membuat Anda terus mencari sosok pembanding sehingga tak jarang menyebabkan perasaan *inferiority complex* atau perasaan rendah diri, yang mana merupakan perasaan yang tidak pernah puas terhadap pencapaian yang telah diraih sebelum melakukan perbandingan terhadap orang lain, barulah ia akan bisa merasa cukup dengan apa yang telah diperoleh.

d. Mencari Inspirasi dan Motivasi

Adanya kebutuhan untuk perbaikan diri atau *self improvement* akan membuat seorang individu melakukan *upward comparison* yaitu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dirasa lebih baik darinya agar timbul inspirasi atau motivasi baginya untuk berkembang dan menjadi lebih baik.

e. Sering membandingkan kehidupannya di ranah dunia maya

Saat ini kita hidup di zaman yang serba update yang ditandai dengan banyaknya media sosial seperti Instagram, tik tok, twitter, dan lain-lain. Seringkali seseorang cenderung melihat orang lain di berbagai postingan mereka. Contohnya ketika mereka memosting foto sedang bepergian, liburan, makan makanan yang enak, dan tak jarang banyak yang mengunggah foto tubuh idealnya, sehingga tak heran ketika seseorang

membandingkan dirinya akibat terlalu terobsesi melihat kehidupan orang lain yang lebih baik darinya melalui unggahan media sosial.²⁰

3. Aspek-Aspek yang terdapat dalam *Social Comparison*

Menurut Leon Festinger ada 2 aspek yang terdapat dalam *social comparison*, sebagai berikut :

1. Aspek *opinion* (pendapat)

Salah satu tolak ukur seseorang dalam melakukan sebuah perbandingan ialah dengan adanya pendapat. Seseorang dapat membandingkan pendapat dirinya dengan pendapat orang lain. aspek *opinion* atau pendapat terbagi atas beberapa bagian, diantaranya²¹ :

a) Pendapat tentang wajah

Individu yang melakukan perbandingan antara pendapatnya dengan pendapat orang lain dalam menilai wajah seperti cantik, kulit wajah yang bagus, good looking.

b) Pendapat tentang bentuk tubuh

Individu yang melakukan perbandingan antara pendapatnya dengan pendapat orang lain dalam menilai bentuk tubuh seperti tubuh kecil, tubuh lebar, tubuh bongsor.

c) Pendapat tentang tinggi badan

Individu yang melakukan perbandingan antara pendapatnya dengan pendapat orang lain dalam menilai tinggi badan seperti pendek, tinggi sedang atau tinggi.

d) Pendapat tentang berat badan

Individu yang melakukan perbandingan antara pendapatnya dengan pendapat orang lain dalam menilai berat badan seperti gendut, kurus, langsing ideal.

²⁰ Farhana Fitria, *Alasan Kenapa Kita Suka Membandingkan Diri*, Qubisa, 8 Desember, 2021, <https://www.qubisa.com/microlearning/alasan-kenapa-kita-suka-membandingkan-diri#showSummary>

²¹ Fajar Ayu Hastuti, “Pengaruh *Social Comparison* Dan *Self Esteem* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2018).

e) Pendapat tentang gaya

Individu yang melakukan perbandingan antara pendapatnya dengan pendapat orang lain dalam menilai gaya atau berpenampilan seperti berpakaian rapih, keren, berdandan yang cantik.

2. Aspek *ability* (kemampuan)

Seorang individu akan membandingkan dirinya dengan orang karena melihat adanya dorongan baginya untuk meningkatkan kemampuannya menuju keadaan yang lebih baik. Aspek *ability* atau kemampuan terbagi atas beberapa bagian, diantaranya :

a) Kemampuan bentuk tubuh

Individu yang melakukan perbandingan terhadap orang lain dalam hal kemampuan dan usaha untuk membentuk tubuh yang baik.

b) Kemampuan berat badan

Individu yang melakukan perbandingan terhadap orang lain dalam hal kemampuan dan usaha untuk menjaga berat badan agar tetap ideal.

c) Kemampuan tinggi badan

Individu yang melakukan perbandingan terhadap orang lain dalam hal kemampuan dan usaha untuk mendapatkan tubuh yang tinggi.

d) Kemampuan bentuk wajah

Individu yang melakukan perbandingan terhadap orang lain dalam hal kemampuan dan usaha untuk merawat wajah.

e) Kemampuan berpenampilan atau bergaya

Individu yang melakukan perbandingan terhadap orang lain dalam hal kemampuan dan usaha agar dapat berpenampilan yang terlihat pada teman seperti berpakaian rapih, keren, berdandan yang cantik.

4. Dampak Positif dan Negatif dari Perilaku Membandingkan Diri

Ada dua hal yang akan terjadi kepada diri seseorang individu ketika ia suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Jika anda melakukannya karena memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas diri maka perilaku ini akan menghantarkan dampak positif baginya yaitu dia akan menjaga motivasi diri, menjaga *self esteem*, meningkatkan kemampuan diri dan menjaga citra diri agar *stay positive* dan tentu itu adalah hal yang baik baginya. Adapun dampak negatif dari kebiasaan ini, diantaranya yaitu :

a. Merasa sombong atau superior

Ketika seseorang individu membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa percaya bahwa dirinya lebih baik atau lebih hebat dari mereka maka akan memunculkan perilaku yang disebut *superiority complex*. Manusia secara sadar akan berusaha menunjukkan dirinya kepada orang lain dengan sebaik mungkin, sifat ini disebut oleh Erving Goffman sebagai *self presentation* (penyajian diri). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thodore Newcomb menjelaskan bahwasannya orang-orang yang non-otoriter akan cenderung lebih cermat dalam menilai orang lain, dan sebaliknya orang yang otoriter akan lebih cenderung memproyeksikan kelemahan dirinya kepada orang lain dan menilai mereka dalam kategori yang sempit.²²

Adapun dampak yang terjadi kepada individu yang berperilaku seperti ini akan membuatnya memiliki sifat sombong, arogan, memiliki opini yang tinggi terhadap dirinya sendiri dan memiliki citra suka menguasai, serta tidak ingin mendengarkan pendapat orang lain.²³

²² Jalaluddin Rakhmat, “*Psikologi Komunikasi*”, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2021), Cetakan ke-3 Edisi Revisi, h. 112.

²³ Fathia Rachma, “*Perasaan lebih hebat dibandingkan orang lain? Yuk, kenali superiority complex!*”, Yayasan Pulih, 12 Maret, <https://yayasanpulih.org/2021/03/perasaan-lebih-hebat-dibandingkan-orang-lain-yuk-kenali-superiority-complex/>

b. Merasa minder dan tidak percaya diri

Seorang individu akan merasa minder dan tidak percaya diri ketika mengetahui kelebihan yang dimiliki oleh orang lain dengan kekurangan yang dimiliki saat membandingkan dirinya dengan mereka, sehingga akan membuat dirinya semakin rendah diri, insecure, merasa tidak berharga dan sebagainya. Tidak percaya diri dan tidak tau goals atau tujuan yang harus dicapai karena terlalu sibuk memikirkan standard atas hidup orang lain sehingga membuatnya sulit untuk maju dan berkembang bahkan akan menimbulkan sifat malas, cepat menyerah dan terlalu senang di zona nyaman yang akan membuat diri semakin buruk.

c. Merasa hidup tidak adil

Setiap orang dikaruniai oleh Tuhan kekurangan dan kelebihan masing-masing. Namun saat seorang individu mebandingkan kekurangan dirinya dengan kelebihan yang dimiliki oleh orang lain, maka dia akan merasa bahwa hidup itu tidaklah adil sehingga timbullah ungkapan-ungkapan “mengapa dia lebih tampan?, mengapa dia lebih kaya? Mengapa dia lebih sukses?” dan sebagainya sehingga individu tersebut akan terus mengeluh dan tidak bersyukur atas apa yang telah tuhan tentukan untuknya.

d. Menimbulkan penyakit hati

Sering kali kita mendengar perkataan “rumput tetangga terlihat lebih hijau”. Kurang lebih itulah yang sedang kita pikirkan saat kita membandingkan diri dengan orang lain meskipun perilaku membandingkan diri.²⁴ Terkadang memiliki beberapa pengaruh baik, namun jika dilakukan berlebihan dan keluar dari batas normal khawatir perasaan tersebut tidak mampu dikontrol dengan baik sehingga menimbulkan beberapa penyakit hati setelah melihat kelebihan atau pun

²⁴ Fiza Ahmad, “*Mengapa kita tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain?*”, Quora, Oktober, 2022, <https://qr.ae/py17JL>

kesuksesan orang lain dari pada dirinya, seperti rasa sakit hati, iri dengki, bahkan lebih buruknya memiliki niat untuk menjatuhkan orang lain.

e. Kesehatan mental terganggu

Dengan kita selalu membandingkan diri dengan orang lain, kemudian mendapati kekurangan yang kita miliki sehingga banyak waktu dan perhatian yang terbuang hanya memikirkan banyaknya kekurangan yang dimiliki sehingga dapat memicu stress, menghadirkan perasaan mudah gelisah atau *anxiety*, bahkan depresi dan pikiran-pikiran tersebut semakin lama akan semakin menggerogoti akal sehat kita.

Berdasarkan penelitian terdahulu menjelaskan akan dampak dari perbandingan sosial psiko-emosional negatif itu berasal dari *social comparison judgmental* dan berbentuk kemampuan (*ability*), beberapa diantaranya adalah individu yang memiliki pandangan negatif tentang dirinya, memiliki emosi negatif serta gejala depresi.²⁵ Stress dapat datang melalui kejadian penting dalam kehidupan atau kesulitan harian kita, dan stress dapat menyebabkan *immunosuppression* dan penyakit yang bertambah.²⁶

5. Cara Mengatasi Perilaku Membandingkan Diri

Ketika Anda sudah merasakan dampak atau efek negatif dari perilaku membandingkan diri dengan orang lain atau *social comparison* berarti sudah seharusnya anda berhenti, berikut beberapa hal yang dapat diterapkan agar anda bisa berhenti membandingkan diri dengan orang lain, diantaranya yaitu :

a. Fokus pada kebaikan diri sendiri

Dengan meningkatkan dan mengungkapkan rasa syukur terhadap apa yang dimiliki maka perhatian anda akan beralih kepada diri sendiri sehingga anda akan memiliki banyak waktu yang dapat dimanfaatkan

²⁵ Nina Yunita Kartikasari, "Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013), h. 314.

²⁶ Kenneth Carter & Colleen M. Seifert, "*Psikologi Umum*",(Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2018), h. 562.

untuk fokus pada hal-hal baik dan positif dalam hidup Anda. Kesadaran ini akan membuat diri Anda menyadari bahwa banyak sekali kebaikan yang Anda miliki jika tidak membandingkan diri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain dan jangan lupa untuk selalu bersikap baik kepada diri sendiri.²⁷

Fokus pada diri sendiri lebih baik daripada harus membandingkan diri dengan kemampuan orang lain, yang mana pada akhirnya itu hanya akan membuat diri tidak berkembang. Maka *stay focus* pada impian dan tujuan Anda dengan memulai dari diri sendiri, tidak perlu menilai kesuksesan orang lain dan tidak perlu melihat mereka dengan ukuran kaca mata seseorang karena setiap orang memiliki jalan kesuksesannya masing-masing.²⁸

b. Ingat bahwa setiap orang memiliki masalah

Sesukses apa pun seseorang pasti mereka memiliki masalah masing-masing dan perjuangan mereka untuk sampe kesana yang tidak ditampakkan kepada orang lain. Bisa jadi apa yang kita lihat pada mereka selama ini hanyalah tentang kehidupan mereka diluarnya saja tanpa mengetahui bahwa dibalik itu semua terdapat perjuangan dan masalah besar yang telah mereka hadapi. Bukan berarti kita harus bersyukur diatas penderitaan mereka, akan tetapi hal itu dapat dijadikan sebagai pengingat bahwa kehidupan orang lain yang kita lihat sempurna pasti ada perjuangan, masalah dan kesulitannya juga.²⁹

c. Jadikan Kesuksesan orang lain sebagai motivasi

Social comparison atau perbandingan sosial dapat menjadi sebuah katalisator yang hebat, selama itu baik, sehat. Bukan malah merasa iri atas

²⁷ Trudi Griffin, "Cara berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain", WikiHow, <https://id.wikihow.com/Berhenti-Membandingkan-Diri-Sendiri-dengan-Orang-Lain#aiinfo>

²⁸ Joseph Teguh, "Hati-hati jika anda masih suka membandingkan diri sendiri dan orang lain", Universitas Stikom, 24 Juni, 2022, <https://stekom.ac.id/artikel/hati-hati-jika-anda-masih-suka-membandingkan-diri-sendiri-dan-orang-lain>

²⁹ Alisatul Aini, "7 cara berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain", Glints, 25 Februari, 2023, <https://glints.com/id/lowongan/cara-berhenti-membandingkan-diri/#.ZEvrHZBzb0>

pencapaian orang lain, melainkan berpikir bagaimana cara mereka bisa menggapainya, kemudian amati, tiru, dan modifikasi. Terinspirasi dan termotivasi dari seseorang yang anda kenal lebih baik dan menjadi pribadi yang berpikiran terbuka dapat membuat Anda menjadi orang yang lebih baik.³⁰

d. Kembangkan potensi diri yang dimiliki

Setiap orang pasti memiliki kelebihan dan potensi diri masing-masing dengan adanya hal tersebut, Anda dapat menambah nilai dalam diri dan dapat terus mengembangkannya. Dengan fokus dalam mengembangkan potensi diri, maka waktu yang biasa Anda lakukan untuk memperhatikan dan membandingkan pencapaian orang lain sedikit demi sedikit akan berkurang. Seharusnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain dapat menjadikan diri Anda lebih baik jika diterapkan dalam hal positif, namun jika diluar batas malah justru akan berdampak negatif. Maka ukurlah kemampuan Anda dengan standar Anda sendiri bukan standar dari orang lain dan berusaha mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atau potensi diri agar Anda dapat membahagiakan diri sendiri.³¹

e. Biasakan melakukan *positive self talk*

Positive self talk dapat membantu Anda untuk membangun rasa optimis dan percaya diri serta mampu mencegah diri dari kecemasan, stress atau depresi. Ketika terdapa hal yang membuatmu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, maka cobalah untuk mengabaikan pemikiran negatif tersebut dengan melakukan *Positive self talk* yaitu sering

³⁰ Ani Mardatila, "10 cara berhenti membandingkan diri dengan orang lain, hindari pemicu", merdeka.com, 16 Mei, 2022, <https://www.merdeka.com/jatim/10-cara-berhenti-membandingkan-diri-dengan-orang-lain-belajar-bersaing-dengan-diri-s-kln.html>

³¹ Nurul Fajriah A, *Kenapa kita suka Membandingkan Diri dengan Orang Lain?*, HelloSehat, 11 Januari, 2023, <https://hellosehat.com/mental/stres/penyebab-membandingkan-diri-dengan-orang-lain/>

berbicara hal-hal positif kepada dirimu.³² Contohnya saat Anda merasa iri dengan orang lain, maka katakan dalam hati “kamu adalah orang yang kuat, kamu adalah orang yang hebat, dan kamu tidak membutuhkan seperti apa yang dimiliki olehnya untuk membuat dirimu menjadi Bahagia”.

f. Batasi waktu untuk media sosial

Over scrolling di media sosial dapat menyebabkan Anda membandingkan diri sendiri dengan orang lain, yang mana dengan sibuk di media sosial, Anda *up to date* tentang orang-orang yang Anda ikuti, terutama saat mengonsumsi konten tentang gaya hidup seseorang dan kecantikan dapat berdampak negatif bagi harga diri Anda. Media sosial dikhawatirkan mampu mengganggu Kesehatan mental seseorang, seperti membuat individu merasa tidak mampu dan selalu hanya ingin memantau kehidupan orang lain sehingga membuat dirinya merasa kurang percaya diri.³³ Hal ini menjadi salah satu pemicu bagi Anda untuk dapat membandingkan diri dengan orang lain. Jangan terlalu percaya pada media sosial karena semua orang hanya membagikan cerita-cerita bahagiannya saja, seperti menghabiskan waktu dengan orang terdekat, liburan, mendapatkan pekerjaan baru dan sebagainya. Maka hal yang perlu dilakukan ialah gunakanlah media sosial dengan bijak, isilah akun Anda dengan konten atau postingan yang dapat memicu pikiran yang positif serta melatih pikiran Anda untuk dapat melihat yang baik dalam segala hal.³⁴

³² Sumaiyah Putri, “4 cara agar berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain”, Yoursay.id, 13 Januari, 2022, <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/01/13/101153/4-cara-agar-berhenti-membandingkan-diri-sendiri-dengan-orang-lain>

³³ Ika Wahyu, Sarah Rachmawati, Dwi Nikmah, *Psychology For Daily Life*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), Cetakan ke-1, h. 70.

³⁴ Gayuh Tri P, “Tips berhenti membandingkan diri dengan Teman di media sosial”, Fimela, 20 Maret, 2020, <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4206274/tips-berhenti-membandingkan-diri-dengan-teman-di-media-sosial>

BAB III

AYAT-AYAT TENTANG PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI DAN PENAFSIRAN ULAMA

A. Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan Perilaku Membandingkan Diri

Terdapat beberapa ayat yang membahas atau berkaitan dengan perilaku membandingkan diri, diantaranya yaitu :

1. Q.S Al-Imrān [3]: 139

(Relasi antara Allah dengan Nabi dan para pengikutnya ketika perang Uhud)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”¹ (Q.S. al-Imrān/3: 139)

2. Q.S. an-Nisā’ [4]: 32

(Relasi antara suami dan istri)

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari

¹ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 4, Surat al-Imrān ayat 139.

*karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”*²
(Q.S. an-Nisa/4: 32).

3. Q.S. al-A’rāf [7]: 12

(Relasi antara Iblis yang enggan bersujud kepada Adam)

قَالَ مَا مَنَعَكَ إِلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ ۚ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ

Artinya: “*Dia (Allah) berfirman, “Apakah yang menghalangimu (sehingga) kamu tidak bersujud ketika Aku menyuruhmu?” Ia (Iblis) menjawab, “Aku lebih baik daripada dia. Engkau menciptakanku dari api, sedangkan dia Engkau ciptakan dari tanah.”*”³ (Q.S. al-A’raf/7: 12)

4. Q.S. an-Nahl [16]: 71

(Relasi antara Allah dan para hambanya dalam perbedaan rezeki)

وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ ۗ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِي رِزْقِهِمْ عَلَىٰ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ ۗ أَفَبِعِزَّةِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ

Artinya: “*Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Akan tetapi, orang-orang yang dilebihkan (rezekinya itu) tidak mau memberikan rezekinya kepada para hamba sahaya yang mereka miliki sehingga mereka sama-sama (merasakan) rezeki itu. Mengapa terhadap nikmat Allah mereka ingkar?*”⁴ (Q.S. an-Nahl/16: 71)

5. Q.S. al-Qaṣaṣ [28]: 79-82

(Relasi antara Qarun dan para pengikutnya)

² Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 5, Surat an-Nisā’ ayat 32.

³ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 8, Surat al-A’rāf ayat 12.

⁴ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 14, Surat an-Nahl ayat 71.

فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ ۗ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (79) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ (80) فَحَسَنَّا بِهِ ۖ وَبَدَارِهِ الْأَرْضَ ۖ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ (81) وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيُكَفِّرُ اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَيَقْدِرُ ۖ لَوْلَا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَاءُ وَيْكَأَنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (82)

Artinya: “Maka, keluarlah dia (Qarun) kepada kaumnya dengan kemegahannya. Orang-orang yang menginginkan kehidupan dunia berkata, “Andaikata kita mempunyai harta kekayaan seperti yang telah diberikan kepada Qarun. Sesungguhnya dia benar-benar mempunyai keberuntungan yang besar.” Orang-orang yang dianugerahi ilmu berkata, “Celakalah kamu! (Ketahuilah bahwa) pahala Allah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh. (Pahala yang besar) itu hanya diperoleh orang-orang yang sabar.” Lalu, Kami benamkan dia (Qarun) bersama rumahnya ke dalam bumi. Maka, tidak ada baginya satu golongan pun yang akan menolongnya selain Allah dan dia tidak termasuk orang-orang yang dapat membela diri. Orang-orang yang kemarin mengangan-angankan kedudukannya (Qarun) itu berkata, “Aduhai, benarlah Allah melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dari para hamba-Nya dan Dia (juga) yang menyempitkan (rezeki bagi mereka). Seandainya Allah tidak melimpahkan karunia-Nya pada kita, tentu Dia telah membenamkan kita pula. Aduhai, benarlah tidak akan beruntung orang-orang yang ingkar (terhadap nikmat).”⁵ (Q.S al-Qaṣaṣ/28: 79-82)

6. Q.S. Luqmān [35]: 18

(Relasa antara Luqman dengan anaknya)

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ ۖ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

⁵ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 20, Surat al-Qaṣaṣ ayat 79-82.

Artinya: “Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.”⁶ (Q.S. Luqman/31: 18)

7. Q.S. Sabā’ [34]: 35

(Relasi antara orang kafir Quraish dengan Nabi dan para pengikutnya)

وَقَالُوا نَحْنُ أَكْثَرُ أَمْوَالًا وَأَوْلَادًا وَمَا نَحْنُ بِمُعَذَّبِينَ

Artinya: “Mereka berkata, “Kami memiliki lebih banyak harta dan anak (daripadamu) dan kami tidak akan diazab.”⁷ (Q.S. Sabā’/34: 35)

8. Q.S. al-Ma’ārij [70]: 19

(Relasi antara karakter manusia dan sifat-sifatnya)

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.”⁸ (Q.S. al-Ma’ārij/70: 19)

B. Asbabun Nuzul

Asbabun nuzul adalah sebab-sebab yang menjadi latar belakang terjadinya sesuatu, yang mana dalam hal ini dikhususkan sebagai sebab terjadinya Al-Qur’an. Berdasarkan pendapat para ulama, asbabun nuzul ialah peristiwa yang melatar belakangi turunnya Al-Qur’an yang memuat jawaban, penjelasan, dan penyelesaian masalah yang hadir pada kejadian tersebut.⁹

Dari beberapa ayat yang dicantumkan, penulis hanya menemukan 2 ayat yang memiliki asbabun nuzul. Pertama, pada surat al-Imrān ayat 139 yakni pada

⁶ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 21, Surat Luqmān ayat 18.

⁷ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 22, Surat Sabā’ ayat 35.

⁸ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 29, Surat al-Ma’ārij ayat 19.

⁹ Pan Suadi, “Asbabun Nuzul: Pengertian, Macam-Macam, Redaksi, dan Urgensi”, *AlMufida*, Vol. 1, No. 1, 2016, h. 111-112.

saat itu Rasulullah beserta para sahabat dan pasukannya mengalami kekalahan dalam perang Uhud. Khalid bin Walid yang saat itu masih menjadi pasukan kaum musyrikin segera naik keatas bukit dan memukul telak kaum muslimin, seketika itu Rasulullah SAW pun berdoa, yang artinya: *“Ya Allah, sungguh janganlah Engkau tinggikan mereka atas kami, ya Allah tidak ada kekuatan bagi kami kecuali atas pertolongan-Mu, ya Allah tidak ada yang menyembah-Mu di negeri ini selain golongan kami.”* Maka ketika itu, pasukan muslimin bersegera mengambil panah dan naik ke bukit, serta memanah kuda-kuda kaum musyrikin sampai memukul mundur mereka. Inilah makna dari firman Allah, yakni *“Kamulah orang-orang yang tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman”*.¹⁰

Kedua, Surat an-Nisā’ ayat 32, yaitu diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dan al-Hakim dari Ummu Salamah bahwa ia berkata “para laki-laki berangkat ke medan perang sementara wanita tidak, dan juga hanya mendapatkan setengah harta warisan”. Dalam riwayat lain disebutkan, “Kami berharap kalau saja Allah menjadikan keharusan berperang bagi wanita, maka kami akan mendapatkan pahala seperti yang didapatkan kaum laki-laki.” Maka kemudian Allah menurunkan ayat ini.¹¹

C. Periodisasi Makkiah Madaniyyah

Turunnya al-Qur’an terbagi menjadi dua periode, yaitu periode makkiah dan madaniyyah. Dalam menentukannya pada suatu surah terdapat beberapa karakteristik umum yang membedakan kedua periodisasi tersebut, diantaranya yaitu¹² :

1. Makiyyah ayat dan surahnya umumnya pendek, sedangkan Madaniyyah panjang.

¹⁰ Al-Wahidi an-Naisaburi, “Sebab-sebab turunnya al-Qur’an terjemah Moh. Syamsi”, (Surabaya: Amelia, 2014), h. 186-187.

¹¹ Imam as-Suyuti, “Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur’an Terj. Muhammad Mifathul Huda”, (Solo: Insan Kamil, 2016), h. 136.

¹² Hasna Afifah dan Halimatul Sakdiah, “Makna dan Karakteristik Ayat al-Makkiyah dan Al-Madaniyyah serta Urgensi mempelajarinya”, *Mushaf Journal*, Vol. 2, No. 2, 2022, h. 139.

2. Makiyyah umumnya pada ayat dan surahnya diawali dengan “*Ya ayyuhannas*”, sedangkan Madaniyah “*Ya ayyuhalladzina amanu*”.
3. Makiyyah umumnya pada ayat dan surahnya berbicara tentang masalah ketauhidan, kebiasaan buruk kaum musyrik, keutamaan-keutamaan perilaku dan akhlak mulia, sedangkan Madaniyyah tentang permasalahan ibadah, muamalah, kekeluargaan, warisan, kemasyarakatan, ajakan masuk islam kepada kaum Yahudi dan Nasrani, orang munafik yang menolak dakwah Nabi.
4. Setiap surah yang terdapat ayat sajadah, lafal *kalla* dan *ya bani adam* pada permulaan ayat ialah Makiyyah.

Berikut periodisasi makkiyah dan madaniyyah pada ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri :

NO	Nama Surah	Periode
1	Q.S al-Imrān: 319	Madaniyyah
2	Q.S an-Nisā’: 32	Madaniyyah
3	Q.S al-A’rāf: 12	Makiyyah
4	Q.S an-Nahl: 71	Makiyyah
5	Q.S al-Qaṣaṣ: 79-82	Makiyyah
6	Q.S Luqmān: 18	Makiyyah
7	Q.S Sabā’: 35	Madaniyyah
8	Q.S al-Ma’ārij: 19	Makiyyah

D. Penafsiran Para Mufassir

Tafsir kontemporer adalah penjelasan atau tafsir ayat al-Qur’an yang muncul dan berkembang dimulai sejak abad ke-19 hingga saat ini yang disesuaikan dengan kondisi kekinian. Pengertian tersebut serupa dengan ijtihad, yang mana merupakan usaha menyesuaikan ajaran agama dengan kehidupan kontemporer dengan cara menafsirkan atau mentakwilkan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta kondisi masyarakat, sehingga metode tafsir kontemporer ialah metode penafsiran al-Qur’an yang menjadikan masalah kemanusiaan yang ada

sebagai semangat penafsirannya. Permasalahan tersebut dapat dianalisis dan dikaji dengan berbagai pendekatan yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya beserta sebab-sebab yang melatarbelakanginya.¹³ Dalam penafsiran ayat-ayat berikut menggunakan penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbāh, Abdul Malik Karim Amrullah dalam Tafsir al-Azhār, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir, Ahmad Mustafa al-Marāghi dalam Tafsir al-Marāghi, Muhammad Abduh dan Rasyid Rida dalam Tafsir al-Manār. yang merupakan tafsir-tafsir kontemporer yang bercorak adab ijtima‘i sehingga berfokus pada penggalian nilai-nilai humanis dan sosial dalam kehidupan bermasyarakat sehingga selaras dengan tema kajian yang ada dalam penelitian ini. Berikut ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri :

1. Q.S. al-Imrān [3]: 139

a. Tafsir al-Manār

Dalam tafsir al-Manār dijelaskan bahwa *wawu* nya berupa *wawu haliyah* dan mempunyai tujuan yang berbeda dari lafadz “*walā tahinū walā tahzanū*”, yang artinya orang-orang mukmin tidaklah boleh merasa lemah dan juga merasa galau, karena iman yang kuat dari seorang mukmin akan mengantarkan dia mempunyai rasa sabar yang lebih kuat dan lama. Kemudian Muhammad Abduh pun menjelaskan bahwasannya kesusahan itu ada karena manusia kehilangan sesuatu yang ia cintai. Hubungan manusia dengan apa yang dia cintai (harta benda dan manusia) seperti sahabat dan keluarga itu bisa memberikan suatu kekuatan dan kebahagiaan. Ketika sumber kekuatan dan kebahagiaan itu hilang dengan tanpa adanya pengganti yang lain maka akan datang kepada dirinya penyakit susah (galau) yg menyerupai kegelapan, dan para ulama menjulukinya dengan sebutan kegelisahan atau pengganggu. Ibaratnya hati itu bersih, ketika kegelisahan itu datang maka kegelisahan itu akan mengotori kebersihan dari hati.¹⁴

¹³ “*Pengertian Tafsir Kontemporer dan Sejarah Munculnya Tafsir Kontemporer*”, Bacaan Madani, dalam <https://www.bacaanmadani.com/2019/09/pengertian-tafsir-kontemporer-dan.html>, (Diakses, 20 Mei 2023).

¹⁴ Muhammad Rasyid Ridho, *Tafsir al-Manār*, (Mesir: al-Mannar, 1350 H), Juz 4, h. 313-315.

b. Tafsir al-Marāghi

Dalam tafsirnya, al-Maraghi menerangkan bahwa ayat ini menyampaikan untuk jangan kalian merasa lemah ketika menghadapi sebuah pertempuran dan dampak yang diakibatkan darinya, seperti dengan menyiapkan siasat perang, lantaran luka dan kegagalan dalam perang Uhud. Dan janganlah juga merasa sedih atas orang-orang yang gugur dalam peperangan. Bagaimana perasaan lemah dan sedih melanda kalian, sedangkan saat itu kalian merupakan orang-orang yang sedang di atas angin. Sunnatullah telah menetapkan sedari dulu bahwa akibat yang baik bagi orang yang bertakwa dan tidak pernah keluar batas dari sunnah-Nya. Bahkan memberi pertolongan kepada orang yang mau menolong sunnatullah dan menegakkan keadilan. Mereka lebih pantas menjalankan sunnatullah dari pada orang kafir yang hanya terdorong melaksanakan perang akibat perasaan zalim dan balas dendam, atau menginginkan apa yang ada pada orang lain. Keinginan atau cita-cita orang kafir ini sangatlah rendah dibandingkan orang mukmin yang mengejar kebahagiaan yang abadi di akhirat, menegakkan keadilan di dunia. Allah akan menjadikan dampak yang baik bagi orang yang bertaqwa dan mengikuti sunnah-Nya dalam tatanan masyarakat, sehingga sifat tersebut menetap dan mapan dalam jiwa dan amal kalian. Firman Allah yang berbunyi *wa antumul a'launa* adalah berita gembira mengenai apa yang akan mereka dapatkan di masa mendatang yakni kemenangan. Maka sesungguhnya bagi siapa yang hatinya telah diisi dengan iman yang benar, sehingga membuat iman itu merasa dalam hati dan merasa yakin terhadap dampak baik setelah dia berpegang teguh kepada sunnatullah dan sebab-sebab yang dapat mengantarkannya menuju arah keberhasilan dan kebahagiaan.¹⁵

c. Tafsir al-Azhār

¹⁵ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 4, h. 136.

Buya Hamka menafsirkan ayat ini dalam kitabnya mengungkapkan bahwasannya se usai berakhirnya perang uhud yang telag menewaskan tujuh puluh mujahid fi sabilillah, yang diantaranya paman Nabi SAW sendiri yaitu Hamzah bin Abdul Muthalib, dan Nabi pun mendapati luka di tubuhnya, sehingga kelihatanlah kelesuan, lemah semangat, dan duka cita. Maka turunlah ayat ini yang mengandung pesan: angkatlah wajahmu, jangan lemah, dan jangan duka cita atau bersedih. Sebab masih ada suatu hal di dalam dirimu yang tidak pernah dapat dirampas oleh musuhmu, yakni iman. Jikalau dirimu masih memiliki iman dalam dadamu, maka kamulah yang tinggi dan akan tetap tinggi. Sebab, dengan iman itulah panduanmu menempuh zaman depan yang masih akan mau dihadapi.¹⁶

d. Tafsir al-Munīr

Ayat ini turun pada saat perang uhud, para sahabat mengalami kekalahan dan menurut bahasa para ulama tafsir tema ayat ini adalah semacam penghibur dari Allah untuk kaum muslimin. Karena mereka yang gugur adalah para syuhada yang dimuliakan oleh Allah pada hari kiamat kelak. Kejadian tersebut merupakan sebuah pelajaran dan wahana penempatan diri bagi kaum muslimin.¹⁷

Maka kalian janganlah lemah dan bersedih hati padahal kalian adalah orang-orang yang lebih tinggi. Akhir yang baik bagi kaum mukminin sesuai dengan sunnatullah yang diperuntukkan bagi orang-orang yang bertakwa. Korban yang terbunuh saat itu dari pihak mereka tempatnya di surga. Namun mereka yang terbunuh dari golongan kafir ditempatkan di neraka. Larangan bersikap lemah dan bersedih hati adalah larangan menyerah dan perintah untuk senantiasa mempersiapkan diri dan bersiap siaga dengan semangat dan kesungguhan yang kuat.¹⁸

¹⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-2, h. 77.

¹⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-1, h. 435.

¹⁸ Wahbah az-Zuhaili..., h. 435.

Maka berprasangka baiklah kepada Allah, bertawakal kepada_nya, serta yakin bisa meraih kemenangan. Roda kehidupan selalu berputar, terkadang kita akan mengalami yang namanya kekalahan maupun kemenangan. Namun dibalik semua itu pasti terdapat hikmah yang hendak diberikan oleh Sang Maha Penguasa. Sesungguhnya dengan silih bergantinya keadaan dan Nasib diantara bangsa-bangsa yang ada adalah supaya adil dan system atau aturan yang ada dapat tetap berjalan, serta supata manusia mau merenungi dan berpikir dalam memahami sunnatullah atau hukum-hukum alam yang ada.¹⁹

e. Tafsir al-Miṣbāh

Quraish Shihab menafsirkan ayat diatas bahwasannya adanya sunnah atau hukum-hukum kemasyarakatan yang berlaku terhadap semua manusia dan masyarakat. Dalam perang uhud mereka tidak meraih kemenangan, bahkan sampai mendapat luka dan ada yang terbunuh, sementara dalam perang badar mereka meraih kemenangan gemilang dan berhasil menawan, serta membunuh sekian banyak lawan mereka, itu adalah bagian dari *sunnatullah*.²⁰

Oleh karena itu, disana mereka diperintahkan berjalan di muka bumi ini mempelajari bagaimana kesudahan mereka yang melanggar dan mendustakan ketetapan-ketetapan Allah. Namun demikian, mereka tidak perlu berputusa. Sebab itulah, *janganlah kamu melemah* menghadapi musuhmu dan musuh Allah, kuatkanlah jasmani, dan *janganlah pula kamu bersedih hati* akibat apa yang telah kamu alami dalam perang uhud, atau peristiwa lain yang serupa, kuatkanlah mentalmu. Untuk apa kamu melemah dan bersedih, *padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi* derajatnya di sisi Allah. Di dunia atas apa yang kamu perjuangkan yakni kebenaran, dan di akhirat kamu mendapat syurga. Mengapa kamu bersedih, padahal yang gugur di antaramu menuju syurga dan yang luka mendapatkan pengampunan Ilahi, ini *jika kamu*

¹⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-1, h. 436.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 3, h. 278.

orang-orang mukmin, yaitu orang-orang yang benar-benar keimanannya telah mantap di dalam hati.²¹

2. Q.S. an-Nisā' [4]: 32

a. Tafsir al-Manār

Dalam tafsirnya, Muhammad Abduh menyebutkan pada ayat ini terdapat beberapa riwayat, yang mana perbedaan tersebut dikarenakan masih adanya keraguan dalam memahami kandungan ayat. Namun maknanya itu sudah jelas, yakni Allah mempunyai tugas sendiri yang akan di berikan kepada laki-laki ataupun perempuan. Sesuatu yang di khususkan di kerjakan oleh laki-laki maka dia akan mendapatkan pahala tersendiri tanpa melibatkan perempuan, begitupun sebaliknya, sesuatu yang sudah di khususkan kepada perempuan maka dia akan mendapatkan pahala tanpa adanya campur tangan dari laki-laki. Dan dari setiap keduanya tidak boleh menginginkan dari bagian yang satunya. Pada lafadz “ ما فضل الله به بعضكم على بعض ” itu memiliki arti keutamaan atau kelebihan ini ada beberapa macam, diantaranya sesuatu yang tidak berhubungan dengan usaha dan tidak bisa diperoleh dengan perjuangan. Seperti terlahirnya seseorang dari keturunan yang mulia. Macam selanjutnya ialah sesuatu yang bisa di peroleh dengan sungguh-sungguh dan perjuangan, seperti harta dan pangkat.²²

b. Tafsir al-Marāghi

Al-Maraghi dalam tafsirnya menjelaskan bahwasannya Allah SWT telah membebani pekerjaan yang khusus kepada laki-laki dan khusus kepada perempuan. Sebab itu keduanya tidak diperbolehkan untuk iri terhadap apa yang dikhususkan bagi yang lainnya. Maka hendaklah keduanya memohon pertolongan dan kekuatan kepada Allah SWT dalam

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 3, h. 279.

²² Muhammad Rasyid Ridho, *Tafsir al-Manār*, (Mesir: al-Mannar, 1350 H), Juz 5, h. 313-315.

mengerjakannya dan jangan merasa iri hati terhadap segala perkara yang bersifat *khilqiyah* (ciptaan), seperti akal, keindahan fisik, namun tidak termasuk segala perkara yang menyangkut mata pencaharian sehingga membuat mereka berangan-angan menjadi seperti, atau bahkan jika mau berusaha dan bersungguh-sungguh menjadi lebih baik dari padanya. Singkatnya, Allah SWT meminta kita untuk berfokus terhadap apa yang kita miliki, bukan apa yang berada di luar kemampuan kita karena keutamaan itu terletak pada usaha dan kerja. Maka dari itu, janganlah kalian berangan-angan terhadap sesuatu tanpa adanya usaha dan kerja.

Hendaklah seorang muslim bersandar kepada segala potensi dan kekuatan dengan bersungguh-sungguh dan dibersamai dengan mengharapkan karunia dari Allah. Seperti halnya seorang petani yang bersungguh-sungguh dan mengikuti sunnatullah terhadap pekerjaannya, dan meminta pertolongan kepada Allah agar dijauhkan dari hama dan penyakit di ladangnya, dan meminta kepada-Nya untuk meningkatkan penghasilan mereka yang mendapatkan pertolongan dari Allah. Demikianlah Allah melebihkan sebagian manusia atas sebagian yang lain berdasarkan tingkatan kesiapan dan perbedaan kesanggupan mereka dalam menjalani kehidupan. Manusia yang bekerja dengan sungguh-sungguh dan memohon tambahan kepada Allah, maka Dia akan menurunkan karunia dan kemurahan-Nya kepada mereka.²³ Dalam hal ini Nabi Muhammad SAW pernah bersabda :

“Mohonlah kepada Allah dari karunia-Nya, karena Allah menyukai untuk dimohon, dan sesungguhnya diantara ibadah yang paling utama ialah menantikan datangnya kelapangan.”

c. Tafsir al-Azhār

Buya Hamka menjelaskan kata *la tatamannau* yang berasal dari kata *tamaniy* yang berarti mengangan-angan atau berkhayal memikirkan

²³ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 5, h. 35-36.

kelebihan orang lain, ketinggian yang dicapai, kekayaan orang lain, atau pun hal-hal yang dirinya sendiri suka mencapainya. Maka akibat yang terjadi dari angan-angan yang demikian ialah munculnya perasaan iri hati, dengki kepada orang yang memiliki kelebihan tersebut. Itulah yang membuat Ibnu Abbas dalam tafsirnya langsung memberi arti *tamaniy* (angan-angan) dengan hasad (dengki) tegasnya. Ketika seseorang telah silau melihat kelebihan yang dimiliki oleh orang lain, maka dia akan ditimpa suatu penyakit dalam jiwanya, diantaranya penyakit hasad, benci, umpat, mengeluh, mengomel, baik kepada orang yang diberikan kelebihan dari Allah maupun kepada Allah.²⁴

Saat dia telah banyak menghabiskan waktunya untuk ber-*tamaniy* atau berangan-angan, dia pun akan lalai dalam menyelidiki kelebihan yang ada pada dirinya sendiri. Dia akan lebih banyak mengeluh yang menyebabkan dirinya semakin rendah serta sibuk berkhayal ketimbang bekerja. Padahal jika dia mau berusaha menggali potensi atau kelebihan tersebut, maka pasti dia akan menemukan kelebihan yang diberikan pula oleh Allah kepadanya. Layaknya sebuah permata mahal yang disimpan oleh Allah dan terpendam di dalam bumi. Baru akan nyata cahayanya jika telah digosok dengan baik. Oleh karena itu, saat melihat ada orang yang mendapatkan kekayaan besar atau pangkat yang tinggi, janganlah kita berkhayal atau berangan-angan, sebab perilaku tersebut dapat menimbulkan iri hati. Iri hati akan mengganggu jiwa, dan ketika jiwa telah terganggu, maka usaha pun akan terbengkalai sehingga kita tidak akan mendapatkan bagian yang telah disediakan oleh Allah yang ada pada dirinya.²⁵

d. Tafsir al-Munīr

Dalam tafsirnya, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan ayat ini tentang larangan Allah SWT kepada orang-orang yang beriman untuk bersikap iri

²⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Depok: Gema Insani, 2015), Jilid ke-2, h. 270.

²⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-2, h. 271.

hati terhadap pangkat atau harta yang dianugerahkan karena anugerah tersebut merupakan keputusan Allah yang ditetapkan berdasarkan kebijaksanaan dan tentunya terdapat banyak hikmah di dalamnya.²⁶ Allah Maha Mengetahui atas keadaan hamba-Nya serta Mengetahui apa yang terbaik untuk hamba-hamba-Nya, sebagaimana Allah SWT berfirman :

وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ نُنزِلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ ۗ إِنَّهُ

بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ

Artinya: *“Dan jikalau Allah melapangkan rezeki kepada hamba-hamba-Nya tentulah mereka akan melempaui batas di muka bumi, tetapi dia menurunkan dengan ukuran yang Dia kehendaki. Sungguh, Dia Mahateliti terhadap (keadaan) hamba-hamba-Nya, Maha Melihat.”*²⁷ (Q.S. asy-Syuura/42: 27).

Oleh karena itu, seharusnya setiap insan hendaklah menerima dengan lapang dada apa yang dianugerahkan Allah kepadanya dan meyakinkan diri bahwa itulah yang terbaik untuknya. Sehingga apabila dia diberi kenikmatan yang lain mungkin akan menyebabkan kerusakan baginya, maka dia tidak boleh iri hati terhadap apa yang dianugerahkan Allah kepada orang lain. Dikarenakan sikap iri hati sama saja dengan sikap menentang Allah yang sangat teliti dan penuh kebijaksanaan dalam setiap keputusan. Maka secara jelas ayat ini menunjukkan bahwa seseorang tidak boleh iri hati terhadap harta, pangkat, atau perkara lainnya yang dimiliki orang lain karena perbedaan rezeki yang diperoleh manusia, sebagaimana firman Allah SWT:

²⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-3, h. 68.

²⁷ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 25, Surat as-Syuura ayat 27.

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ

فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ

Artinya: “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan penghidupan mereka dalam kehidupan dunia dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat...”²⁸ (Q.S. az-Zukhruf/43: 32)

Oleh karena itu, janganlah bagi seorang hamba mengharapkan seperti apa yang dianugerahkan Allah kepada sebagian yang lain karena dikhawatirkan akan menimbulkan sikap hasad atau iri hati. Maka hendaklah seseorang berdoa dan meminta kepada Allah untuk dianugerahkan apa yang terbaik baginya dalam masalah agama maupun dunia dan dalam kehidupan di akhirat. Juga dianjurkan bagi setiap insan untuk berusaha sekuat tenaga dan sedaya upaya dalam kerjanya karena setiap laki-laki maupun perempuan akan mendapatkan hasil dari setiap usaha mereka.²⁹

e. Tafsir al-Miṣbāh

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan bahwasanya keinginan atau angan-angan ingin memperoleh sesuatu sering kali menimbulkan iri hati dan mendorong seseorang melakukan sebuah pelanggaran, apalagi jika yang bersangkutan membandingkan dirinya dengan orang lain. Inilah yang berpotensi melahirkan persaingan tidak sehat yang mengantar kepada penyimpangan dan agresi, kezaliman, serta aneka dosa besar. Maka dari itu ayat ini berpesan agar kita tidak berangan-angan atau

²⁸ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 5, Surat az-Zukhruf ayat 32.

²⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-3, h. 69.

berkeinginan yang dapat mengantarkan kita kepada pelanggaran-pelanggaran ketentuan-ketentuan Allah SWT.³⁰

Ayat ini berpesan : *Dan Janganlah kamu berangan-angan yang menghasilkan ketamakan terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu*, seperti harta benda, harta anak yatim, bagian dalam warisan, kecerdasan, kedudukan, nama baik, jenis kelamin, dan lain-lain yang kualitasnya lebih baik atau bahkan jumlahnya yang lebih banyak dari apa yang dianugerahkan-Nya kepada sebagian yang lain. Ketahuilah bahwasannya Allah telah menganugerahkan kepada setiap hamba-Nya dengan apa yang terbaik baginya guna melaksanakan fungsi dan misinya di hidup ini. Seperti halnya laki-laki yang sudah ada bagian dari apa yang mereka usahakan sesuai dengan ketetapan Allah dan usahanya. Begitu pula perempuan pun ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan tentu sesuai dengan ketetapan Allah dan usaha dari mereka. Oleh karena itu, angan-angan yang bukan pada tempatnya dilarang, tetapi tidak semua angan-angan dilarang karena ada juga yang mendorong untuk menciptakan kreasi-kreasi baru. Ada angan-angan yang bisa jadi dicapai dan ada juga yang sudah jelas sangat jauh atau mustahil, seperti halnya cebol yang merindukan bulan. Ayat ini mengajarkan kepada kita untuk dapat hidup realistis.³¹

3. Q.S. Al-A'rāf [7]: 12

a. Tafsir al-Manār

Dalam ayat ini, Iblis merasa dirinya tidak pantas untuk bersujud karena dia diciptakan dari api yang maknanya kuat, sedangkan Nabi Adam diciptakan dari tanah, yang mana secara tidak langsung berarti lemah dan tidak berdaya, dengan kesombongannya iblis menjadi buta wawasan mencakup banyak bentuk ketidaktahuan. Sehingga Iblis memberi banyak alasan kepada Allah SWT atas semua yang diperintahkan, serta orang yang

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 5, h. 503.

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 5, h. 504.

beriman pasti tunduk dan tidak dengan membantah Allah, karena dia tau Allah dzat yang menentukan. Kemudian menolak perintah Allah dan penciptaanya, serta keberatan terhadap perintah Allah yang tidak sesuai dengan keinginannya. Sehingga dia membuat kepatuhan terhadap perintah Allah tergantung pada persetujuan Allah terhadapnya dan persetujuannya atas pendapat dan keinginannya.³²

b. Tafsir al-Marāghi

Al-Maraghi menafsirkan kata *Lā* pada ayat tersebut merupakan tambahan untuk menguatkan dengan firman Allah yang lain yaitu pada surat Shad ayat 75 sehingga maksud ayat nya yaitu “Apakah yang menghalangimu patuh kepada perintah-Ku, sehingga kamu menolak bersujud kepada Adam beserta orang-orang yang bersujud?”. Kemudian *Lā* juga bisa bukan merupakan tambahan, sedangkan *al-Man‘u* diartikan membawa dan memaksa, sehingga menjadi, “Apakah yang membawa dan mengajakmu untuk tidak bersujud”. Kesimpulannya ialah “apakah yang menggoda kamu sehingga menyebabkan kamu tidak bergabung beserta para malaikat dalam mematuhi perintah-Ku untuk bersujud?. Setelah itu Allah SWT menyebutkan alasan iblis tidak bersujud. Iblis beranggapan bahwa dirinya diciptakan dari api yang lebih baik dan mulai dibandingkan Adam yang tercipta dari tanah, sehingga dia beranggapan bahwa yang mulai tidak perlu mengagungkan sesuatu yang lebih rendah, walaupun diperintahkan oleh Tuhan. Maka tidak diragukan lagi bahwa sikap iblis tersebut merupakan kebodohan, kefasikan, dan kemaksiatan yang nyata, yaitu³³ :

- a) Tantangannya kepada Tuhan sebagaimana yang terkandung di dalam jawabannya.
- b) Bantahannya terhadap Tuhan dengan kata-katanya, sebagai seorang mu'min sudah seharusnya mengetahui bahwa Allah mempunyai hujjah

³² Muhammad Rasyid Ridho, *Tafsir al-Mannar*, (Mesir: al-Mannar, 1350 H), Juz 8, h. 330-331.

³³ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 8, h. 197-198.

dan hikmah yang lengkap dan sempurna, baik berupa perintah maupun larangan-Nya.

- c) Iblis mematuhi perintah tergantung bagaimana anggapannya terhadap kebaikan perintah itu, disamping kecocokan keinginan nafsunya kepada perintah tersebut. Berarti dia menolak ketaatan kepada Sang Maha Pencipta atau meninggikan diri dari tingkat kehambaan. Di dunia saja, orang yang tidak mematuhi perintah pemimpinnya, akan kacaulah urusannya, berantakan pekerjaannya, dan tidak akan tercapai keberhasilan apapun.
- d) Sesungguhnya segala makhluk hidup yang ada di bumi ini, baik tumbuhan maupun binatang, kadang-kadang berasal dari tanah, baik langsung maupun telah melewati proses yang semua itu adalah sebaik-baik isi bumi. Sedangkan api tidak memiliki keistimewaan yang serupa. Iblis tidak mengetahui keistimewaan yang dikhususkan Allah kepada Adam yakni bakat ilmiah dan amaliah, serta kehormatan yang Allah berikan kepadanya, sehingga membuat adam lebih utama dari pada para malaikat, sedangkan malaikat lebih utama daripada iblis berdasarkan unsur penciptan dan ketaatannya kepada Allah SWT.

c. Tafsir al-Azhār

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan betapa membangkangnya iblis terhadap perintah yang Allah berikan kepadanya. Sebab, dia merasa lebih mulai karena Allah menjadikannya dari api sedangkan manusia di jadikan dari tanah. Menurutnya, api lebih mulia daripada tanah, Oleh sebab itu, dia yang mulai tidak sepatasnya mau bersujud kepada yang kurang mulia.³⁴ Sehingga menurut Hamka pada ayat tersebut tampak bukan lagi perintah Allah yang penting bagi iblis, melainkan kedudukan dirinya sendiri.

Kalau kita perdalam lagi, Allah menyuruh bersujud bukanlah perkara mana yang lebih atau pun kurang mulia, melainkan sebuah perintah Allah SWT yang seharusnya ditaati dan dipatuhi karena makhluk hendaklah taat

³⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-3, h. 380.

kepada perintah Sang Khaliq. Saat itu, seluruh malaikat taat kepada Allah, hanya iblis saja yang tidak, bukan berarti karena dia tidak mengerti, tetapi karena dia membesarkan diri sehingga dia melanggar perintah Allah SWT. Kata Ibnu Katsir bahwasannya iblis menyangka api lebih mulai daripada tanah, padahal tanah adalah pemaaf, tenang, teguh, dan sabar, serta tanah adalah tempat bertumbuh dan berkembang. Sedangkan api tabiatnya hanya membakar, merusak, dan selalu terburu-buru. Oleh sebab itu, iblis telah membuat suatu perbandingan yang salah dan telah mengkhianati unsur kejadiannya.³⁵

d. Tafsir al-Munīr

Wahbah az-Zuhaili dalam tafsirnya menyebutkan bahwasannya ayat ini berkaitan dengan ayat sebelumnya, yang dimana membahas mengenai penciptaan dan pemuliaan Adam. Adam diciptakan dari tanah, kemudian dibentuk dan dimuliakan dengan memerintah para malaikat untuk bersujud kepadanya. Anak keturunannya pun dibentuk di dalam rahim para ibu setelah mereka diciptakan di dalamnya dan di tulang rusuk ayah. Para ulama sepakat terkait sujud kepada Adam setelah sempurna penciptaannya. Allah perintahkan malaikat untuk sujud sebagai bentuk penghormatan dan pemuliaan kepada Adam dan anak keturunannya.³⁶

Sujud disini bukan berarti sujud ibadah, karena tiada yang disembah kecuali Allah. Hal itu dilakukan supaya mereka mengetahui nikmat-nikmat Allah kepada mereka lalu mensyukurinya dan supaya mereka waspada kepada iblis dan bisikan-bisikannya. Para malaikat semua bersujud, kecuali iblis yang bukan merupakan bangsa malaikat melainkan bangsa jin. Dia enggan, sombong, sampai Allah bertanya kepadanya “Apa yang menghalangi untuk bersujud?, lalu iblis berdalih, “saya lebih baik darinya, engkau menciptakanku dari api, sedangkan dia Engkau ciptakan dari tanah. Dimana api di dalamnya terdapat keistimewaan berupa bisa naik, meninggi, dan

³⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-3, h. 381.

³⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-4, h. 416.

cahaya, yang mana lebih mulai daripada tanah yang mempunyai ciri tetap, padam, dan layu. Oleh karena itu, Allah SWT berfirman :

قَالَ فَأَهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ فِيهَا فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصُّغَرَيْنِ

Artinya: “Dia (Allah) berfirman, “Turunlah kamu darinya (surga) karena kamu tidak sepatutnya menyombongkan diri di dalamnya. Keluarlah! Sesungguhnya kamu termasuk makhluk yang hina.”³⁷ (Q.S. al-A’raf/7: 13)

Inilah analogi iblis yang beranggapan bahwa makhluk mulia tidak mungkin mengagungkan yang ada dibawahnya. Namun batil sebab sifat bagus tidak bisa diambil dari argument kebenarannya dari alam meteriil. Sifat bagus hanya dengan argument immaterial dan karakteristik-karakteristik yang manfaatnya lebih besar. Adam telah dianugerahi ilmu pengetahuan dan pemuliaan yang dimengerti juga oleh iblis.³⁸

e. Tafsir al-Miṣbāh

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menerangkan akan pembangkangan yang dilakukan oleh iblis terhadap perintah yang Allah berikan. Iblis menolak perintah sujud dengan menggunakan nalarnya untuk membangkang perintah Allah. Saat itu, dia menilai Allah telah keliru dengan perintah-Nya tersebut.³⁹ Sesungguhnya iblis telah berada atau menempuh di jalan yang sesat karena nalar tidak dapat digunakan untuk membatalkan maupun mengubah perintah Allah yang sudah pasti jelas dan terperinci.

Di sisi lain, alasan iblis menolak perintah Allah untuk sujud bukan karena sujud kepada Adam as. adalah perbuatan syirik seperti dugaan sementara orang-orang yang sangat dangkal dalam pemahamannya. Namun keengganannya untuk sujud lahir dari keangkuhannya yang menjadikan dirinya menduga bahwa dia lebih baik dari Adam. “*Aku lebih baik daripada*

³⁷ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 8, Surat al-A’raf ayat 13.

³⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-4, h. 417.

³⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 4, h. 35.

dia. Engkau menciptakanku dari api, sedangkan dia Engkau ciptakan dari tanah.” Dalam ayat lain juga disebutkan,

قَالَ ءَأَسْجُدُ لِمَنْ خَلَقْتَ طِينًا

Artinya: “Ia (Iblis) berkata, “Apakah aku harus bersujud kepada orang yang Engkau ciptakan dari tanah?”⁴⁰ (Q.S. al-Isra/17: 61)

Disaat itulah iblis membandingkan dirinya dengan Adam dan berprasangka bahwa dirinya lebih baik dan lebih hebat dari Adam. Dalam logika iblis, adalah hal yang tidak wajar ketika yang lebih baik unsur kejadiannya bersujud kepada yang lebih rendah unsur kejadiannya karena iblis diciptakan dari api sedangkan Adam dari tanah, sekali-kali tidak benar. Banyak sekali uraian yang membantah dan membuktikan kekeliruan tersebut, antara lain⁴¹ :

1. Api sifatnya memusnahkan, membakar, sedangkan tanah sifatnya mengembangkan dan menjadi sumber rezeki.
2. Api sifatnya berkobar, tidak mantap dan sangat mudah terombang-ambing oleh angin, sedangkan tanah sifatnya mantap, tidak berubah lagi tenang.
3. Api dapat padam oleh tanah, sedangkan tanah tidak binasa oleh api.
4. Allah banyak menyebut tanah dalam Al-Qur'an dengan konteks positif, sedangkan api tidak banyak disebutkan dan ada pun pasti umumnya dalam konteks negatif.
5. Meskipun api ada manfaatnya, namun juga memiliki bahaya yang tidak kecil yang hanya dapat diatasi dengan mengurangi atau memadamkannya, berbeda dengan tanah yang kegunaannya terdapat pada dirinya dan tanpa bahaya, bahkan semakin digali maka akan semakin terlihat guna dan manfaatnya.

Beberapa argumentasi mengenai kekeliruan logika iblis ini dapat ditambah, juga disanggah. Karena itu, perlu digarisbawahi bahwasannya

⁴⁰ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 15, Surat al-Isra ayat 61.

⁴¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 4, h. 36.

seandainya pun unsur api lebih mulia dari tanah, keunggulan dan kemuliaan iblis tidak dapat serta merta dibuktikan karena keunggulan dan kemuliaan di sisi Allah bukan ditentukan oleh unsur sesuatu melainkan dari ketaatan, kedekatan, dan pengabdianya kepada Allah.⁴²

4. Q.S. an-Nahl [16]: 71

a. Tafsir al-Marāghi

Dalam tafsirnya, al-Maraghi menjelaskan bahwasannya Allah telah menjadikan kalian berbeda-beda dalam hal rezeki, ada yang kaya dan miskin, ada yang budak dan tuan. Allah telah menjadikan kalian bertingkat-tingkat dalam hal rezeki, sehingga Dia memberi rezeki kepada kalian lebih dari budak-budak kalian, padahal mereka adalah manusia dan saudara kalian dan sama-sama dalam perkara sandang, pangan, dan papan. Namun kalian tidak rida dengan persamaan tersebut, padahal kalian pun sama-sama adalah makhluk Allah. Oleh sebab itu, seyogyanya kalian membagikan kelebihan rezekinya kepada kalian. Tetapi mengapa banyak dari kalian yang mengingkari nikmat Allah dengan menyekutukan-Nya dengan sebagian hamba-Nya. Ketika mereka membagikan sebagian nikmat yang Allah limpahkan kepada mereka kepada sekutu-kutu, kemudian membuat bandingan-bandingan, padahal dia tidak kuasa dalam mendatangkan manfaat dan menolak kemadaraman meskipun untuk dirinya. Kemudian Allah pun menerapkan macam nikmat lain yang dilimpahkan kepada hamba-Nya sebagai bentuk peringatan akan keagungan nikmat tersebut.⁴³

b. Tafsir al-Azhār

Dalam tafsir al-Azhār, terkait ayat ini Buya Hamka menjelaskan bahwasannya rezeki itu bukan hanya tentang harta, namun bisa juga rezeki ketinggian kedudukan, rezeki ketinggian pikiran, ada yang pintar dengan

⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 4, h. 37.

⁴³ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 14, h. 199-200.

diberi ilmu pengetahuan dan ada juga yang bodoh. Ada juga yang menjadi seorang raja, dan ada yang menjadi rakyat. Dalam ayat tersebut dijelaskan “*Tetapi orang-orang yang dilebihkan itu tidak memberikan rezeki mereka kepada hamba sahaya mereka, pada mereka sama padanya*” yakni manusia dan hamba Allah. Padahal pada dasarnya rezeki tersebut asalnya bukan milik mereka, melainkan anugerah dari Allah SWT.⁴⁴

“*Maka apakah terhadap nikmat Allah kamu akan ingkar?*”, oleh sebab itu orang-orang yang tidak beriman diberi peringatan oleh Allah bahwasannya hamba sahaya mereka sendiri pun bukanlah mereka yang memberikan rezeki padanya. Dan nikmat yang dianugerahkan oleh Allah dalam kedudukanmu yang lebih baik sudah seharusnya kamu syukuri dan selalu ingat bahwasannya segala sesuatu yang kita miliki semuanya merupakan pemberian dari Allah SWT.⁴⁵

c. Tafsir al-Munīr

Wahbah az-Zuhaili dalam tafsirnya al-Munīr mengungkapkan bahwa ayat ini merupakan kelanjutan dari ayat sebelumnya yang membahas tentang berbagai macam manifestasi kuasa Allah SWT, keagungan-Nya, *uluhiyyah-Nya*, dan berbagai manifestasi yang disebutkan berkaitan dengan manusia. Allah lah yang menciptakan dan mengadakan manusia dari ketiadaan, kemudian Dia mematikan mereka. Namun diantara mereka ada yang dibiarkan hingga mengalami lanjut usia, yakni saat fisik sudah melemah. Dalam hal ini, Allah SWT berfirman:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا
وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya: “*Allah adalah Zat yang menciptakanmu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) kuat setelah keadaan lemah. Lalu, Dia*

⁴⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-5, h. 197.

⁴⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-5, h. 198.

menjadikan(kamu) lemah (kembali) setelah keadaan kuat dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.”⁴⁶(Q.S. ar-Ruum/30: 54)

Kemudian di ayat setelahnya, Allah SWT melanjutkan dengan perbedaan manusia dalam hal rezeki. Dan Allah telah menjadikan kalian berbeda-beda rezekinya, yang mana ada yang kaya, miskin, dan sedang. Hal tersebut karena suatu hikmah untuk kemaslahatan manusia dan supaya kalian bisa saling memanfaatkan. Setelah semua pemaparan bukti-bukti petunjuk tentang keesaan-Nya tersebut, apakah kalian tetap kufur dan ingkar terhadap segala nikmat Allah SWT yang telah dianugerahkan kepada kalian yang pasti dapat dipahami oleh setiap insan yang berakal?!. Maka berarti ayat ini merupakan kecaman yang ditujukan kepada orang-orang musyrik atas sikap mereka yang mengingkari nikmat-nikmat yang Allah berikan kepada mereka.⁴⁷

Sehingga dari ayat-ayat diatas dapat diambil sejumlah kesimpulan bahwa Allah memiliki hikmah yang agung dalam pembagian rezeki kepada para hamba-Nya. Sehingga diantara mereka ada yang kaya, miskin, dan sedang. Namun perbedaan tidak hanya ada dalam masalah harta saja, tetapi juga terjadi dalam hal tingkat kecerdasan dan kebodohan, baik dan buruk, sehat dan sakit. Hal ini diciptakan agar alam ini bisa integral dan saling melengkapi, manusia dapat hidup bersama secara berdampingan yang diikat dengan semangat mutual symbiosis, saling melengkapi, dan saling membutuhkan, serta dapat mencegah manusia tenggelam dalam kemaksiatan dan kedurhakaan⁴⁸. Sebagaimana firman Allah SWT :

وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ ۗ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ

Artinya: “Seandainya Allah melapangkan rezeki kepada hamba-hamba-Nya, niscaya mereka akan berbuat melampaui batas di bumi. Akan tetapi,

⁴⁶ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 21, Surat ar-Ruum ayat 54.

⁴⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-7, h. 430.

⁴⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-7, h. 431-432.

*Dia menurunkan apa yang Dia kehendaki dengan ukuran (tertentu). Sesungguhnya Dia Maha Teliti lagi Maha Melihat (keadaan) hamba-hambaNya.*⁴⁹ (Q.S asy-Syuura/42: 27)

d. Tafsir al-Miṣbāh

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menyatakan *Dan Allah yang maha kuasa dan Bijaksana itu melebihi sebagian kamu, wahai manusia, atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Allah menganugerahkan rezeki dan membagi-bagikannya sesuai dengan hikmah dan kebijaksanaan-Nya.*⁵⁰ Namun tidakkah orang yang diberi kelebihan rezeki itu memberikan separuh dari rezeki yang diperoleh dari Allah kepada para hamba sahaya yang mereka miliki agar mereka sama dapat merasakan rezeki tersebut. Jika orang-orang kafir itu tidak rela ketika para budaknya mendapati rezeki yang sama dengan mereka, padahal mereka adalah sama-sama manusia. Lalu, apakah hati mereka telah buta dan pikiran mereka kacau sehingga terhadap nikmat-nikmat Allah mereka terus menerus ingkar? Atau dengan cara mempertuhankan tuhan selain-Nya?

Kemudian ada dari ulama lain yang juga memahami ayat ini dengan anjuran kepada para pemilik harta untuk dapat membagikan kelebihan rezeki yang diperoleh dari Allah kepada kaum yang lemah, seperti kaum fakir miskin dan para budak. Sehingga ayat ini seakan menyatakan bahwa Allah menganugerahkan kepadamu suatu kelebihan daripada yang dimiliki oleh orang lain. Maka, sudah sewajarnya kamu dapat menyalurkannya kepada orang-orang yang membutuhkan. Bukankah kelebihan tersebut adalah nikmat dari Allah dan seharusnya kamu dapat sebar luaskan agar kamu tidak menginkari nikmat-Nya.⁵¹

⁴⁹ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 25, Surat asy-Syuura ayat 27.

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 6, h. 652.

⁵¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 6, h. 653.

5. Q.S. al-Qaṣaṣ [28]: 79-82

a. Tafsir al-Marāghī

Pada ayat ini Mustafa al-Maraghi memberi pengertian secara umum tentang manifestasi kedurhakaan Qarun, kebanggaan harta, para pembantu, dan pendukungnya. Dalam ayat ini, Allah SWT menjelaskan beberapa bentuk kesombongan dan kedurhakaan Qarun. Pada saat itu diceritakan bahwa Qarun keluar dengan menggunakan banyak perhiasan yang sangat memikat banyak mata dan diiringi para pengawal dan pembantunya dengan tujuan memamerkan dan membanggakan dirinya dihadapan kaum dan warga negara. Perbuatan tersebut menghancurkan hati, memecahkan kesatuan, dan mengina banyak jiwa, sehingga mereka menjadi hina di dunia dengan ditundukkan dan di pecah belah oleh musuh. Pameran kekayaan tersebut telah berhasil memperdaya sebagian kaum bodoh yang tergila-gila terhadap perhiasan dan kemewahan dunia, sampai mereka berangan-angan seandainya memiliki kekayaan yang diperoleh oleh Qarun. Namun di sisi lain, orang-orang yang diberi taufik untuk mengikuti petunjuk Allah menanggapi dan menyikapi angan-angan mereka tersebut dengan berkata bahwa kesenangan yang ada di sisi Allah lebih baik disbanding dengan apa yang telah diberikan kepada Qarun. Hal itu hanya akan diterima oleh orang yang sabar dalam menjalankan ketaatan dan menjauhi maksiat.⁵²

Setelah itu, Allah juga menjelaskan kesudahan yang diterima oleh Qarun dengan membenamkan dia beserta kemegahan dan kemewahan yang dimiliki ke dalam bumi, tanpa ada seorang pun yang mampu menolongnya dan menolak azab darinya. Sehingga saat itu merubah keadaan orang-orang yang berangan-angan tadi menjadi heran terhadap apa yang terjadi pada Qarun. Mereka pun berkata, “Sesungguhnya Allah SWT melapangkan rezeki kepada siapa pun yang dikehendaki diantara hamba-hamba-Nya, bukan dikarenakan kehormatan dan kedudukan di sisi-Nya, sebagaimana Allah telah melapangkan Qarun. Allah juga lah yang bisa menyempitkan rezeki bagi

⁵² Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 20, h. 175.

siapa pun yang dikehendaki, bukan karena kehinaan di sisi-Nya, bukan juga karena kemurkaan-Nya. Jika Dia melimpahkan karunia-Nya kepada kita sebagaimana yang kita angan-angankan kemarin, niscaya kita pun telah dibenamkan ke dalam bumi.”⁵³

b. Tafsir al-Azhār

Dalam penafsirannya, Buya Hamka menjelaskan akan sikap Qarun yang pongah dan congkak, serta angkuh ketika sengaja keluar dengan tujuan mempertontonkan kekayaannya kepada manusia saat itu sehingga membuat mereka terpesona dan berangan-angan menyinggirkan kehidupan yang serupa dengan Qarun. Mereka menyangka bahwa tujuan hidup adalah kemegahan dunia itu saja, padahal kenikmatan duniawi itu hanyalah sementara.⁵⁴ Allah SWT berfirman:

وَمَا أُوْتِيتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَزِينَتُهَا وَمَا عِنْدَ اللّٰهِ خَيْرٌ وَأَبْقٰى أَفَلَا تَعْقِلُوْنَ

Artinya: “*Apa pun yang dianugerahkan (Allah) kepadamu, itu adalah kesenangan hidup duniawi dan perhiasannya, sedangkan apa yang di sisi Allah adalah lebih baik dan lebih kekal. Apakah kamu tidak mengerti?*”⁵⁵ (Q.S. al-Qaṣaṣ/28: 60)

Sedangkan orang-orang yang banyak pengalaman dan tidak lagi terpesona oleh corak lahir atau bungkus luar sehingga mereka tidak lagi dapat ditipu dengan pandangan lahir. Ridha atau kerelaan dari Allah itulah yang dituju dan dijadikan sebagai cita-cita bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh. Itulah kekayaan yang tertelak pada jiwa dan hati sanubari yang tidak akan hilang bahkan musnah, namun bahkan bertambah lama bertambah kukuh tegaknya. Mereka itulah orang yang kuat hatinya, tahan menderita, tabah semangatnya, dan sanggup menghadapi segala ujian dalam

⁵³ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 20, h.176.

⁵⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-6, h. 635.

⁵⁵ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 20, Surat al-Qaṣaṣ ayat 60.

hidup. Tidak merasa bingung ketika terhalang, tidak juga sampai bangga dan pongah saat mendapat keuntungan. Inilah orang yang akan mendapat petunjuk Ilahi yang dapat membawanya kepada kebahagiaan dunia dan akhirat.⁵⁶

Kemudian di ayat selanjutnya dijelaskan akibat Qarun yang pongah, menyombong, dan tidak memperdulikan nasihat orang lain, serta merasa bahwa harta yang dimiliki itu tidak lain adalah karena kepandaian, keahliannya dalam berusaha mendapatkan segalanya, sehingga datangnya malapetaka yang tidak disangka-sangka. Yakni bumi tempat dia tegak itu berlubang dan membuatnya terbenam ke dalamnya bersama gedung mewah dan seluruh bendanya. Tidak ada satu pun yang dapat menolongnya selain Allah SWT, artinya segala pengawal, punggawa, penjaga, dan sebagainya tidak mampu menolong melepaskannya dari bahaya tersebut.⁵⁷

Dalam penafsiran tersebut dapat dipahami bahwasannya dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita melihat atau bertemu orang yang mendapat pangkat tinggi dan merasa pongah sombong dengan apa yang dimilikinya tersebut. Sehingga merasa bahwa tidak ada lagi musuh-musuhnya yang sanggup menggeser kedudukannya tersebut. Namun tiba-tiba timbul suatu Krisis besar yang membuatnya tumbang, terbenam, kian hilang terbenam dalam lubang kehinaan, dan tidak ada lagi orang yang dapat menolongnya.⁵⁸

Kemudian pada ayat selanjutnya, dijelaskan mengenai orang-orang yang berangan-angan atau menginginkan kemegahan dan kelebihan Qarun setelah melihatnya pun insaf dan sadar setelah melihat Qarun terbenam. pemberian harta yang berlimpah bukanlah menjadi bukti bahwa itu adalah tanda kasih Allah kepada orang tersebut. Karena kenikmatan itu bisa saja Allah cabut dikarenakan orang yang diberi kekayaan tersebut tidak menerimanya dengan syukur dan tidak pula menafkahnnya dengan selayaknya sesuai dengan jalan Allah. Oleh karena itu, biarlah kita menerima berapa pun anugerah dari

⁵⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-6, h. 636.

⁵⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-6, h. 637.

⁵⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-6, h. 637.

Allah dengan syukur. Meskipun itu sedikit asal Allah ridha, daripada banyak, namun membawa bencana, dan lupa diri, serta lupa kepada Allah.⁵⁹

c. Tafsir al-Munīr

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan dalam penafsirannya terkait ayat-ayat ini yang merupakan sebagian dari bentuk kezaliman dan kesombongan Qarun. Dimana pada suatu hari ia keluar di hadapan seluruh kaumnya menggunakan hiasan yang agung, baik berupa kendaraan yang digunakan, pakaian yang kenakan, dan pengikutnya dengan tujuan untuk menunjukkan superioritas kepada orang lain dengan memperlihatkan keagungan dan kemegahan yang dimilikinya. Tampilan tersebut membuat sebagian orang terpikat olehnya, yakni mereka adalah orang-orang awam dan orang-orang bodoh yang menginginkan kenikmatan duniawi. Bahkan membuat mereka berangan-angan mendapatkan atau mempunyai harta, kekayaan, dan kedudukan sebagaimana Qarun, sehingga mereka dapat menikmatinya. Ini adalah dorongan naluriah manusia yang selalu menginginkan kemudahan dan keluasan rezeki⁶⁰, sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi:

وَأَنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ

Artinya: “*Sesungguhnya cintanya pada harta benar-benar berlebihan.*”⁶¹ (Q.S. al-Adiyat/100: 8)

Namun berbeda dengan cara pandang dari orang-orang yang mempunyai hikmah, ilmu, dan pandangan yang jauh (para ulama agama dan ahli ilmu). Mereka berkata: “waspadalah kalian, gentarlah kalian akan angan-angan dan ucapan seperti itu. Sungguh balasan dan pahala dari Allah jauh lebih baik daripada apa yang kalian lihat dan angan-angankan. Namun tidak semua orang mampu mendapati hal tersebut kecuali mereka yang sabar untuk

⁵⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-6, h. 638.

⁶⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-10, h. 432.

⁶¹ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 30, Surat al-Adiyat ayat 8.

melakukan ketaatan-ketaatan dan sabar meninggalkan maksiat, ridha dengan qadha Allah dalam semua yang diberikan kepadanya, baik berupa nikmat atau manfaat maupun musibah atau mudharat, serta mampu menjaga diri dari cinta dunia. Sebagaimana firman Allah SWT :

فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءُ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: “Tidak seorang pun mengetahui apa yang disembunyikan untuk mereka berupa (macam-macam nikmat) yang menyenangkan hati sebagai balasan terhadap apa yang selalu mereka kerjakan.”⁶² (Q.S. as-Sajadah/32: 17)

Kemudian disebutkan bahwa Allah menghukum Qarun akibat sifat angkuh dalam perhiasan dan kebanggaan dirinya terhadap kaumnya. Lalu Allah menggoyangkan bumi untuk dirinya dan rumahnya hingga bumi menelannya dan hilanglah dia dan seluruh harta bendanya akibat keangkuhan dan kesombongannya. Tidak ada yang mampu menolongnya, baik dirinya maupun orang lain. Sehingga jelaslah pelajaran bagi orang yang mau mengambil pelajaran dan jelas pula orang-orang yang tertipu dengan harta Qarun. Kemudian orang-orang yang berangan-angan menjadi seperti Qarun berkata, “tidakkah engkau melihat bahwa Allah memberikan rezeki kepada siapa saja yang Dia kehendaki dari makhluk-Nya, juga membuatnya sempit kepada siapa saja yang dikehendaki. Harta bukanlah petunjuk akan ridha Allah terhadap orang yang diberikan anugerah itu. Allah dapat memberi, juga meluaskan. Dapat mengangkat, juga merendahkan. Maka hal yang perlu diketahui ialah bahwa Allah tidak merealisasikan kesuksesan dan kemenangan orang-orang yang mengingkari-Nya, mendustakan para rasul-Nya, serta mengingkari pahala dan siksa-Nya di akhirat, seperti halnya Qarun.”⁶³

⁶² Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 21, Surat as-Sajadah ayat 17.

⁶³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-10, h. 433.

d. Tafsir al-Miṣbāh

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan tentang kemegahan harta yang dimiliki oleh Qarun menyialaikan orang-orang yang lemah imannya. Mereka pun berkata “*Moga-moga kiranya kita memiliki dan diberi oleh siapa pun harta benda seperti apa yang telah diberikan Qarun, sesungguhnya ia (Qarun) benar-benar mempunyai bagian yang besar dari keberuntungan dan kenikmatan duniawi.*” Mereka pun menjadikan Qarun sebagai tumpuan perhatian dan tujuan hidupnya adalah kenikmatan duniawi semata. Mendengar ucapan tersebut, *dan berkatalah orang-orang yang berilmu* tetapi tidak memiliki harta sebanyak Qarun. Ucapan mereka “Sungguh aneh ucapan kalian, atau *kebinasaan bagi kamu* jika berkeyakinan dan bersikap seperti itu, padahal *pahala* yang disediakan Allah *jauh lebih baik* daripada apa yang dimiliki dan dipamerkan oleh Qarun. Pahala Allah itu *bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh, dan tidak diperolehnya*, yakni pahala tersebut atau nasihat itu tidak diamalkan *kecuali oleh orang-orang sabar* dan tabah dalam melaksanakan konsekuensi keimanan dan amal soleh serta menerima setiap cobaan dan ujian dari Allah SWT.⁶⁴

Pada ayat sebelumnya telah dijelaskan bahwasannya Qarun sengaja tampil di depan kaumnya dengan menunjukkan seluruh kemegahannya walau ia telah dinasihati sehingga sikapnya tersebut dinilai akan betapa ia bersikeras dalam kedurhakaannya. Karena itu, menjadi sangatlah wajar baginya menerima sanksi Ilahi, sehingga pada ayat setelahnya disebutkan “*Kami benamkanlah ia*” yaitu Kami longsorkan tanah yang membuatnya terbenam beserta rumahnya serta seluruh kekayaan dan perhiasannya ke dalam perut bumi. Sehingga tidak ada satu pun yang dapat menolongnya, baik keluarga maupun bukan, yang kuat apalagi lemah.⁶⁵

Maka orang-orang yang sebelumnya mencita-citakan atau mengharapkan kehidupan dan kedudukan seperti yang dirasakan oleh Qarun sebelum ia

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 9, h. 671.

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 9, h. 671.

ditenggelamkan, jadilah mereka berkata: *“Aduhai, benarlah Allah melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dari hamba-hamba-Nya, baik mereka mukmin ataupun bukan, pintar maupun tidak, mulai atau hina, dan sebaliknya. Allah juga lah yang menyempitkannya, kalua Allah mengabulkan keinginan kita agar dapat memperoleh seperti apa yang diperoleh Qarun, maka pastilah benar-benar Dia telah membenamkan kita sebagaimana Dia membenamkan Qarun. Aduhai benar-benar tidaklah beruntung orang-orang kafir, yaitu mereka yang mengingkari dan tidak mensyukuri nikmat dari Allah SWT.”*⁶⁶

6. Q.S. Luqman [35]: 18

a. Tafsir al-Marāghi

Mustafa al-Maraghi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini berisi tentang nasihat Luqman kepada anak-anaknya yaitu larangan untuk memalingkan muka terhadap orang-orang yang kamu berbicara padanya karena sifat sombong dan meremehkannya. Tetapi berbicaralah, hadapilah dia dengan wajah yang berseri-seri dan gembira, tanpa disertai perasaan sombong dan tinggi diri. Dalam sebuah hadis disebutkan, *“Barangsiapa yang menyeret pakaiannya karena sombong niscaya Allah tidak akan melihatnya (tidak memberi rahmat kepadanya kelak di hari kiamat).”*⁶⁷

b. Tafsir al-Azhār

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan ayat ini diberi judul besar “Sikap Hidup”. Ini adalah termasuk budi pekerti, sopan santun, akhlak yang terpuji, yaitu ketika sedang berhadapan dan bercakap-cakap dengan seseorang, maka hendaklah menghadapkan wajahmu kepadanya yang juga diartikan sebagai tanda dari menghadapkan hati. Dengarkanlah dia berbicara, simakkan baik-baik, karena ketika engkau berbicara dengan orang lain,

⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 9, h. 673-674.

⁶⁷ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 21, h. 160-161.

sementara engkau memalingkan wajahmu kearah yang lain, maka dikhawatirkan akan tersinggung perasaanya dan merasa dirinya tidka dihargai, perkataannya pun tidak sempurna didengarkan.⁶⁸

Perilaku sombong, congkak, membanggakan diri, takabur, berdasarkan penyelidikan ilmu jiwa, semuanya itu timbul sebab ada perasaan bahwa diri itu sebenarnya tidak begitu tinggi harganya. Sehingga diangkat-angkat keatas, ditonjol-tonjolkan karena di dalam lubuk jiwa terasa bahwa diri itu memang rendah, bahkan tidak kelihatan. Oleh karena itu, dia hendak meminta perhatian orang disebabkan dia merasa tidak diperhatikan. Dan jika dikaji dari segi iman, nyatanya bahwa iman orang tersebut masih cacat.⁶⁹

c. Tafsir al-Munīr

Wahbah az-Zuhaili menafsirkan ayat ini dalam kitab tafsirnya al-Munir, beliau menjelaskan terdapat beberapa hal yang diperingatkan dilarang oleh Luqman al-Hakim, yakni pertama: janganlah kamu memalingkan wajahmu dan membuang muka terhadap orang lain, sehingga yang mereka lihat adalah pipimu bukan wajahmu saat mereka mengajakmu berbicara dikarenakan sikap sombong, arogan, angkuh, meremehkan, dan merendahkan. Maknanya adalah janganlah kamu bersikap sombong dan tinggi hati sehingga membuatmu merendahkan, menghina, meremehkan orang lain. Jadilah orang yang tawadhu', rendah hati, santun, menampilkan raut wajah yang berseri, penuh ceria nuansa persahabatan, kedekatan, dan kekeluargaan.⁷⁰

Kedua, janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan berlagak, angkuh, tinggi hati, sombong karena yang seperti itu dibenci oleh Allah. Kata *Fakhūr* bermakna orang yang menghitung-hitung apa yang diberikan kepada dirinya, dan tidak bersyukur kepada Allah SWT. Allah membenci orang yang mengagumi diri sendiri, merasa lebih dari orang lain⁷¹, sehingga dalam ayat lain Allah berfirman:

⁶⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-7, h. 102.

⁶⁹ Hamka., h. 102.

⁷⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-11, h. 173.

⁷¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-11, h. 174.

d. وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

Artinya: “Janganlah engkau berjalan di bumi ini dengan sombong karena sesungguhnya engkau tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan mampu menjulang setinggi gunung.”⁷² (Q.S. al-Isra/17: 37)

e. Tafsir al-Misbāh

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan tentang nasihat yang disampaikan oleh Luqman tentang akhlak dan sopan santun dalam berinteraksi kepada sesama manusia. Dalam memberikan pelajaran akidah, beliau juga menyisipkan dengan materi akhlak dengan tujuan agar ajaran akidah dan akhlak menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Disamping itu, beliau juga menasihati anaknya, *Dan wahai anakku, janganlah juga engkau berkeras memalingkan pipimu, yakni wajahmu dari manusia, siapapun dia didorong goleh penghinaan dan kesombongan. Tetapi tunjukanlah kepada setiap orang dengan wajah yang berseri dan penuh kerendahan hati. Dan bila engkau melangkah, janganlah berjalan di muka bumi dengan angkuh, tetapi berjalanlah dengan lemah lembut dan penuh kewibawaan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang telah dilimpahkan anugerah kepadanya orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.*⁷³

Kata *tushā'ir* yang diambil dari kata *ash-sha'ar* yakni penyakit yang menimpa unta dan menjadikan lehernya keseleo, sehingga ia memaksakan dan berupaya keras agar berpaling yang membuat tekanan tidak tertuju pada syaraf lehernya sehingga menyebabkan rasa sakit. Dari kata ini ayat diatas mendeskripsikan mengenai upaya keras dari seseorang untuk bersikap angkuh dan menghina orang lain. Memang, penghinaan tercermin pada keengganan melihat siapa yang dihina. Kemudian kata *fi al-ardhldi*, bumi disebut oleh

⁷² Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 22, Surat Saba ayat 35.

⁷³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 10, h. 311.

ayat diatas yang mendeskripsikan bahwa asal kejadian manusia dari tanah sehingga sebaiknya ia tidak menyombongkan diri dan berjalan dengan angkuh di tempat itu. Ibn ‘Asyur berpendapat bahwa bumi adalah tempat berjalan semua orang, tidak peduli dia orang yang kuat atau lemah, kaya atau miskin, penguasa atau rakyat jelata. Mereka semua sama, sehingga tidak wajar bagi pejalan yang sama bersikap menyobombongkan diri dan merasa lebih dari orang lain.⁷⁴

Selanjutnya kata *muhktalan* diambil dari akar kata yang sama dengan *khayal*. Karena itu, kata ini awal mulanya berarti orang yang tingkah lakunya diarahkan oleh khayalannya, dan bukanlah kenyataan yang ada pada dirinya. Sehingga biasanya orang seperti ini berjalan angkuh dan merasa dirinya memiliki kelebihan yang lebih baik dibandingkan dengan orang lain. Dan inilah yang juga ditunjuk oleh kata *fakhūran* yakni sering kali membanggakan diri. Sehingga pada hakikatnya, kedua kata ini (*mukhtal* dan *fakhur*) mengandung makna kesombongan. Kata *mukhtal* memiliki makna kesombongan yang terlihat dalam tingkah laku, sedangkan *fakhur* adalah kesombongan yang terdengar dari ucapan-ucapan.⁷⁵

7. Q.S. Sabā’ [34]: 35

a. Tafsir al-Marāghi

Dalam tafsirnya, Mustafa al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah menyebutkan kebanggaan mereka dengan kehidupan yang mereka rasakan dengan banyak harta dan anak, sehingga mereka menganggap hal itu sebagai keselamatan mereka dari azab di akhirat. Hal ini karena mereka menganggap dengan banyaknya harta dan anak yang diperoleh dari Allah membuat mereka percaya seakan segala hal itu merupakan tanda bahwa Allah mencintai dan memperhatikan mereka, sehingga tidak mungkin Allah memberikan azab-Nya kepada mereka di akhirat kelak. Pemikiran mereka sungguh keterlaluan dan telah tersesat sejauh-jauhnya karena telah membuat perbandingan

⁷⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 10, h. 312.

⁷⁵ M. Quraish Shihab., h. 312.

tersebut. Singkatnya mereka beranggapan berada dalam kenikmatan yang tidak dikotori dengan kesengsaraan. Sehingga sekiranya kemusyrikan yang mereka lakukan selama ini dan seruan dari kaum muslimin supaya meninggalkannya itu bertentangan dengan napa yang Allah ridai, maka pasti mereka takkan memperoleh kenikmatan dan kehidupan yang mudah, anak yang banyak yang telah mereka peroleh selama ini.⁷⁶

b. Tafsir al-Azhār

Buya hamka menyebutkan bahwa inilah yang dibanggakan oleh orang yang mewah itu, itulah kemegahan zaman jahiliyah. Ketika memiliki banyak anak dan harta yang melimpah, maka akan disegani orang. Dalam hal demikian apa pentingnya agama? Apa pentingnya mengaji berdalam-dalam? Terlebih lagi setelah mereka melihat orang yang tekun beragama dipandang hanya orang-orang miskin. Kemudian orang-orang itu pun beranggapan bahwa ancaman-ancaman yang dikemukakan oleh Nabi hanyalah untuk menakut-nakuti saja, sehingga mereka pun berkata, *“Dan tidaklah kami akan diazab”*. Apa yang mereka miliki seolah-olah membuktikan bahwa itu semua adalah tanda bahwa Allah mengasihani kami. Kemudian anggapan tersebut adalah suruhan dari Allah agar Nabi dapat membantahnya.⁷⁷ Seperti hal yang ditercantum pada ayat setelahnya, yang artinya: *Katakanlah, Sesungguhnya Tuhanku melapangkan rezeki bagi barangsiapa yang Dia kehendaki dan membatasinya.”*

c. Tafsir al-Munīr

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan dalam tafsirnya bahwasannya faktor yang menjadi motif kekafiran mereka yakni orang kafir Quraish saat itu adalah terbuai dan terperdaya oleh harta kekayaan dan anak. Orang elit, kaya, borjuis yang mempunyai kehidupan yang mewah lagi kafir itu berkata kepada para Rasul dan pengikutnya yang mukmin, “Sesungguhnya Allah SWT telah

⁷⁶ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 22, h. 148.

⁷⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-7, h. 302.

melebihkan dan mengutamakan kami atas kalian dengan harta dan kekayaan dan anak di kehidupan dunia ini, sementara kalian adalah orang miskin, lemah, dan tidak berdaya. Sehingga hal itu menjadi kelebihan, keunggulan, dan keistimewaan kami, serta sebagai bukti tanda kalau Allah menyayangi, mencintai, meridhai, dan merestui agama yang kami teguhi ini. Allah tidak akan mungkin memberi kami adzab di akhirat, karena dengan semua yang kami miliki ini menjadi bukti bahwa Allah menyayangi kami, dan tidak akan mengadzab kami.”⁷⁸

Namun pendapat, pandangan, pemikiran, dan penilaian mereka tersebut jelas merupakan kekeliruan total dan kesalahan fatal. Karena bisa saja semua kelimpahan harta tersebut justru merupakan istidraj, sebagaimana Allah berfirman:

أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُمْ بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَيْنَ (55) نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ (56)

Artinya: “Apakah mereka mengira bahwa apa yang Kami berikan kepada mereka berupa harta dan anak-anak [55] (itu berarti bahwa) Kami bersegera memberikan kebaikan-kebaikan kepada mereka? (Tidaklah demikian,) tetapi mereka tidak menyadarinya [56].”⁷⁹ (Q.S. al-Mu’minūn/23: 55-56)

قُلْ إِنَّ رَيْبِي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Sesungguhnya Allah melapangkan rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki dan menyempitkan(-nya). Akan tetapi, kebanyakan manusia tidak mengetahui(-nya).”⁸⁰ (Q.S. Sabā’/34: 36)

⁷⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-11, h. 515.

⁷⁹ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 18, Surat al-Mu’minūn ayat 55-56.

⁸⁰ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 22, Surat Sabā’ ayat 36.

Oleh karena itu, Allah membantah semua pemikiran dan anggapan mereka dengan menegaskan kekeliruannya. Dibalik itu semua pasti terdapat hikmah yang agung dan sempurna, juga dunia di mata Allah tidak memiliki nilai sama sekali. Banyak manusia yang tidak menyadari hakikat sunnah-sunnah Allah yang sebenarnya, aturan dan ketentuan baku-Nya yang berlaku di alam ini. Kehidupan dunia tidak dapat menjadi tolak ukur negeri akhirat, terlebih hanya dalam masalah rezeki. Jelas itu adalah sebuah kesalahan, kekeliruan fatal, dan distorsi pemikiran yang nyata. Dikarenakan boleh jadi Allah memberikan semua bentuk kelapangan rezeki itu kepada orang kafir sebagai bentuk istidraj. Begitu juga dengan orang yang taat, yang mukmin, sebagai ujian dan cobaan agar dapat menumbuhkan sikap sabar, sehingga kebaikan-kebaikannya di sisi Allah semakin bertambah banyak.⁸¹

d. Tafsir al-Miṣbāh

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan tentang logika kaum musyrikin yang mengatakan, “Kami lebih banyak harta dan anak-anak dan kami sekali-kali tidak akan disiksa”. Ada pula yang berpendapat bahwa keberhasilan pembangunan merupakan bukti restu Ilahi. Bisa saja pendapat ini menjadi benar jika bidang material dan spiritual berjalan seiringan, namun jika hanya bidang material semata, maka itu sama sekali tidak menunjukkan ridha-Nya, bahkan bisa jadi itu merupakan istidraj, yaitu penguluran Ilahi agar masyarakat berlanjut dalam kelengahan dan kedurhakaan sehingga membuat siksa-Nya menjadi kian membesar. Maka dugaan dari para pendurhaka yang mengatakan mereka tidak akan disiksa sebab kesenangan dan kebahagiaan yang sifatnya sementara, sehingga membuat mereka lupa bahwa itu adalah kehidupan lahiriah semata-mata.⁸²

8. Q.S. al-Ma’ārij [70]: 19

a. Tafsir al-Marāghī

⁸¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-11, h. 516.

⁸² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 10, h. 312.

Dalam tafsirnya, Mustafa al-Maraghi memaparkan bahwa manusia itu dijadikan bersifat keluh kesah, sehingga membuatnya kurang sabar dan tamak. Ketika dia dalam kondisi miskin dan sakit, dia akan mulai mengadu dan berkeluh kesah. Ketiak dia dalam kondisi kaya, sehat, dan selamat, dia justru enggan untuk berbuat baik dan pelit terhadap hartanya. Hal itu disebabkan karena hal ihwannya yang bersifat jasmaniyah dan duniawi, yang seharusnya mereka sibuk dengan keakhiratan. Sehingga ketika dia sakit dan jatuh miskin, dia justru akan bersabar dan rida dengan napa yang diberikan kepadanya karena dia mengetahui bahwa Allah SWT menetapkan apa yang diinginkan. Begitu pun ketika dalam kondisi kaya dan sehat, maka hendaklah dia menggunakannya untuk mencari kebahagiaan akhirat.⁸³

b. Tafsir al-Azhār

Dalam tafsirnya, Buya Hamka menjelaskan terkait ayat ini mengenai manusia yang bersifat keluh kesah. Keluh kesah berarti tidak memiliki ketenangan hati, merasa selalu cemas, ketakutan, dan selalu merasa kekurangan, sehingga berbagai macam sakit jiwa dapat pula mengiringi keluh kesah tersebut.⁸⁴ Kemudian dilanjutkan pada ayat 20 dan 21 dijelaskan pula bahwa bila ditimpa susah, dia tidak dapat lagi mengandalkan diri sehingga menjadi gelisah, menyesali nasib, bahkan menyalahkan orang lain.

Singkatnya, orang yang seperti ini tidak akan pernah mau menyelidiki letak kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, tidak ingin tahu bahwa hidup di dunia pasti akan menemui yang namanya kesusahan maupun kesenangan, dan tidak ada yang hanya senang dan mudah saja. Selain itu, dia melindungi diri dengan tidak mau dihubungi oleh orang lain, sehingga dia akan mencari seribu alasan ketika ada seseorang yang ingin meminta bantuan padanya. Dia bakhil, enggan menolong orang, sehingga membuatnya lupa akan kesusahan yang pernah menimpa dirinya, semakin dia mampu, semakin bakhilnya. Bahkan dia tidak akan merasa keberatan melindungi dirinya

⁸³ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1992), Juz 29, h. 125.

⁸⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-7, h. 311.

dengan berbagai macam kebohongan, perandai seperti ini sangat amat buruk.⁸⁵

c. Tafsir al-Munīr

Wahbah az-Zuhaili dalam menafsirkan ayat ini menjelaskan bahwasannya manusia diberi sifat dasar gelisah dan berkeluh kesar yaitu sangat rakus dan kurang sabar, sehingga mereka tidak sabar dalam menghadapi cobaan dan tidak mensyukuri nikmat dari Allah. Sebagaimana yang dijelaskan pada ayat setelahnya :

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21)

Artinya: “Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir,”⁸⁶ (Q.S. al-Ma’arij/70: 20-21)

Hal ini ditafsirkan bahwa manusia saat didatangkan kefakiran, kebutuhan, sakit, atau kesulitan-kesulitan lainnya, dia akan merasa sangat resah, sangat sedih, dan cenderung akan banyak mengadu. Namun, jika dia diberikan hal yang sebaliknya, seperti kekayaan, kedudukan, kelapangan, kekuatan, posisi, kesehatan, dan kenikmatan-kenikmatan lainnya, dia banyak menolak, menahan, bakhil terhadap yang lain.⁸⁷

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Abu Dawud dari Abu Hurairah r.a berkata, Rasulullah SAW bersabda:

شَرُّ مَا فِي رَجُلٍ : شَحْحٌ هَلِيعٌ, وَجُبْنٌ خَالِعٌ

Artinya: “Sejelek-jelek apa yang ada pada laki-laki adalah kebakhilan yang menahan semua pemberian dan ketakutan yang mencabut hati.”

⁸⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-7, h. 312.

⁸⁶ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 29, Surat al-Ma'arij ayat 20-21.

⁸⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-15, h. 137-138.

Maka dari itu, semua manusia tercipta dengan tabiat-tabiat tertentu, dan dasarnya adalah semangat dan keluh kesah. Semua itu terkumpul dalam sifat (الهلوع) yang menurut bahas diartikan semangat yang paling besar, keluh kesah yang paling buruk dan jelek. Orang tidak sabar mendapatkan kebaikan atau pun keburukan sehingga dia melakukan hal-hal yang tidak seyogyanya ketika dalam keadaan baik maupun buruk. Ketika dia mendapatkan kebaikan, dia tidak mensyukurinya. Dan ketika mendapatkan kesulitan, dia tidak bersabar.⁸⁸

d. Tafsir al-Mīsbāh

Pada ayat sebelumnya menggambarkan keberpalingan manusia durhaka dari kebeneran. Kemudian Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat diatas yang merupakan sebab yang mengantar mereka kesana. Allah SWT berfirman: *Sesungguhnya jenis manusia diciptakan bersifat gelisah dan rakus*. Hal ini tercermin dari ayat setelahnya, yang mana sikapnya yang *apabila ia disentuh*, dalam arti diberi walau sedikit *kesusahan ia sangat berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan*, seperti dilimpahkan harta dan rezeki lainnya, maka *ia amat kikir*. Kata *halu'a* diambil dari kata *hala'* yang berarti cepat gelisah.⁸⁹

Sifat tersebut merupakan naluri manusia, bagian dari cinta diri sendiri, bukanlah suatu yang buruk ketika digunakan dengan baik, yaitu dapat mengundang manusia untuk meraih kebahagiaan dan kesempurnaan wujudnya. Manusia sejak kecil bertindak atas dasar apa yang dianggap baik atau buruk untuk dirinya, hal ini berdasarkan naluri manusiawinya. Ketika dia telah mengetahui mana yang baik dan buruk, mana yang hak dan batil, dan hatinya mengikuti apa yang diketahuinya tersebut, bisa jadi hal yang awalnya dianggap baik, kini dinilai buruk, begitu juga sebaliknya. Sebenarnya tidak ada masalah bahwa manusia diciptakan dengan menyandang sifat tersebut.

⁸⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-15, h. 141.

⁸⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 14, h. 319.

Karena sifat-sifat itu bisa tercela akibat ulah manusia itu sendiri yang menggunakan nikmat Allah tidak sesuai dengan yang dikehendaki-Nya.⁹⁰

⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 14, h. 320.

BAB IV

ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT TENTANG PERILAKU MEMBANDINGKAN DIRI

A. Istilah terkait Perilaku Membandingkan Diri Dalam Al-Qur'an

Perilaku membandingkan diri atau *social comparison* merupakan salah satu fenomena sosial yang sering kali terjadi dan dilakukan oleh setiap individu ketika memiliki sebuah dorongan untuk mengevaluasi diri mereka dengan cara mencoba membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dalam hal kekayaan, jabatan, pencapaian, dan sebagainya. Sehingga perbandingan diri tersebut terkadang dapat memacu motivasi agar dapat menjadi lebih baik, juga dapat merusak diri sendiri. Sebenarnya hal ini baik untuk dilakukan dalam batasan yang wajar, misalnya untuk dijadikan sebagai motivasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Namun, banyak juga yang melakukannya diluar batas dan tidak terkontrol yang justru menimbulkan penyakit hati, seperti merasa angkuh atau sombong, berangan-angan berlebihan, tidak percaya diri, *insecure*, frustrasi, bahkan hasad.

Sebagai umat muslim yang meyakini al-Qur'an sebagai kitab dan pedoman yang Allah turunkan dengan tujuan menjadi tuntunan, obat, serta penyemangat hidup. Meskipun tidak semua hal disebutkan secara gamblang, namun jika ingin ditelusuri lebih dalam, maka *insyāllah* akan ditemukan jawaban dari setiap permasalahan tersebut. Allah menyapa perasaan dan akal manusia, menyucikan manusia, mengajarkan tauhid, menunjukkan kepada manusia tentang hal-hal yang dapat membawanya menuju kebaikan dan kemaslahatan dalam kehidupan individual maupun sosial, membimbing manusia ke jalan agama yang luhur agar dapat mewujudkan diri, mengembangkan dan meningkatkan diri dan kepribadian manusia ke arah taraf kesempurnaan insani, sehingga mampu

mewujudkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.¹ Seperti halnya tentang perilaku membandingkan diri ini. Walaupun dalam al-Qur'an tidak terdapat pembahasan mengenai perilaku membandingkan diri secara spesifik, tetapi terdapat beberapa istilah kata yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri ini, sehingga masih bisa ditemukan beberapa lafadz yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri, diantaranya:

1. *Tamaniy*

Kata *Tamaniy* (تمني) yang terdiri dari asal kata م ن ن dengan berbagai bentuk atau derivasinya, di dalam al-Qur'an disebutkan terdapat 9 kali.² Salah satunya yang terdapat dalam Al-Qur'an surah an-Nisā' ayat 32, Allah berfirman:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”³ (Q.S. an-Nisā'/4: 32)

Dalam kamus al-Munjid, kata *al-tamaniy* berasal dari kata مني-مني-منيا yang memiliki makna قدرله (mentakdirkan baginya), kemudian terjadi perubahan wazan dari kata مني kepada تمني yang bermakna اراده (mengharap atau menginginkan).⁴

¹ Al-Furqon, Harmonedi, Pandangan Islam Terhadap Manusia: Terminologi Manusia dan Konsep Fitrah serta Implikasinya dengan Pendidikan, *Jurnal Educative*, Vol. 2 No. 2, Juli-Desember 2017, h. 130.

² M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li alfazh al-Qur'an al-Karim*, (Beirut: Dar al-fikr, 1981), h. 677.

³ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 5, Surat an-Nisa ayat 32.

⁴ Louis Ma'luf, *al-Munjid fi al-lughah wa al-a'lam*, (Beirut: Dar al-Masyriq, 2008), h. 26.

Adapun Ibnu Manzur dalam kamusnya menyebutkan kata *al-tamaniy* berasal dari kata *تمني-يتمني* yang berarti menginginkan.⁵

Sedangkan secara istilah menurut Ahmad Bachmid, *Tamaniy* ialah sesuatu yang diinginkan atau diidamkan yang tidak diharapkan keberhasilannya karena sulit tercapai atau mustahil terjadi.⁶ Dalam hal ini, Mustafa al-Maraghi dalam tafsirnya yakni tafsir al-Maraghi mendefinisikannya dengan sesuatu yang tidak ada kemungkinan untuk berhasil atau tercapainya sesuatu hal yang diinginkannya tersebut.⁷ Kemudian juga Quraish Shihab menjelaskan bahwasanya keinginan atau angan-angan ingin memperoleh sesuatu sering kali menimbulkan iri hati dan mendorong seseorang melakukan sebuah pelanggaran, apalagi jika yang bersangkutan membandingkan dirinya dengan orang lain. Inilah yang berpotensi melahirkan persaingan tidak sehat yang mengantar kepada penyimpangan dan agresi, kezaliman, serta aneka dosa besar.⁸ Maka janganlah kita menghabiskan waktunya hanya untuk ber-*tamaniy* atau berangan-angan dan lupa menyelidiki dan mencari kelebihan atau potensi yang ada pada diri sendiri. janganlah kita berkhayal atau berangan-angan, sebab perilaku tersebut dapat menimbulkan iri hati. Iri hati akan mengganggu jiwa, dan ketika jiwa telah terganggu, maka usaha pun akan terbengkalai sehingga kita tidak akan mendapatkan bagian yang telah disediakan oleh Allah yang ada pada dirinya.⁹

2. *Fakhuran*

Kata *fakhūran* berasal dari kata *fakhara* yang mempunyai arti orang yang suka membanggakan, menonjolkan diri. Selain itu, ada pula yang kata yang memiliki makna yang sama yakni kata *خيل* yang bermakna kuda, sebab cara

⁵ Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab*, (Kairo: Dar al-Hadith, 2003), h. 8284.

⁶ Retno Dumilah, *Ungkapan lafaz ar-Raja' dan al-Tamaniy dalam al-Qur'an*, Thesis, (Aceh: UIN Ar-Raniry, 2018), h. 15.

⁷ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1993), h. 62.

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), h. 503.

⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-2, h. 271.

jalannya yang mengesankan keangkuhan, kesombongan.¹⁰ Kata ini terdiri dari asal kata ف خ ر dan di dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 6 kali dengan berbagai bentuk atau derevasinya.¹¹ Salah satunya yang terdapat dalam surat Luqman ayat 18, Allah berfirman:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: “Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.”¹² (Q.S. Luqman/31: 18)

Quraish Shihab mendefinisikan kata *fakhūr* dengan kesombongan yang terdengar dari ucapan-ucapan, sedangkan pada kata sebelumnya yaitu *mukhtal* memiliki makna kesombongan yang tersampaikan lewat tingkah laku.¹³ Adapun Wahbah az-Zuhaili dalam tafsirnya mengartikan kata *fakhūr* dengan orang yang yang menghitung-hitung apa yang diberikan kepada dirinya, dan tidak bersyukur kepada Allah SWT. Allah membenci orang yang mengagumi diri sendiri, merasa lebih dari orang lain¹⁴

Perasaan ini juga dapat muncul ketika seseorang individu merasa dirinya lebih baik dari orang lain saat dirinya membandingkan kelebihan yang ada pada dirinya dengan orang lain. merasa percaya bahwa dirinya lebih baik atau lebih hebat dari mereka maka akan memunculkan perilaku yang disebut *superiority complex*. Adapun dampak yang terjadi kepada individu yang berperilaku seperti ini akan membuatnya memiliki sifat sombong, arogan, memiliki opini yang tinggi

¹⁰ Yuni Mujliati, “Mukhtalan Fakhuran, makna dan cakupannya (suatu kajian tafsir tahlili terhadap Q.S. an-Nisa/4: 36)”, (Makassar: UIN Alauddin, 2016), h. 12.

¹¹ M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li alfazh al-Qur'an al-Karim*, (Beirut: Dar al-fikr, 1981), h. 513.

¹² Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 21, Surat Luqman ayat 18.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 10, h. 312.

¹⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-11, h. 174.

terhadap dirinya sendiri dan memiliki citra suka menguasai, serta tidak ingin mendengarkan pendapat orang lain.¹⁵

Perilaku sombong, congkak, membanggakan diri, takabur, berdasarkan penyelidikan ilmu jiwa, semuanya itu timbul sebab ada perasaan bahwa diri itu sebenarnya tidak begitu tinggi harganya. Sehingga diangkat-angkat keatas, ditonjol-tonjolkan karena di dalam lubuk jiwa terasa bahwa diri itu memang rendah, bahkan tidak kelihatan. Oleh karena itu, dia hendak meminta perhatian orang disebabkan dia merasa tidak diperhatikan. Dan jika dikaji dari segi iman, nyatanya bahwa iman orang tersebut masih cacat.¹⁶

3) *Hala'*

Kata *Halu'a* memiliki asal kata *hala'* yang artinya gelisah atau ketakutan.¹⁷ Lafadz ini didalam al-Qur'an hanya ditemukan sekali yakni pada surat al-Ma'ārij ayat 19, Allah berfirman:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.*”¹⁸ (Q.S. al-Ma'ārij/70: 19)

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa manusia diciptakan memiliki sifat keluh kesah yang berarti tidak memiliki ketenangan hati, merasa selalu cemas, ketakutan, dan selalu merasa kekurangan, sehingga berbagai macam sakit jiwa dapat pula mengiringi keluh kesah tersebut.¹⁹ Kebanyakan manusia akan berkeluh kesah jika memiliki harta yang sedikit, miskin, dan tidak memiliki harta. Selain itu, manusia pun akan tidak dapat bersabar dengan keadaan kekurangan harta, namun jika memilikinya mereka justru malah kikir dan enggan

¹⁵ Fathia Rachma, “Perasaan lebih hebat dibandingkan orang lain? Yuk, kenali superiority complex!”, Yayasan Pulih, 12 Maret, <https://yayasanpulih.org/2021/03/perasaan-lebih-hebat-dibandingkan-orang-lain-yuk-kenali-superiority-complex/>

¹⁶ Hamka., h. 102.

¹⁷ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: PT Mahmud Yunus wa Dzurriyah, 2010), h. 484.

¹⁸ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 29, Surat al-Ma'ārij ayat 19.

¹⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-7, h. 311.

membagikan sebagian hartanya untuk berbuat kebajikan dan menginfakkannya di jalan Allah SWT.²⁰

Maka menurut penulis, pada saat seseorang membandingkan kekurangan yang ada pada dirinya dengan kelebihan orang lain, maka saat itu dia akan merasa gelisah, merasa selalu kekurangan, dan beranggapan bahwa kehidupan itu tidaklah adil, sehingga membuatnya merasa terus mengeluh dan tidak bersyukur atas apa yang telah Allah SWT berikan kepadanya. Padahal boleh jadi ketika seseorang mampu mensyukurinya nikmat-Nya, maka akan ada kebaikan yang datang kepadanya, karena yang baik di mata manusia belum tentu itu baik disisi Allah, begitu pula sebaliknya, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 216 :

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”²¹ (Q.S. al-Baqarah/2: 216)

4) *Hazanan*

Kata *Hazanan* ini berasal dari kata *hazn* atau *huzn* yang memiliki arti bersedih, bersusah hati, berduka cita.²² Perasaan sedih atau bersusah hati merupakan bentuk lawan dari perasaan bahagia seseorang. Lafadz (**حزن**) yang diambil dari kata *hazn* yang terdiri dari 3 huruf dasar, yaitu ح ز ن , yang mana di dalam al-Qur’an disebutkan sebanyak 42 kali²³, salah satunya dalam surat al-Imran ayat 139, Allah berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا ۗ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

²⁰ Mohd Nasir Masroom, dkk, Kebimbangan dari perspektif psikologi Islam dan cara mengatasi berdasarkan surah al-Ma’arij, dalam *Jurnal Sains Humanika*, Vol. 5, No. 1, (2015), h. 62.

²¹ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 2, Surat al-Baqarah ayat 216.

²² Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: PT Mahmud Yunus wa Dzurriyah, 2010), h. 102.

²³ M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu’jam al-Mufahras li alfazh al-Qur’an al-Karim*, (Beirut: Dar al-fikr, 1981), h. 199-200..

Artinya: “*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*”²⁴ (Q.S. al-Imron/3: 139)

Dalam mengartikan kata *al-Huznu*, Wahbah az-Zuhaili dalam tafsirnya mengartikannya dengan perasaan sakit dalam jiwa disebabkan kehilangan sesuatu yang diinginkan.²⁵ Sejalan dengan asbabun nuzul ayat tersebut, yang mana pasukan muslimin merasakan kesedihan seusai kalah dalam perang Uhud. Roda kehidupan teruslah berputar, peperangan pun berimbang. Jika dalam perang Uhud pasukan muslimin mengalami kekalahan sehingga mendapati banyak luka dan menelan banyak korban, begitu juga yang dirasakan oleh pasukan musuh yang bahkan mereka mengalami kekalahan yang jauh lebih dahsyat ketika perang Badar.²⁶ Sebagaimana firman Allah SWT :

“*Allah adalah Zat yang menciptakanmu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan(-mu) kuat setelah keadaan lemah. Lalu, Dia menjadikan(-mu) lemah (kembali) setelah keadaan kuat dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.*”²⁷ (Q.S. ar-Rūm/30: 54)

Maka dalam hal ini penulis memahami bahwa ketika mendapati sebuah kemenangan seharusnya mensyukuri hal itu. Begitu pun sebaliknya, ketika mengalami kekalahan janganlah bersedih hati yang berkepanjangan. Perasaan sedih juga merupakan salah satu bentuk kegelisahan manusia mengenai hal-hal negatif yang pernah terjadi, misalnya pencapaian yang kurang baik, dan sebagainya. Tidak perlu bagi kita untuk membanding-bandingkan pencapaian kita dengan orang lain. Manusia tidak dapat luput dari kesedihan dan kekurangan, namun juga seharusnya tidak berlarut-larut dalam kesedihan tersebut. Jadikan kesuksesan atau pencapaian orang lain menjadi motivasi bagi kita untuk menjadi

²⁴ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 4, Surat al-Imran ayat 139.

²⁵ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-2, h. 432.

²⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-2, h. 435.

²⁷ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 21, Surat ar-Rūm ayat 54.

pribadi yang lebih baik, serta selalu berusaha untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki.

B. Pandangan Al-Qur'an Terhadap Perilaku Membandingkan Diri

Setelah meneliti dan mengamati penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri atau *social comparison*, penulis menemukan bahwa perilaku tersebut memberikan dua dampak terhadap individu, yaitu :

1. Dampak Positif

Perilaku membandingkan diri dapat memberikan dampak positif terhadap individu apabila ia dapat memandang segala hal yang dimiliki merupakan anugerah dari Allah SWT dan dapat menggunakannya dengan baik dan bijak. Seperti halnya ketika merasa diri lebih baik, maka hendaklah dia akan bersikap tawadhu dan merasa lebih termotivasi untuk melakukan kebaikan, bukan malah bersikap superior atau membanggakan diri. Sehingga perilaku tersebut mendatangkan rahmat dari Allah SWT. Sebagaimana yang disebutkan dalam firman Allah berikut :

a) Q.S al-Imrān: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*”²⁸ (Q.S. al-Imrān/3: 139)

Quraish shihab dalam tafsirnya menyampaikan bahwa seorang muslim tidak perlu berputus asa. Sebab itulah, *janganlah kamu melemah* menghadapi musuhmu dan musuh Allah, *kuatkanlah jasmani*, dan *janganlah pula kamu bersedih hati* akibat apa yang telah kamu alami dalam perang uhud, atau peristiwa lain yang serupa dan *kuatkanlah*

²⁸ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 4, Surat al-Imran ayat 139.

mentalmu. Untuk apa kamu melemah dan bersedih, *padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi* derajatnya di sisi Allah. Di dunia atas apa yang kamu perjuangkan yakni kebenaran, dan di akhirat kamu mendapat syurga. Menurut Buya Hamka, ayat ini yang mengandung pesan: angkatlah wajahmu, jangan lemah, dan jangan duka cita atau bersedih. Sebab masih ada suatu hal di dalam dirimu yang tidak pernah dapat dirampas oleh musuhmu, yakni iman. Jikalau dirimu masih memiliki iman dalam dadamu, maka kamulah yang tinggi dan akan tetap tinggi. Adapun Musthafa al-Maraghi bagi siapa yang hatinya telah diisi dengan iman yang benar, sehingga membuat iman itu merasa dalam hati dan merasa yakin terhadap dampak baik setelah dia berpegang teguh kepada sunnatullah dan sebab-sebab yang dapat mengantarkannya menuju arah keberhasilan dan kebahagiaan.

Oleh karena itu penulis memahami bahwa janganlah merasa hina akan kekurangan yang terdapat pada diri kita jika dibandingkan dengan apa yang dimiliki oleh orang lain. Maka saat berada dibawah orang lain, jadilah pribadi yang kuat dan tabah, serta berlapang hati yakni bertahan dan tidak mengeluh terhadap apa yang terjadi, baik pada saat sulit maupun sedang mengalami musibah. Yakin dan percayalah ketika kita senantiasa menerapkan hal tersebut, maka Allah SWT akan mengangkat derajat kita di sisi-Nya.

b) Q.S al-Qaṣaṣ: 79-82

فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ ۗ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا لِيَلَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قُورُؤُۥهُ ۗ إِنَّهُ لَدُوٌّ حَظِيۡظٌ عَظِيۡمٌ (79) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلِكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ (80) فَحَسِّنَا بِهِۦ وَبَدَارِهِ الْأَرْضَ ۗ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ (81) وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ

يَقُولُونَ وَيَكَاَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْلَا أَن مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا

لَخَسَفَ بِنَاءُ وَيَكَاَنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُونَ (82)

Artinya: “Maka, keluarlah dia (Qarun) kepada kaumnya dengan kemegahannya. Orang-orang yang menginginkan kehidupan dunia berkata, “Andaikata kita mempunyai harta kekayaan seperti yang telah diberikan kepada Qarun. Sesungguhnya dia benar-benar mempunyai keberuntungan yang besar.” Orang-orang yang dianugerahi ilmu berkata, “Celakalah kamu! (Ketahuilah bahwa) pahala Allah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh. (Pahala yang besar) itu hanya diperoleh orang-orang yang sabar.” Lalu, Kami benamkan dia (Qarun) bersama rumahnya ke dalam bumi. Maka, tidak ada baginya satu golongan pun yang akan menolongnya selain Allah dan dia tidak termasuk orang-orang yang dapat membela diri. Orang-orang yang kemarin mengangan-angankan kedudukannya (Qarun) itu berkata, “Aduhai, benarlah Allah melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dari para hamba-Nya dan Dia (juga) yang menyempitkan (rezeki bagi mereka). Seandainya Allah tidak melimpahkan karunia-Nya pada kita, tentu Dia telah membenamkan kita pula. Aduhai, benarlah tidak akan beruntung orang-orang yang ingkar (terhadap nikmat).”²⁹ (Q.S al-Qaṣaṣ/28: 79-82)

Ayat ini menjelaskan tentang kesombongan dan keangkuhan Qarun terhadap segala hal yang dimilikinya di hadapan orang lain sebagaimana yang disampaikan oleh Musthafa al-Maraghi dalam tafsirnya. Sehingga pada saat itu kaum Qarun terbagi menjadi dua golongan, yakni orang-orang yang berangan-angan atau keinginannya hanya tertuju pada dunia dengan segala kesenangannya seperti yang dirasakan Qarun dan orang-orang yang berilmu yang membenarkan apa yang telah disediakan oleh Allah bagi para hamba-Nya di akhirat, sekaligus membantah perkataan

²⁹ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 20, Surat al-Qashash ayat 79-82.

orang-orang yang berangan-angan tadi.³⁰ Lalu ketika Allah memberikan azab-Nya, maka hilanglah pikiran orang-orang yang berangan-angan tadi dan beralih merasa bersyukur dengan apa yang dimiliki, sebagaimana yang diucapkan oleh orang-orang beriman tadi.

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ridha atau kerelaan dari Allah itulah yang dituju dan dijadikan sebagai cita-cita bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh. Itulah kekayaan yang tertelak pada jiwa dan hati sanubari yang tidak akan hilang bahkan musnah, namun bahkan bertambah lama bertambah kukuh tegaknya.

Oleh karena itu penulis memahami bahwa sebagai seorang muslim hendaklah berfokus untuk mencari ridha Allah, salah satunya dengan mensyukuri segala nikmat yang Allah berikan kepadanya. karena dengan itulah kekayaan jiwa dan hati akan terus tertanam dalam diri kita, sehingga hatinya akan kuat, tahan menderita, tabah semangatnya, dan sanggup menghadapi segala ujian dalam hidup. Kemudian tidak merasa bingung ketika terhalang, tidak juga sampai bangga dan pongah saat mendapat keuntungan. Inilah orang yang akan mendapat petunjuk Ilahi yang dapat membawanya kepada kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Dampak Negatif

Perilaku membandingkan diri yang dilakukan diluar batas diluar batas dan tidak terkontrol yang justru akan menimbulkan penyakit hati, seperti merasa angkuh atau sombong (superior), berangan-angan berlebihan, tidak percaya diri, merasa inferior (rendah diri) *insecure*, frustrasi, bahkan hasad. Sehingga perilaku tersebut biasanya diiringi dengan larangan dari Allah SWT dan sifat membangkang, serta tidak mensyukuri nikmat Allah SWT. Berikut ayat-ayat yang termasuk dalam kategori ini :

a) Q.S an-Nisā': 32

³⁰ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1993), Juz 20, h. 178.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ
 نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”³¹ (Q.S. an-Nisā/4: 32)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT melarang para hamba-Nya untuk berangan-angan terhadap apa yang Allah anugerahkan kepada orang lain, sehingga hal itu dapat menimbulkan perasaan iri hati dalam dirinya. Dikarenakan sikap iri hati sama saja dengan sikap menentang Allah yang sangat teliti dan penuh kebijaksanaan dalam setiap keputusan.

Maka dalam hal ini, penulis memahami bahwasannya hal yang membuat seseorang rugi ialah saat dia telah banyak menghabiskan waktunya untuk ber-*tamaniy* atau berangan-angan, dia pun akan lalai dalam menyelidiki kelebihan yang ada pada dirinya sendiri. Dia akan lebih banyak mengeluh yang menyebabkan dirinya semakin rendah serta sibuk berkhayal ketimbang bekerja. Padahal jika dia mau berusaha menggali potensi atau kelebihan tersebut, maka pasti dia akan menemukan kelebihan yang diberikan pula oleh Allah kepadanya.

b) Q.S. al-A'rāf: 12

قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ ۗ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ

³¹ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 5, Surat an-Nisa ayat 32.

Artinya: “Dia (Allah) berfirman, “Apakah yang menghalangimu (sehingga) kamu tidak bersujud ketika Aku menyuruhmu?” Ia (Iblis) menjawab, “Aku lebih baik daripada dia. Engkau menciptakanku dari api, sedangkan dia Engkau ciptakan dari tanah.”³² (Q.S al-A’rāf/7: 12)

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan betapa membangkangnya iblis terhadap perintah yang Allah berikan kepadanya. Sebab, dia merasa lebih mulia karena Allah menjadikannya dari api sedangkan manusia di jadikan dari tanah. Menurutnya, api lebih mulia daripada tanah, Oleh sebab itu, dia yang mulai tidak sepatasnya mau bersujud kepada yang kurang mulia.³³

Maka penulis memahami bahwa ayat ini mengajarkan kepada kita bahwa tidak semua kelebihan yang menurut kita baik itu merupakan hal yang baik pula kepada kita sehingga kita melupakan bahwa Allah yang telah menganugerahkannya kepada kita dan malah membuat diri menjadi sombong. Sebab belum tentu menurut kita baik juga baik menurut Allah karena bisa saja semua kelimpahan harta tersebut justru merupakan istidraj, sebagaimana Allah berfirman: “Apakah mereka mengira bahwa apa yang Kami berikan kepada mereka berupa harta dan anak-anak [55] (itu berarti bahwa) Kami bersegera memberikan kebaikan-kebaikan kepada mereka? (Tidaklah demikian,) tetapi mereka tidak menyadarinya [56].”³⁴ (Q.S. al-Mukminūn/23: 55-56)

c) Q.S. an-Nahl: 71

وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ ۗ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِي رِزْقِهِمْ عَلَىٰ مَا مَلَكَتْ

أَيْدِيهِمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ ۗ أَفَبِعِنْمَةِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ

³² Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 8, Surat al-A'raf ayat 12.

³³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-3, h. 380.

³⁴ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 18, Surat al-Mukminūn ayat 55-56.

Artinya: “Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Akan tetapi, orang-orang yang dilebihkan (rezekinya itu) tidak mau memberikan rezekinya kepada para hamba sahaya yang mereka miliki sehingga mereka sama-sama (merasakan) rezeki itu. Mengapa terhadap nikmat Allah mereka ingkar?”³⁵ (Q.S. an-Nahl/16: 71)

Ayat ini menjelaskan tentang orang-orang yang diberikan kelebihan rezeki dari Allah, namun mereka ingkar terhadap nikmat Allah tersebut, yakni enggan membagikannya kepada orang yang membutuhkan. Sehingga ayat ini seakan menyatakan bahwa Allah menganugerahkan kepadamu suatu kelebihan daripada yang dimiliki oleh orang lain. Maka, sudah sewajarnya kamu dapat menyalurkannya kepada orang-orang yang membutuhkan. Bukankah kelebihan tersebut adalah nikmat dari Allah dan seharusnya kamu dapat sebar luaskan agar kamu tidak mengingkari nikmat-Nya. Seperti yang disampaikan oleh Wahbah az-Zuhaili dalam tafsirnya bahwa Allah telah menjadikan kalian berbeda-beda rezekinya, yang mana ada yang kaya, miskin, dan sedang. Hal tersebut karena suatu hikmah untuk kemaslahatan manusia dan supaya kalian bisa saling memanfaatkan.

Oleh karena itu, menurut penulis keberkahan dari suatu hal yang kita miliki tergantung bagaimana cara kita memanfaatkannya, misalnya dengan memiliki harta yang melimpah, maka hendaklah kita membagikan sebagian harta yang kita miliki tersebut kepada orang yang membutuhkan sehingga dapat meningkatkan kemaslahatan dalam hidup bermasyarakat. Bukan malah justru menghambur-hamburkan harta untuk sesuatu yang kurang atau tidak ada manfaatnya, sehingga termasuk kedalam golongan orang-orang yang ingkar terhadap nikmat dari Allah, sebagaimana yang termaktub pada ayat diatas.

³⁵ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 14, Surat an-Nahl ayat 71.

d) Q.S. Luqmān: 18

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: “Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.”³⁶ (Q.S. Luqmān/31: 18)

Dalam ayat ini berupa larangan dari Allah untuk tidak bersikap angkuh dan sombong. Oleh karena itu, menurut penulis janganlah kita bersikap sombong dan tinggi hati dengan apa yang Allah berikan kepada kita, sehingga bersikap merendahkan, menghina, meremehkan orang lain. Padahal yang seperti itu dibenci oleh Allah. Maka, jadilah orang yang tawadhu, rendah hati, menunjukkan adanya kesederhanaan dan kerendahan yang ada pada dirinya kepada orang lain, walaupun sebenarnya dirinya mempunyai status yang lebih tinggi, harta yang lebih banyak, dan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan orang lain tersebut, berperilaku santun kepada orang lain dan tidak merasa bahwa dirinya mempunyai sesuatu yang nilainya lebih jika dibandingkan dengan orang lain.

e) Q.S. Sabā’: 35

وَقَالُوا نَحْنُ أَكْثَرُ أَمْوَالًا وَأَوْلَادًا وَمَا نَحْنُ بِمُعَذَّبِينَ

Artinya: “Mereka berkata, “Kami memiliki lebih banyak harta dan anak (daripadamu) dan kami tidak akan diazab.”³⁷ (Q.S. Sabā’/34: 35)

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan dalam tafsirnya bahwasannya faktor yang menjadi motif kekafiran mereka yakni orang kafir Quraish saat itu

³⁶ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 21, Surat Luqmān ayat 18.

³⁷ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 22, Surat Sabā’ ayat 35.

adalah terbuai dan terperdaya oleh harta kekayaan dan anak. Sehingga membuat mereka lupa diri dan menyombong diri terhadap kelebihan yang dimiliki tersebut. pendapat, pandangan, pemikiran, dan penilaian mereka tersebut jelas merupakan kekeliruan total dan kesalahan fatal. Menurut Penulis, banyak manusia ketika diberikan karunia yang berlimpah dari Allah justru malah membuatnya lupa dan lalai terhadapnya, sehingga merasa dirinya lebih hebat dari orang lain, namun mereka lupa bahwa Allah lah yang memberikan seluruh nikmat tersebut, sehingga ketika dia mengukufuri nikmat dari Allah, bisa saja nikmat tersebut diangkat kembali darinya. Selain itu, hadirnya nikmat yang berlimpah dalam kehidupan kita, jangan sampai terlena dan lalai terhadapnya karena bisa saja semua kelimpahan harta tersebut justru merupakan istidraj dari Allah SWT.

f) Al-Ma'ārij : 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.*”³⁸ (Q.S. al-Ma'arij/70: 19)

Wahbah az-Zuhaili dan Musthafa al-Maraghi dalam menafsirkan ayat ini menjelaskan bahwasannya manusia diberi sifat dasar gelisah dan berkeluh kesah yaitu sangat rakus dan kurang sabar, sehingga mereka tidak sabar dalam menghadapi cobaan dan tidak mensyukuri nikmat dari Allah. Buya Hamka menjelaskan bahwa keluh kesah berarti tidak memiliki ketenangan hati, merasa selalu cemas, ketakutan, dan selalu merasa kekurangan.

Menurut penulis, ketika seseorang merasa dirinya lebih rendah dari orang lain, maka cenderung akan merasa gelisah, cemas, dan sering berkeluh kesah, tidak bersyukur terhadap apa yang dimiliki saat itu, serta

³⁸ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 29, Surat al-Ma'ārij ayat 19.

sering mengadu kepada Allah untuk diberikan kehidupan yang lebih baik. Namun pada saat mereka merasa lebih baik dari orang lain, mereka justru merasa enggan untuk berbuat kebaikan.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya Al-Qur'an membolehkan melakukan perilaku membandingkan diri selama dalam konteks positif, dan melarang melakukannya dalam tujuan-tujuan yang negatif yaitu ketika merasa diri dibawah orang lain maka hendaklah untuk tidak bersikap iri hati terhadap harta, pangkat, atau perkara lainnya yang menunjukkan perbedaan rezeki yang diperoleh, sehingga menjadikannya sebagai hamba Allah yang tidak bersyukur. Menjadikan kesuksesan orang lain sebagai motivasi bagi diri untuk menjadi lebih baik. Setiap insan haruslah berusaha sekuat tenaga dan sedaya upaya dalam kerjanya. Dengan perbedaan tingkat usaha inilah akan memunculkan perbedaan tingkat penghasilan.³⁹ Begitu pun ketika melakukan perbandingan diri dan merasa lebih baik, maka hendaklah dia akan bersikap tawadhu dan merasa lebih termotivasi untuk melakukan kebaikan, bukan malah bersikap *superior* atau membanggakan diri.

C. Respon Al-Qur'an Dalam Menanggapi Dampak Negatif Dari Perilaku Membandingkan Diri

1. Setiap Manusia Memiliki Bagiannya Masing-Masing

Sebagai seorang muslim sudah seharusnya kita mengetahui bahwa Allah SWT mempunyai sifat *al-'Adl* yakni Maha Adil, dimana Allah SWT telah menempatkan semua hal yang ada di dunia ini sesuai dengan porsi dan sesuai dengan ketentuan-Nya. Terlebih sudah menjadi barang tentu bahwa keadilan Allah adalah mutlak dan tidak terpengaruh apa pun. Manusia dibekali dengan berbagai aspek dalam hidupnya, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dan hal itu berbeda-beda antara satu individu dengan yang lain. Namun manusia terus memiliki keinginan untuk selalu mengembangkan dan

³⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-3, h. 69.

meningkatkan segala aspek yang dimilikinya karena pada dasarnya setiap manusia pasti menginginkan kesempurnaan bagi dirinya, baik dalam segi fisik, intelektual, materi, dan lain sebagainya, jika dilihat dari sifat manusia yang tidak pernah dapat merasa puas terhadap apa yang dimiliki dan didapatkannya. Sehingga banyak dari mereka yang tidak dapat menerima dan mensyukuri terhadap nikmat yang telah Allah anugerahkan kepadanya. Bahkan seringkali membanding-bandingkan diri dengan orang lain, baik dari segi pencapaian, kekayaan, dan lain sebagainya, yang mana berpotensi menghantarkan kepada beberapa dampak buruk baginya seperti rasa sakit hati, sombong, tidak percaya diri, *insecure*, frustrasi, bahkan hasad. Padahal dalam al-Qur'an Allah SWT berfirman :

وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ

Artinya: “Dan Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam hal rezeki”⁴⁰ (Q.S An-Nahl/16: 71)

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah yang Maha Kuasa dan Bijaksana itu melebihkan sebagian kamu wahai manusia atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Allah menganugerahkan rezeki dan membagi-bagikannya sesuai dengan hikmah dan kebijaksanaan-Nya.⁴¹ Kemudian dalam tafsirnya, Wahbah az-Zuhaili juga menjelaskan bahwasannya Allah memiliki hikmah yang agung dalam pembagian rezeki kepada para hamba-Nya. Sehingga diantara mereka ada yang kaya, miskin, dan sedang. Namun perbedaan tidak hanya ada dalam masalah harta saja, tetapi juga terjadi dalam hal tingkat kecerdasan dan kebodohan, baik dan buruk, sehat dan sakit. Hal ini diciptakan agar alam ini bisa integral dan saling melengkapi, manusia dapat hidup bersama secara berdampingan yang diikat dengan semangat mutual symbiosis, saling melengkapi, dan saling

⁴⁰ Kemenag RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 14, Surat an-Nahl ayat 71.

⁴¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 6, h. 652.

membutuhkan, serta dapat mencegah manusia tenggelam dalam kemaksiatan dan kedurhakaan⁴², sebagaimana firman Allah SWT :

وَأَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنزِلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ

Artinya: “Seandainya Allah melapangkan rezeki kepada hamba-hambanya, niscaya mereka akan berbuat melampaui batas di bumi. Akan tetapi, Dia menurunkan apa yang Dia kehendaki dengan ukuran (tertentu). Sesungguhnya Dia Maha Teliti lagi Maha Melihat (keadaan) hamba-hambanya.”⁴³ (Q.S asy-Syūra/42: 27)

Oleh karena itu, seorang individu yang baik ialah mereka yang memiliki penerimaan diri yang baik, menerima segala kelebihan dan kekurangan yang telah dianugerahkan kepadanya. Tidak merasa sedih, gelisah, iri hati dan dengki terhadap kelebihan orang lain, serta tidak menyombongkan diri dengan kelebihan yang dimiliki dan bersikap tawadhu’.

Sifat tawadhu’ merupakan lawan dari sifat sombong dan merupakan salah satu akhlak yang wajib dimiliki oleh setiap muslim. Sikap tawadhu atau rendah hati dapat menjadikan diri sebagai seorang muslim yang taat mengikuti jalan yang di ridhai Allah sekaligus menjadi manusia sosial yang dapat menghargai orang lain. Tawadhu dapat diartikan sebagai sikap santun dan merendahkan diri kepada siapapun. Apabila pemahaman ini membekas ke dalam diri seseorang, maka secara otomatis ia akan merundukan kepalanya dan hilanglah perilaku *ujub* dan takaburnya, sehingga ia akan menjadi seseorang yang tidak angkuh, sombong, congkak, dan pongah.⁴⁴ Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan kita menanamkan sikap rendah hati yang didasarkan atas toleransi, keramahan, dan sifat-sifat yang baik ke dalam hati para sahabat dan umatnya. Nabi SAW juga telah mempraktikannya, seperti ketika beliau menemui sekelompok anak-anak yang sedang bermain, dimana posisi beliau seorang Nabi dan Rasul dan memiliki derajat yang

⁴² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-7, h. 431-432.

⁴³ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 25, Surat asy-Syūra ayat 27.

⁴⁴ Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, “*Al-Islam*”, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1987), Cetakan pertama, h. 505.

tinggi yang dikaruniakan Allah kepadanya tidaklah menghalangi beliau untuk menghormati anak-anak tersebut dengan tersenyum kepada mereka dan memberi salam.⁴⁵

Sifat tawadhu jika diimplementasikan ke dalam kehidupan akan menunjukkan adanya kesederhanaan dan kerendahan yang ada pada dirinya kepada orang lain, walaupun sebenarnya dirinya mempunyai status yang lebih tinggi, harta yang lebih banyak, dan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan orang lain tersebut, sehingga biasanya dia akan berperilaku santun kepada orang lain dan tidak merasa bahwa dirinya mempunyai sesuatu yang nilainya lebih jika dibandingkan dengan orang lain. Biasanya orang yang memiliki sifat tawadhu akan disukai oleh banyak orang karena ramah tamahnya, lemah lembutnya, halus budinya, dan tidak sombong terhadap apa yang dimiliki. Maka ketika merasa diri lebih baik dari pada orang lain, hendaklah menerapkan sifat tawadhu dan menjauhi sifat sombong dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana firman Allah SWT dan sabda Nabi SAW:

*“Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat memanggakan diri.”*⁴⁶
(Q.S. Luqmān/31: 18)

“Bahwasannya Allah telah mewahyukan kepadaku: bertawadhu’lah kamu supaya seseorang tidak bermegah-megah atas seseorang dan supaya seseorang tidak berlaku curang atas seseorang” (Riwayat Bukhori)

Dalam penerapannya ialah jika seseorang hartawan, maka ia dapat bergaul dengan orang-orang yang melarat dan hidup sengsara. Dimana dengan pergaulan tersebut timbullah rasa kasih sayang, rasa rahmat yang mendorongnya untuk memberikan sebuah pertolongan yang baik. Kemudian jika ia seseorang yang memiliki kedudukan yang tinggi, sifat tawadhu yang ada pada dirinya akan memberi pengertian yang benar kepada kedudukannya

⁴⁵ Muhammad Ali al-Hasyimi, *“Menjadi Muslim Ideal, Pribadi Islami menurut al-Qur’an dan as-Sunnah”*, (Yogyakarta: Mutra Pustaka, 2001), h. 314-315.

⁴⁶ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 21, Surat Luqmān ayat 18.

karena tidaklah ada artinya kedudukan yang tidak dipergunakan untuk kemaslahatan masyarakat. Seorang pembesar yang sombong tidak akan disukai oleh rakyatnya karena kemegahannya hanyalah untuk dirinya sendiri, sehingga masyarakat tidak memperoleh apapun.⁴⁷ Dalam hal ini, Rasulullah SAW pernah bersabda :

“kebahagiaan itu untuk orang-orang tawadhu’ di bukan tempat yang menghinakan dirinya, membelanjakan harta yang dikumpul di bukan maksiat, merahmati orang-orang yang hina dan miskin, dan bergaul dengan orang-orang yang baik dan berilmu” (Riwayat Bukhori)

2. Menyadari Bahwa Dunia Bukanlah Ambisi Final

Mengingat kisah Qarun yang merupakan orang yang memiliki kekayaan harta yang melimpah, yang mana sebelumnya dia merupakan seseorang yang miskin, lalu meminta Nabi Musa untuk dapat mendoakannya kepada Allah agar dapat menganugerahkannya kekayaan yang luar biasa baginya. Dan saat itu, Doa dari Nabi Musa pun dikabulkan oleh Allah sehingga Qarun menjadi seseorang yang kaya raya saat itu. Sehingga pada saat itu kaum Qarun terbagi menjadi dua golongan, yakni orang-orang yang berangan-angan atau keinginannya hanya tertuju pada dunia dengan segala kesenangannya seperti yang dirasakan Qarun dan orang-orang yang berilmu dan membenarkan apa yang telah disediakan oleh Allah bagi para hambaNya di akhirat, sekaligus membantah perkataan orang-orang yang berangan-angan tadi.⁴⁸

Namun kecintaannya terhadap harta kekayaannya tersebut menghantarkan dia menjadi sosok pribadi yang sombong, terlalu membanggakan diri, angkuh, dan pribadi yang muktalin fakhur. Karena itu, menjadi sangatlah wajar baginya menerima sanksi Ilahi, sehingga pada ayat setelahnya disebutkan *“Kami benamkanlah ia”* yaitu Kami longsorkan tanah yang membuatnya terbenam beserta rumahnya serta seluruh kekayaan dan

⁴⁷ Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *“Al-Islam”*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1987), Cetakan pertama, h. 507-508.

⁴⁸ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1993), Juz 20, h. 178.

perhiasannya ke dalam perut bumi. Sehingga tidak ada satu pun yang dapat menolongnya, baik keluarga maupun bukan, yang kuat apalagi lemah.⁴⁹ maka *pastilah* benar-benar *Dia telah membenamkan kita* sebagaimana Dia membenamkan Qarun. *Aduhai benar-benar tidaklah beruntung orang-orang kafir*, yaitu mereka yang mengingkari dan tidak mensyukuri nikmat dari Allah SWT.⁵⁰

Sifat-sifat Qarun ini sama dengan sifat iblis yang membangkang perintah Allah untuk sujud kepada Nabi Adam. Sebab, dia merasa lebih mulia karena Allah menjadikannya dari api sedangkan manusia di jadikan dari tanah. Menurutnya, api lebih mulia daripada tanah, Oleh sebab itu, dia yang mulia tidak sepatasnya mau bersujud kepada yang kurang mulia.⁵¹ Sehingga menurut Hamka pada ayat tersebut tampak bukan lagi perintah Allah yang penting bagi iblis, melainkan kedudukan dirinya sendiri. Karena itu, perlu digarisbawahi bahwasannya seandainya pun unsur api lebih mulia dari tanah, keunggulan dan kemuliaan iblis tidak dapat serta merta dibuktikan karena keunggulan dan kemuliaan di sisi Allah bukan ditentukan oleh unsur sesuatu melainkan dari ketaatan, kedekatan, dan pengabdianya kepada Allah.⁵²

Maka janganlah menjadikan kehidupan dunia sebagai ambisi tujuan final, karena dunia merupakan tempat persinggahan sementara, sedangkan kehidupan akhirat jauh lebih kekal. Sebagaimana firman Allah SWT :

*“Katakanlah, “Kesenangan di dunia ini hanyalah sedikit, sedangkan akhirat itu lebih baik bagi orang yang bertakwa dan kamu tidak akan dizalimi sedikit pun.”*⁵³ (Q.S. an-Nisā’/4: 77)

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 9, h. 671.

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 9, h. 673-674.

⁵¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-3, h. 380.

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 4, h. 37.

⁵³ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 5, Surat an-Nisā’ ayat 77.

“Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu...”⁵⁴ (Q.S. al-Qaṣaṣ/28: 77)

Dalam ayat tersebut, Allah SWT memerintahkan kepada hambaNya untuk membangun kebahagiaan akhirat dengan tidak melupakan kehidupan dunia. Sebab sudah menjadi barang tentu bahwasannya dunia merupakan ladang untuk membangun kebahagiaan akhirat, yang mana Allah SWT menciptakan dunia beserta isinya untuk hamba-hambaNya sebagai sarana menuju kehidupan akhirat. Oleh karena itu, sebagai seorang hamba sudah seharusnya beribadah dan bertaqwa kepada Allah, serta beramal shaleh selama hidup dunia. Selain itu, Allah SWT pun menjadikan dunia sebagai tempat ujian bagi umat manusia, sehingga dapat mengetahui siapa yang paling baik amalnya, hati dan niatnya. Ketika seseorang mendapatkan kebahagiaan dunia, seperti harta yang berlimpah, anak yang banyak, dan lain sebagainya, sebagaimana orang-orang kaum musyrikin saat, sebagaimana yang termaktub di dalam al-Qur’an, yaitu :

“Mereka berkata, “Kami memiliki lebih banyak harta dan anak (daripadamu) dan kami tidak akan diazab.”⁵⁵ (Q.S. Sabā’/34: 35)

Namun pendapat, pandangan, pemikiran, dan penilaian mereka tersebut jelas merupakan kekeliruan total dan kesalahan fatal. Karena bisa saja semua kelimpahan harta tersebut justru merupakan istidraj. sebagaimana Allah berfirman: *“Apakah mereka mengira bahwa apa yang Kami berikan kepada mereka berupa harta dan anak-anak [55] (itu berarti bahwa) Kami bersegera memberikan kebaikan-kebaikan kepada mereka? (Tidaklah demikian,) tetapi mereka tidak menyadarinya [56].”⁵⁶ (Q.S. al-Mukminūn/23: 55-56)*

⁵⁴ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 20, Surat al-Qaṣaṣ ayat 77.

⁵⁵ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 22, Surat Sabā’ ayat 35.

⁵⁶ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 18, Surat al-Mukminūn ayat 55-56.

“Maka tatkala mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka, Kami pun membukakakan semua pintu kesenangan untuk mereka, sehingga apabila mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka dengan sekonyong-konyong. Maka ketika itu mereka terdiam dan berputus asa”⁵⁷ (Q.S. al-An’ām/6: 44)

Kehidupan dunia tidak dapat menjadi tolak ukur negeri akhirat, terlebih hanya dalam masalah rezeki. Jelas itu adalah sebuah kesalahan, kekeliruan fatal, dan distorsi pemikiran yang nyata. Dikarenakan boleh jadi Allah memberikan semua bentuk kelapangan rezeki itu kepada orang kafir sebagai bentuk istidraj. Begitu juga dengan orang yang taat, yang mukmin, sebagai ujian dan cobaan agar dapat menumbuhkan sikap sabar, sehingga kebaikan-kebaikannya di sisi Allah semakin bertambah banyak.⁵⁸

3. Menjaga Shalat Untuk Menghindari Kegelisahan

Sebagai makhluk sosial sudah menjadi barang tentu bahwasannya dalam menjalani kehidupan tidak akan terlepas dengan yang namanya interaksi sosial. Kemudian ketika melihat seseorang yang lebih unggul, lebih baik dibandingkan dirinya, sehingga akan melakukan *upward comparison* yaitu suatu bentuk perbandingan sosial yang dilakukan dengan cara membandingkan dirinya dengan orang yang berada diatas atau orang yang lebih baik dari dirinya sehingga akan mendapati kekurangan yang ada pada dirinya. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku ini seperti insecure, rendah diri atau dalam istilah psikologi disebut dengan *inferiority complex* yang dapat mengakibatkan kecemasan, kegelisahan, bahkan depresi.

Dalam surat al-Ma’ārij ayat 19-21, Allah SWT berfirman, “*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.*

⁵⁷ Kemenag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 7, Surat al-An’ām ayat 44.

⁵⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-11, h. 516.

Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir,"⁵⁹ (Q.S. al-Ma'ārij/70: 20-21)

Dalam tafsirnya, Buya Hamka menjelaskan terkait ayat ini mengenai manusia yang bersifat keluh kesah. Keluh kesah berarti tidak memiliki ketenangan hati, merasa selalu cemas, gelisah, ketakutan, dan selalu merasa kekurangan, sehingga berbagai macam sakit jiwa dapat pula mengiringi keluh kesah tersebut.⁶⁰ Sedangkan Wahbah az-Zuhaili dalam menafsirkan ayat ini menjelaskan bahwasannya manusia diberi sifat dasar gelisah dan berkeluh kesah yaitu sangat rakus dan kurang sabar, sehingga mereka tidak sabar dalam menghadapi cobaan dan tidak mensyukuri nikmat dari Allah.⁶¹ Sifat tercela yang disebutkan pada ayat 20 yaitu seseorang yang apabila mendapati kesusahan, dia tidak mampu mengendalikan diri. Sehingga dia akan menjadi gelisah, menyesali nasib atau bahkan menyalahkan orang lain, maunya hanya "tau beres" saja, tidak mau terganggu sedikitpun. Kemudian pada ayat 20 pun menjelaskan tabiat buruk lainnya yaitu menutup diri, enggan dihubungi, dimintai pertolongan oleh orang lain, sehingga dia akan mencari 1001 alasan agar menolak permintaan tersebut. Selain itu, dia akan menyembunyikan kemampuannya, dia bakhil dan enggan menolong orang lain, bahkan tak segan dia menciptakan banyak kebohongan demi hilangnya orang lain yang hendak meminta bantuan dari orang lain.

Kemudian Menurut Thabathaba'i bahwa keinginan manusia meraih segala sesuatu yang merupakan potensi manusiawi dari Tuhan, bukan untuk meraih segala sesuatu baik atau buruk, berguna atau tidak, melainkan keinginan meluap untuk meraih kebaikan dan manfaat yang dinilai baik untuk dirinya. Keinginan yang meluap itulah yang jika disentuh oleh keburukan dapat menjadikan manusia goyah dan bimbang dan enggan memberi kebaikan

⁵⁹ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019), Juz 29, Surat al-Ma'ārij ayat 19-21.

⁶⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-7, h. 311.

⁶¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani, 2016), Jilid ke-15, h. 137.

itu, serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain. Kecuali bila hal itu dinilai memberi kebaikan dan manfaat yang lebih besar untuknya.⁶²

Sifat tersebut merupakan naluri manusia, yaitu dapat mengundang manusia untuk meraih kebahagiaan dan kesempurnaan wujudnya. Sebenarnya tidak ada masalah bahwa manusia diciptakan dengan menyandang sifat tersebut. Karena sifat-sifat itu bisa tercela akibat ulah manusia itu sendiri yang menggunakan nikmat Allah tidak sesuai dengan yang dikehendaki-Nya.⁶³ Menurut Mustafa al-Maraghi dalam tafsirnya menerangkan bahwa sifat-sifat tersebut disebabkan kesibukan manusia dengan ihwalnya yang bersifat jasmani dan duniawi. Pada seharusnya dia sibuk dengan akhirat. Sehingga ketika dia sakit atau jatuh miskin, dia rida atas apa yang diberikan kepadanya, dan ketika diberi harta dan kesehatan, maka hendaklah dia mempergunakannya untuk mencari kebahagiaan akhirat.⁶⁴

Dalam tafsir al-azhar disebutkan bahwasannya Orang yang sholatlah yang sanggup membebaskan diri dari penyakit resah gelisah itu, yang mana setelah mengerjakannya akan bertambah kokoh dan luas imannya kepada Tuhan, sehingga pada ayat 22-23 disebutkan, "*kecuali orang-orang yang mengerjakan salat,*" namun diberi syarat pada ayat selanjutnya mengenai orang sholat yang semacam apa yang dimaksud? "*yang selalu setia mengerjakan salatnya,*". Hal ini menyatakan bahwa hanya orang yang sholat saja yang dapat menyembuhkan dirinya daripada keluh kesah dan gelisah tersebut. Sebab dengan sholat yang sekurang-kurangnya dikerjakan 5 waktu, siang dan malam. Ditambah lagi dengan sholat-sholat sunnah yang lain. Maka jiwanya tidak akan merasa keluh kesah lagi, karena dia telah berangsur mendekat kepada Allah SWT. Dengan sholat insafilah dia bahwasannya orang hidup di dunia ini tidak luput dari susah dan senang, rugi dan untung. Maka di waktu mendapat kesusahan dia tidaklah gelisah, melainkan bersabar

⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 14, h. 319.

⁶³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2022), Volume 14, h. 320.

⁶⁴ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, (Semarang: Toha Putra, 1993), Juz 29, h. 125.

menghadapinya sehingga dia dapat mengendalikan diri dan membuat akalnya tidak pernah tertutup. Allah akan memberi petunjuk dan hidayah-Nya, sehingga pintu yang tertutup menjadi terbuka. Dan ketika keuntungan, kesenangan tiba, maka segeralah bersyukur kepada Allah.⁶⁵

⁶⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid ke-10, h.7633-7644.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penulis yang telah dipaparkan pada bab yang sebelumnya terkait analisis tematik dalam mengatasi perilaku membandingkan diri, maka dapat disimpulkan beberapa point, diantaranya:

1. Perilaku membandingkan diri atau *social comparison* merupakan salah satu fenomena sosial yang sering kali terjadi dan dilakukan oleh setiap individu ketika memiliki sebuah dorongan untuk mengevaluasi diri mereka dengan cara mencoba membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dalam hal kekayaan, jabatan, pencapaian, dan sebagainya. Sehingga perbandingan diri tersebut terkadang dapat memacu motivasi agar dapat menjadi lebih baik, juga dapat merusak diri sendiri yang dapat menimbulkan penyakit hati, seperti merasa angkuh atau sombong, berangan-angan berlebihan, merasa rendah diri, *insecure*, gelisah, bahkan hasad.
2. Terdapat beberapa istilah kata yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri dalam Al-Qur'an, sehingga masih bisa ditemukan beberapa lafadz yang berkaitan dengan perilaku membandingkan diri, diantaranya: Pertama, kata *Tamaniy* atau berangan-angan, yakni keinginan atau angan-angan ingin memperoleh sesuatu sering kali menimbulkan iri hati dan mendorong seseorang melakukan sebuah pelanggaran, apalagi jika yang bersangkutan membandingkan dirinya dengan orang lain. Kedua, *Fakhūran* atau kesombongan yakni perasaan yang muncul ketika seseorang individu merasa dirinya lebih baik dari orang lain saat dirinya membandingkan kelebihan yang ada pada dirinya dengan orang lain. Ketiga, *Hala'* yang diartikan kegelisahan yaitu ketika seseorang membandingkan kekurangan yang ada pada dirinya dengan kelebihan orang lain, maka saat itu dia akan merasa gelisah, merasa selalu kekurangan, dan beranggapan

bahwa kehidupan itu tidaklah adil, sehingga membuatnya merasa terus mengeluh dan tidak bersyukur atas apa yang telah Allah SWT berikan kepadanya. Keempat, *Hazanan* atau bersedih perasaan sakit dalam jiwa disebabkan kehilangan sesuatu yang diinginkan. Perasaan sedih juga merupakan salah satu bentuk kegelisahan manusia mengenai hal-hal negatif yang pernah terjadi, misalnya pencapaian yang kurang baik, dan sebagainya.

Perilaku membandingkan diri atau *social comparison* memiliki dampak positif dan negatif, sehingga membentuk klasifikasi atau pembagian terhadap ayat-ayat yang dipilih dan berkaitan berdasarkan kedua dampak tersebut. Pada intinya Al-Qur'an membolehkan melakukan perilaku membandingkan diri selama dalam konteks positif, dan melarang melarang melakukannya dalam tujuan yang negatif. Kemudian respon al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai solusi dan motivasi agar dapat terhindar dari dampak negatif perilaku membandingkan diri atau *social comparison* yaitu *Pertama*, Setiap manusia memiliki bagiannya masing-masing. Allah adalah zat yang Maha Adil dan telah menempatkan semua hal yang ada di dunia ini sesuai dengan porsi dan sesuai dengan ketentuan-Nya. Terlebih sudah menjadi barang tentu bahwa keadilan Allah adalah mutlak dan tidak terpengaruh apa pun. Oleh karena itu, seorang individu yang baik ialah mereka yang memiliki penerimaan diri yang baik, menerima segala kelebihan dan kekurangan yang telah dianugerahkan kepadanya. Tidak merasa sedih, gelisah, iri hati dan dengki terhadap kelebihan orang lain, serta tidak menyombongkan diri dengan kelebihan yang dimiliki dan bersikap tawadhu'.

3. Kedua, Menyadari bahwa dunia bukanlah ambisi final. Allah SWT memerintahkan kepada hambaNya untuk membangun kebahagiaan akhirat dengan tidak melupakan kehidupan dunia. Sebab sudah menjadi barang tentu bahwasannya dunia merupakan ladang untuk membangun kebahagiaan akhirat, yang mana Allah SWT menciptakan dunia beserta isinya untuk hamba-hambaNya sebagai sarana menuju kehidupan akhirat. Oleh karena itu, sebagai seorang hamba sudah seharusnya beribadah dan bertaqwa

kepada Allah, serta beramal shaleh selama hidup dunia. Ketiga, Kegelisahan dapat dihindari dengan menjaga sholat. Sebab dengan sholat yang sekurang-kurangnya dikerjakan 5 waktu, siang dan malam. Ditambah lagi dengan sholat-sholat sunnah yang lain. Maka jiwanya tidak akan merasa keluh kesah lagi, karena dia telah berangsur mendekat kepada Allah SWT. Dengan sholat insafilah dia bahwasannya orang hidup di dunia ini tidak luput dari susah dan senang, rugi dan untung.

B. Saran

Dari pemaparan diatas mengenai perilaku membandingkan diri dalam perspektif al-Qur'an, diharapkan mampu membantu menambah khazanah pengetahuan para pembaca sekalian. Penulis juga berharap akan adanya kelanjutan penelitian dengan tema yang serupa. Dan tak lupa, penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dikarenakan kesadaran penulis akan kurangnya penelitian ini, baik kurang dalam bahan penelitian maupun pengetahuan pribadi penulis dalam memaparkan analisis di atas.

Oleh sebab itu, berdasarkan kesadaran akan kurangnya penelitian ini, penulis meminta maaf kepada para pembaca apabila terdapa kesalahan dan kekhilafan dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi penulis secara pribadi dan bagi para pembaca sekalian.

DAFTAR PUSTAKA

- Affani, Syukron. *Tafsir Al-Qur'an dalam Sejarah Perkembangannya*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2019.
- Afifah, Hasna, Halimatul Sakdiah. (2022). Makna dan Karakteristik Ayat al-Makky dan Al-Madaniy serta Urgensi mempelajarinya. *Mushaf Journal* 2, no. 2 (2022).
- Aini, Alisatul. "7 cara berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain." Glints.com,2023.<https://glints.com/id/lowongan/cara-berhenti-membandingkan-diri/#.ZEvrHZZBzb0>
- Al-Farmawi, Abdul Hayyi. *Al-Bidayah fi Tafsir al-Maudu'i*. Mesir: Islamic Printing & Publishing Co, 2009.
- Al-Furqon, Harmonedi. (2017). Pandangan Islam Terhadap Manusia: Terminologi Manusia dan Konsep Fitrah serta Implikasinya dengan Pendidikan, *Jurnal Educative* 2, no. 2 (2017).
- Al-Hasyimi, Muhammad Ali. *Menjadi Muslim Ideal, Pribadi Islami menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*. Yogyakarta: Mutra Pustaka, 2001.
- Al-Maraghi, Ahmad Musofa. *Tafsir al-Maraghi Terjemah Anshori Umar Sitanggal*, Semarang: Toha Putra, 1992.
- An-Naisaburi, Al-Wahidi. *Sebab-sebab turunnya al-Qur'an terjemah Moh. Syamsi*. Surabaya: Amelia, 2014.
- As-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Al-Islam*. Semarang: Pustaka Rizki Putra. Cetakan pertama, 1987.
- Auliannisa, Salsabila, Muhammad Ilmi Hatta. Hubungan Social Comparison Dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2022)

- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir al-Munir*. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Bacaanmadani. Pengertian Tafsir Kontemporer dan Sejarah Munculnya Tafsir Kontemporer. Bacaanmadani, 2019. <https://www.bacaanmadani.com/2019/09/pengertian-tafsir-kontemporer-dan.html>
- Baidan, Nasiruddin, Ernawati Aziz. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016
- Baizuri, Fiza Ahmad. “Mengapa kita tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain?.” Quora.com, 2022. <https://qr.ae/py17JL>
- Baqi, M. Fuad Abdul. *Al-Mu’jam al-Mufahras li alfazh al-Qur’an al-Karim*. Beirut: Dar al-fikr, 1981.
- Carter, Kenneth, Colleen M. Seifert. *Psikologi Umum*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2018.
- Djalal, Abdul. *Urgensi Tafsir Maudhu’i Pada Masa Kini*. Jakarta: Kalam Mulia, 2014.
- Dumilah, Retno. Ungkapan lafaz ar-Raja’ dan al-Tamaniy dalam al-Qur’an. *Thesis*. UIN Ar-Raniry, 2018.
- Griffin, Trudi. “Cara berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain.” id.wikihow.com. <https://id.wikihow.com/Berhenti-Membandingkan-Diri-Sendiri-dengan-Orang-Lain#aiinfo>
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani. Jilid ke-1, 2015.
- Hastuti, Fajar Ayu. Pengaruh Social Comparison Dan Self Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018.
- Imam Al-Ghazali. *Terjemah Taubat Sabar dan Syukur*. Jakarta: PT Tintamas, 1982.
- Jarvis, Matt. *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*. Bandung: Nusa Media, 2015.

- Kartikasari, Nina Yunita. Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013).
- Kemenag RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya edisi penyempurnaan*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf, 2019.
- Lestari, Dwika Albiyanti. "Pengaruh Perbandingan Sosial, Rasa Syukur Dan Faktor Demografi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram." *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018.
- Lianawati. "Perbandingan Sosial." Universitas Kristen Krida. Medianeeliti.com. Wacana dalam <https://media.neliti.com/media/publications/220337/perbandingan-sosial.pdf>
- Louis, Ma'luf. *al-Munjid fi al-lughah wa al-a'lam*. Beirut: Dar al-Masyriq, 2008.
- Manzur, Ibnu. *Lisan al- 'Arab*. Kairo: Dar al-Hadith, 2003.
- Mardatila, Ani. "10 cara berhenti membandingkan diri dengan orang lain, hindari pemicu." Merdeka.com, 2022. <https://www.merdeka.com/jatim/10-cara-berhenti-membandingkan-diri-dengan-orang-lain-belajar-bersaing-dengan-diri-s-klm.html>
- Masroom, Mohd Nasir, dkk. Kebimbangan dari perspektif psikologi Islam dan cara mengatasi berdasarkan surah al-Ma'arij. *Jurnal Sains Humanika*. 5, no. 1 (2015).
- Meolong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.
- Mujliati, Yuni. "Mukhtalan Fakhuran, makna dan cakupannya (suatu kajian tafsir tahlili terhadap Q.S. an-Nisa/4: 36)." *Thesis*. UIN Alauddin Makassar, 2016.

- Mustari, Farhanah Fitria. “Alasan Kenapa Kita Suka Membandingkan Diri.” Qubisa.com, 2021. <https://www.qubisa.com/microlearning/alasan-kenapa-kita-suka-membandingkan-diri#showSummary>
- Nortje, Alicia. “Social comparison theory & 12 real-life examples.” PositivePsychology.com, 2023. [Social Comparison Theory & 12 Real-Life Examples \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com/social-comparison-theory-12-real-life-examples/)
- Nursyaifuddin, Muhammad. Pengaruh Perbandingan Sosial, Self-Esteem , Dan Thin Ideal Internalization Terhadap Body Dissatisfaction Pada Ibu Di Jakarta Selatan. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016.
- Pawestri, Hillary Sekar. “Kenapa kita suka Membandingkan Diri dengan Orang Lain?.”Hellosehat.com,2023.<https://hellosehat.com/mental/stres/penyebab-membandingkan-diri-dengan-orang-lain/>
- Pinjungwati, Gayuh Tri. “Tips berhenti membandingkan diri dengan Teman di mediasosial.”Fimela.com,2020.<https://www.fimela.com/lifestyle/read/4206274/tips-berhenti-membandingkan-diri-dengan-teman-di-media-sosial>
- Putri, R.A. “Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Instagram.” *Skripsi*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2021.
- Ridho, Muhammad Rasyid. *Tafsir al-Mannar*. Mesir: al-Mannar, 1350 H.
- Sentoso, Joseph Teguh. “Hati-hati jika anda masih suka membandingkan diri sendiri dan orang lain.” Stekom.ac.id, 2022. <https://stekom.ac.id/artikel/hati-hati-jika-anda-masih-suka-membandingkan-diri-sendiri-dan-orang-lain>
- Shihab, Quraish. *Kaidah Tafsir: Syarat, ketentuan, dan aturan yang patut Anda ketahui dalam memahami Al-Qur’an*. Tangerang: Lentera Hati, 2013.

- Shihab, Quraish. *Tafsir al-Misbah, (Pesan, Kesan, dan Keresasian al-Qur'an)*. Jakarta: Lentera Hati, 2022.
- Shihab, Quraish. *Wawasan Al-Qur'an*. Surabaya: Mizan, 2007.
- Sja'roni. Studi Tafsir Tematik. *Jurnal Study Islam Panca Wahana* 1, no. 12 (2014).
- Suadi, Puan. Asbabun Nuzul: Pengertian, Macam-Macam, Redaksi, dan Urgensi. *ALMufida* 1, no. 3 (2016).
- Surachman, dkk. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, 2016.
- Syifa'ul, Putri. Peran AlQuran Dalam Mengatasi Rasa Insecure. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Wahyu, Ika, Sarah Rachmawati. *Psychology For Daily Life*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Cetakan pertama, 2017.
- Wakaf, Tabung. "Ketika Merasa Lebih Baik dari Orang Lain." Dompot Dhuafa, 2015. <https://tabungwakaf.com/ketika-merasa-lebih-baik-dari-orang-lain/>
- Yasin, Hadi. Mengenal Metode Penafsiran Al Quran. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2020).
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: PT Mahmud Yunus wa Dzurriyah, 2010.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Wahid Hakim Azzaky
TTL : Metro, 1 September 2001
Alamat : Lingkungan V B, RT 25, RW 10, Yukum Jaya, Terbanggi Besar,
Lampung Tengah, Lampung
Alamat Email : wahidazzaky123@gmail.com

A. Jenjang Pendidikan Formal

1. SD IT Bustanul Ulum
2. SMP Daarul Qur'an
3. SMA IT Baitul Muslim
4. UIN Walisongo Semarang

B. Jenjang Pendidikan Non Formal

1. Pondok Pesantren Tahfidz Daarul Qur'an

Semarang, 26 Juni 2023

Wahid Hakim Azzaky

NIM. 1904026154