FENOMENA *SOCIAL COMPARISON* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Kajian Tafsir Tematik)

TESIS
Disusun untuk Memenuhi Sebagin Syarat
Guna Memperoleh Gelar Magister
dalam Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Oleh:
ABDUL HAMID
NIM. 2004028026

PROGRAM MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2024

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: **Abdul Hamid**
NIM	: 2004028026
Judul Penelitian	: Fenomena *Social Comparison* dalam Perpektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)
Program Studi	: Ilmu al-Quran dan Tafsir

menyatakan bahwa tesis yang berjudul:

Fenomena *Social Comparison* dalam Perpektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)

secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 3 Oktober 2024

Pembuat Pernyataan,

Abdul Hamid

NIM: 2004028026

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jl. Prof. Dr. Hamka Semarang 50189 Telp (024)-760129, website : www.fuhum walisongo.ac.id
e-mail : fuhum@walisongo.ac.id

PERSETUJUAN REVISI PROPOSAL TESIS

Proposal tesis yang ditulis oleh :

Nama Lengkap : Abdul Hamid
NIM : 2004028026
Judul Penelitian : Fenomena *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)

Telah dilakukan revisi sesuai saran dalam Seminar Proposal Tesis pada tanggal 28 November 2023 dan dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan penelitian dan penulisan tesis untuk persyaratan meraih gelar magister dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Disahkan oleh :

Nama Lengkap dan Jabatan	Tanggal	Tanda Tangan
1. **Dr. Sulaiman, M.Ag** Ketua / Penguji	5-1-2024	
2. **Dr. Moh. Nor Ichwan, M.Ag** Sekretaris Sidang / Penguji	8/2024	
3. **Dr. Ahmad Musyafiq, M.Ag** Penguji	4/1/2024	
4. **Dr. Machrus, M.Ag** Penguji	4/1/2024	

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jl. Prof. Dr. Hamka Semarang 50189 Telp (024)-760129, website : www.fuhum walisongo.ac.id
e-mail : fuhum@walisongo.ac.id

PENGESAHAN TESIS

Tesis yang ditulis oleh:

Nama Lengkap : Abdul Hamid

NIM : 2004028026

Judul Penelitian : Fenomena *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)

Telah dilakukan revisi sesuai saran dalam sidang Tesis pada tanggal 8 Juli 2024 dan layak dijadikan syarat memperoleh gelar magister dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Disahkan oleh :

Nama Lengkap dan Jabatan	Tanggal	Tanda Tangan
1. Dr. Moh. Nor Ichwan, M.Ag. **NIP: 19700121 199703 1002** Ketua / Pembimbing	9/9/2024	
2. Dr. Muhammad Khudhori, M.Th.I. **NIP: 1984023 201903 1010** Sekretaris Sidang / Pembimbing	30/1-2024	
3. Prof. Dr. Yuyun Affandi, Lc., MA. **NIP; 19600603 199203 2002** Penguji	27/9/2024	
4. Dr. Machrus, M.Ag. **NIP:19630105 199001 1002** Penguji	9/9/2024	
5. **Dr. Ahmad Tajuddin Arafat, M.S.I.** **NIP: 19720709 199903 1002** Penguji	9/9/2024	

NOTA DINAS

Semarang, 02 Juli 2024

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : Abdul Hamid

NIM : 2004028026

Program Studi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Judul : Fenomena *Social Comparison* dalam Perpektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamualaikum wr. wb.,

Pembimbing I,

Dr. Moh. Nor Ichwan, M.Ag.

NIP: 19700121 199703 1002

NOTA DINAS

Semarang, 02 Juli 2024

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : Abdul Hamid

NIM : 2004028026

Program Studi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Judul : Fenomena *Social Comparison* dalam Perpektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamualaikum wr. wb.

Pembimbing II,

Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I.

NIP:198409232019031010

Abstrak

Membandingkan diri dengan orang lain di media sosial adalah salah satu fenomena yang sekarang ini menjadi perhatian dan perbincangan khusus di kalangan anak muda. Fenomena ini secara tidak langsung memberikan efek atau dampak yang negative bagi anak muda tersebut, seperti persaan minder, kurang bersyukur, stress, hingga depresi. Fenomena tersebut dalam dunia psikologi disebut sebagai Fenomena Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* yang di perkenalkan oleh seorang Psikolog Sosial dari Amerika. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan metode tafsir tematik *(tafsir maudhu'i)* yang digagas oleh Abdullah Al-Hayy Al-Farmawi dan penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan *(library research).* Penelitian ini menyajikan kesimpulannya yaitu 1. Fenomena *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an adalah sebuah fenomena yang seharusnya dihindari, disebabkan ketika seorang muslim terlalu memberikan perhatian dan terlalu berangan-angan terhadap nikmat-nikmat Allah Swt yang dianugerahkan kepada orang lain tentunya akan memberikan dampak-dampak yang buruk baginya. Hal ini sesuai dengan Firman Allah Swt. *"Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahgian yang lain."* QS. An. Nisa: 32. 2. Adapun cara pencegahan dari perbandingan siosial *(Social Comparison)* ini adalah dengan 1. Pendekatan Promotif 2. Pendekatan Persuasif 3. Pendekatan Preventif. Sedangkan cara penyembuhan dari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain *(Social Comparison)* adalah menyadarkan diri sendiri, pendampingan yang ramah, recoveri dan rehabilitasi, meningkatkan religiusitas, berdzikir kepada Allah Swt.dan berdoa kepada Allah Swt.

Kata kunci: Perbandingan Sosial, *Social Comparison*, Tafsir Tematik

Abstract

Comparing oneself with other people on social media is a phenomenon that is currently of particular concern and discussion among young people. This phenomenon indirectly has negative effects or impacts on these young people, such as feeling inferior, lacking gratitude, stress, and even depression. This phenomenon in the world of psychology is called the *Social Comparison Phenomenon* which was introduced by an American Social Psychologist. The method used in this research is a qualitative method using the thematic interpretation method *(tafsir maudhu'i)* which was initiated by Abdullah Al-Hayy Al-Farmawi and this research is library research. This research presents its conclusions, namely: 1. The phenomenon of social comparison in the perspective of the Qur'an is a phenomenon that should be avoided by Muslims because when a muslim person pays too much attention and fantasize too much about the blessings of Allah Swt. that are bestowed on other people, of course it will have bad impacts on him. This is in accordance with The Word of Allah Swt. *"And do not be jealous of what Allah has given some of you more than others."* (QS. An. Nisa: 32.) 2. The way to prevent social comparison is by 1. Promotive Approach 2. Persuasive Approach 3. Preventive Approach. Meanwhile, the way to heal from the habit of comparing oneself with others *(Social Comparison)* is to make oneself aware, friendly assistance, recovery and rehabilitation, increasing religiosity, dhikr of Allah Swt. and praying to Allah SWT.

Keywords: Perbandingan Sosial, *Social Comparison*, Thematic Interpretation

مستخلص البحث

مقارنة النفس بالغير في وسائل الإعلام هيأحد الواقعية في زماننا اليوم التي تكون إهتماما كبيرا وقاضية خاصة لدى الشباب. هذه الواقعية يؤدي إلى الأثر السلبي لذلك الشباب, كمثل الشعور بالنقص, وعدم الشكر, والضغط,, حتى إلى حد الإكتئاب. تسمى تلك الواقعية بواقعية المقارنة الإجتماعية التي أشهرها عالم النفسي من أمريكي. فأما المنهج المستخدم في هذه الرسالة هو المنهج النوعي باستخدام منهج التفسير الموضوعي الذي قد صنفه عبد الله الحي الفرماوي و هذه الرسالة هي من البحث المكتبي. وهذه الرسالة يعطي النتيجة وهي: 1) واقعية المقارنة الإجتماعية عند القرآنهو واقعية التي وجب الإنذار عنها بسبب حينما يكون المسلم يعطي إهتماما كبيرا ويتمنى كثيرا بالنعم التي قد أنعم الله على الآخرين فطبعا يؤدي إلى الأثرات السلبية له, وهذ مناسبا بما قال الله تعالى عز وجل: وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ. الآية (سورة النساء: 32). 2) فأما الطريقة لمنع المقارنة الإجتماعية هو بالعمل الترويجي, والعمل المقنعي, والعمل الوقائي. وأما الطريقة لشفاء العادة من المقارنة الإجتماعية (مقارنة النفس مع الغير) هي العود بالنفس, والمساعدة الرحمة, والإستعادة, وإعادة التأهيل, وزيادة التدين, وذكر وعاءإلى الله تعالى.

مفتاح الكلمة: المقارنة الإجتماعية, مقارنة النفس مع الغير, التفسير الموضوعي

Pedoman Transliterasi Arab-Latin

Berdasarkan keputusan dari Menteri Agama dan Menteri P dan K

Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987

A. Konsonan

No	Arab	Latin
1	ا	Tidak dilambangkan
2	ب	b
3	ت	t
4	ث	ṡ
5	ج	J
6	ح	ḥ
7	خ	kh
8	د	d
9	ذ	ż
10	ر	r
11	ز	z
12	س	s
13	ش	sy
14	ص	ṣ
15	ض	ḍ

No	Arab	Latin
16	ط	ṭ
17	ظ	ẓ
18	ع	‘
19	غ	G
20	ف	F
21	ق	Q
22	ك	K
23	ل	L
24	م	M
25	ن	N
26	و	W
27	ه	H
28	ء	’
29	ي	Y

B. Vokal Pendek

ـَ = a	كَتَبَ	*Kataba*
ـِ = i	سُئِلَ	*Su’ila*
ـُ =	يَذْهَبُ	*Yażhabu*

C. Vokal Panjang

اَ... = ā	قَالَ	*qāla*
اِيْ = ī	قِيْلَ	*qīla*
اُوْ = ū	يَقُوْلُ	*yaqūlu*

D. Diftong

اَيْ = *ai*	كَيْفَ	*Kaifa*
اَوْ = *au*	حَوْلَ	*Ḥaula*

Catatan:

Kata sandang [al-] pada bacaan syamsiyyah atau qamariyyah ditulis [al-] secara konsisten supaya selaras teks Arabnya.

Kata Pengantar

Assalamualaikum wr. wb.

Puji syukur kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menuntaskan penulisan tesis dengan judul: **"Fenomena *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an (kajian Tafsir Temati).** Selawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita baginda agung Nabi Muhammad saw. Sebagai penerang umat dari gelapnya kegelapan zaman dan semoga tercurahkan kepada keluarga beserta sahabat-sahabatnya. Semoga kita senantiasa berada di jalan yang benar yaitu alan yang diridai oleh Allah Swt. dan Rasul-Nya.

Ahamdulillah, penyusunan tesis ini dapat dituntaskan dengan baik atas berkat banyak bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis inginmenyampaikan terimakasih kepada:

1. Yang terormat Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku rector dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebagai penanggungjawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. Muhyar Fanani, M. Ag selaku direktur di Pascasarjana Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebagai penanggungjawab penuh akan berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag selaku dekan Fakultas Uhuluddin dan Humaniora yang telah bertanggungjawab akan berlangsungnya kegiatan belajar menggajar di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Dr. Moch. Nor Ichwan, M.Ag selaku Kepala Program Studi Pascasarjana Ilmu Al Qu'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
5. Dr. Muhammad Khudhori, M.Th.I selaku Sekretaris Program Studi Pascasarjana Ilmu Al Qu'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
6. Dr. Moch. Nor Ichwan, M.Ag dan Dr. Muhammad Khudhori, M.Th.I selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangka tenaga, waktu dan fikiran untuk selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, dukunggan dan doa dalam penyusunan tesis ini
7. Para dosen pengajar di Pascasarjana Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan, dukungan dan arahan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan tesis ini.
8. Ibu Inayah, Mbak Sulis, Mas Yusuf, dan Adek Shodiq sebagai keluarga yang senantiasa mendorong dan memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan tesis ini. Teimakasih atas segala doa yang senantiasa dipanjatkan kepada penulis
9. Keluarga Bani Darojah yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungannya kepada penuliis selama ini, terimakasih.
10. Mas Fajar, Mas Azmil, Mas Ikhlasul Amal, Sabit Zulfikar, Mbak Fitri, Mbak Juma, Mbak Pingki, Mbak Udzma, dan sahabat-sahabat penuliis lainya yang senantiasa memberikan arahan, masukan, dukungan, semangat dalam menyelesaikan tesis ini.
11. Kepada seluruh rekan yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu per-satu, yang telah terlibat dalam penyusunan dan penyelesaian tesis ini,

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya, namun penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 9 September 2024

Abdul Hamid
NIM:2004028026

MOTTO

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا ۖ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا 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.* (QS. An-Nisa': 32)

Daftar Isi

PERNYATAAN KEASLIAN i
PERSETUJUAN PROPOSAL ii
PENGESAHAN TESIS iii
NOTA DINAS iv
NOTA DINAS v
ABSTRAK vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ix
KATA PENGANTAR x
MOTTO xii
DAFTAR ISI xiii

BAB I: PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 11
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan 12
E. Metode Penelitian 15
F. Sistematika Penelitian 17

BAB II: FENOMENA *SOCIAL COMPARISON* MENURUT LEON FESTINGER DAN BENTUK-BENTUK PENGUNGKAPANNYA DALAM AL-QUR'AN

A. Fenomena *Social Comparison* 19
   1. Pengertian *Social Comparison* 19
   2. Penyebab terjadinya *Social Comparison* 21
   3. Macam-macam *Social Comparison* 24
   4. Dampak *Social Comparison* 30
   5. Teori *Social Comparison* Menurut Leon Festinger 31
B. Bentuk-Bentuk *Social Comparison* dalam Al-Qur'an 33
   a. Secara Eksplisit 33
      1. Term *yastawiy* (menyamakan) 33
      2. Term *laa tatamanaw* (janganlah kamu iri/menginginkan nikmat orang lain) ... 42
      3. Term *laa tamuddanna ainaika* (janganlah kamu tunjukkan pandanganmu) 47
      4. Term *wa idza ra'aitahum* (dan apabila engkau melihat mereka) 49
   b. Secara Implisit 54
      1. Term *am yahsuduna* (ataukah mereka dengki) 54
      2. Term *laa taskhar* (janganlah kamu merendahkan) 60
      3. Term *laa tahinu* (janganlah kamu merasa hina/lemah) 65
      4. Term *laa tusha'ir* khaddaka (janganlah kamu memalingkan mukamu) 69
      5. Term *laa tuzakku anfusakum* (janganlah kamu mengatakan dirimu suci) 71
      6. Term *laa talmizu anfusakum* (janganlah kalian mencela diri kalian sendiri) 73
      7. Term *Fadhdholna alaa katsiirin* (kami lebihkan atas banyak makhluk) 74

BAB III: PENYEBAB, MACAM-MACAM, DAN DAMPAK *SOCIAL COMPARISON* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Penyebab Terjadinya Fenomena *Social Comparison* 80
   1. Peningkatan Diri 80
   2. Iri Hati 82
   3. Kurang Percaya Diri 84

4. Mencari Validasi 85
5. Mencari Bahan Bersyukur 88
6. Ingin Menjadi Seperti Orang Lain 88
7. Merendahkan dan Menghina Orang Lain 89
B. Macam-Macam Fenomena *Social Comparison* *90*
1. *Upward Social Comparison* (Perbandingan Sosial ke Atas) 91
2. *Downward Social Comparison* (Perbandingan Sosial ke Bawah) 93
C. Dampak Fenomena *Social Comparison* *96*
a. Dampak Positif 96
1. Semakin Bersyukur 96
2. Semakin Percaya Diri 97
3. Menambah Produktivitas 98
4. Sikap Menghargai Orang Lain 99
b. Dampak Negatif 100
1. Menghambat Produktivitas 100
2. Rasa Kurang Bersyukur *(Kufur Nikmat)* 101
3. Lupa akan Kelebihan Diri Sendiri 102
4. Kurang Percaya Diri 103
5. Menimbulkan Sifat Dengki 104
6. Merasa Lebih Baik dari Orang Lain 105
7. Merendahkan Orang Lain 105
8. Meningkatkan Stres dan Depresi 109

BAB IV: PENCEGAHAN DAN PENYEMBUHAN FENOMENA *SOCIAL COMPARISON* DALAM PERSPEKTIF Al-QUR'AN DAN ILMU PSIKOLOGI

A. Pencegahan *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Psikologi 111
a. Tindakan Promotif 112
b. Tindakan Persuasif 115
c. Tindakan Preventif 115
B. Penyembuhan *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Psikologi ... 118
a. Menyadarkan Diri Sendiri 119
b. Pendampingan yang ramah 120
c. Recoveri dan Rehabilitasi 121
d. Meningkstksn Religiusitas 122
e. Berdzikir kepada Allah Swt. 124
f. Berdoa Kepada Allah Swt. 125

BAB VI: PENUTUP

A. Keimpulan 128
B. Saran 12
C. Daftar Pustaka 130

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin hebat dan pesatnya arus media sosial akhir-akhir ini banyak mempengaruhi pola pikir dan gaya hidup masyarakat khususnya anak muda di zaman sekarang ini.[1] Seringkali mereka terpapar oleh berbagai macam standar dan gaya hidup yang tidak masuk akal (tidak realistis) bagi mereka misalnya saja kesuksesan, ketampanan, kekayaan dan lain sebagainya yang dapat menciptakan tekanan untuk menggapai hal-hal yang seringkali tidak mungkin bisa digapai oleh mereka. Hal inipun dapat mempengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain, juga membuat mereka merasa tidak puas dengan kehidupannya sendiri. Mereka mungkin merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan tekanan-tekanan tersebut sehingga seiring berjalannya waktu hal tersebut akan menimbulkan stress dan depresi yang berat bagi mereka. Terdapat fakta yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan akan menimbulkan depresi bagi penggunanya. Hal ini bisa terjadi diantaranya yaitu dikarenakan seseorang tanpa sadar telah membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial tersebut dan inilah yang menjadi salah satu penyebab seseorang itu menjadi depresi.[2]

Hal tersebut juga dibuktikan dengan adanya sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fazida Karim dengan judul *"Social Media Use and Connection to Mental Health: A Systemic Review"* yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berkepanjangan akan menyebabkan depresi, stres, dan masalah pada kesehatan mental lainnya. Hal ini dikarenakan mereka cenderung sering membandingkan kehidupan dirinya kepada orang lain di media sosial, sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri *(insecure)*, berfikir terlalu berlebihan *(overthinking)*, dan lain sebagainya.[3] Sebagaimana diketahui bahwa kurang percaya diri *(insecure)* dapat menyebabkan hal-hal negatif pada diri seseorang misalnya penurunan kepercayaan diri, merasa stress dan cemas, hubungan dengan orang lain yang kurang sehat, merugikan banyak terhadap diri sendiri, menghambat potensi diri dan lain sebagainaya. Kemudian berfikir berlebihan *(overthinking)* bisa menyebabkan rasa cemas yang berlebihan, memikirkan sesuatu yang tidak pasti, merusak konsentrasi, mengganggu tidur, merusak hubungan dan lain sebagainya.[4]

Membandingkan diri dengan orang lain di media sosial adalah salah satu fenomena yang akhir-akhir ini sedang menjadi perhatian khusus di kalangan anak muda. Mengapa, mereka kerap kali melihat potret orang lain di media sosial entah itu sedang memperlihatkan kelebihan maupun kekuranganya yang pasti hal tersebut memberikan bias pada anak muda tersebut. Disebutkan di dalam sebuah penelitian bahwa para peneliti menemukan proses membandingkan diri dengan orang lain tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang sangat cepat yaitu 20 *milidetik* setelah

---

[1] Siti Makhmudah, *Medsos dan Dampaknya pada Perilaku Keagamaan Remaja.* (Bogor: Guepedia, 2019), hal. 9.

[2] https://kumparan.com/lola-amelia-1673839412352951541/pengaruh-media-sosial-terhadap-pola-pikir-manusia-1zhua0fO60Y/3 diakses pada tanggal 17 November 2023 pukul 21.26.

[3] Syahruddin dkk, *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas: Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial.* (Cirebon: Green Publisher Indonesia, 2023), Hlm. 18.

[4] https://www.halodoc.com/artikel/waspada-ini-7-dampak-overthinking-pada-kesehatan-mental diakses pada tanggal 7 Mei 2024 pukul 14.50

seseorang melihat gambar-gambar yang terpampang di media sosial. Bahkan sangking cepatnya mereka tidak menyadari bahwa mereka telah melihatnya dan telah melakukan perbandingan sosial yang pada akhirnya muncullah perasaan tidak puas terhadap dirinya sendiri.[5] Hal ini tentu saja menimbulkan masalah bagi anak muda tersebut kaitannya dengan kesehatan mental mereka.

Berbicara mengenai Kesehatan mental, Kesehatan adalah aspek yang begitu penting bagi kehidupan manusia. Disebutkan di dalam Undang-Undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2004 bahwasanya Kesehatan jiwa merupakan sebuah kondisi yang mana seseorang bisa berkembang secara fisik, spiritual, mental, dan sosialnya sehingga orang tersebut bisa sadar akan kemampuan dirinya sendiri, bisa mengatasi tekanan, bisa bekerja dengan produktif serta mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Dalam pengertian lain, Kesehatan mental adalah keadaan kejiwaan atau psikologis yang menandakan pada kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dan memecahkan masalah pada masalah-masalah yang terdapat di dalam diri sendiri dan masalah-masalah yang terdapat di dalam lingkungan luar dirinya. Kesehatan mental tersebut mengacu pada cara berfikir, berperasaan, dan bertindaknya seseorang yang tepat di dalam menghadapi tantangan hidup dan permasalahannya.[6]

Adapun aspek-aspek Kesehatan Mental sebagaimana yang diungkapkan oleh Marie Jahoda (1987) yaitu memiliki sebuah karakter yang mendasar sebagaimana berikut:

a. Memiliki kepribadian yang baik dalam diri, maksudnya dapal mengenal dirinya sendiri dengan baik.
b. Memiliki pertumbuhan, perwujudan, serta perkembangan yang baik
c. Penggabungan diri yang mencakup pada keseimbangan mental, pandangan yang satu, dan bisa bertahan pada tekanan-tekanan yang menimpa dirinya.
d. Otonomi diri yang meliputi unsur-unsur pengatur pada sikap dari dalam maupun sikap-sikap yang bebas.
e. Persepsi akan sebuah realitas, tidak tertimpa penyimpangan akan kebutuhan, dan memiliki empati serta kepekaan sosial yang baik
f. Mampu menguasai lingkungan dan mampu berintegrasi terhadap lingkungan dengan baik.[7]

Sedangkan anak muda yang memiliki gangguan Kesehatan mental ditandai oleh mereka yang terganggu pola makannya, perilakunya beda dengan yang normal, gangguan psikosis yaitu ketika anak muda tidak bisa membedakan antara realita dan imajinasi, gangguan emosi, perilaku yang beresiko tinggi, dan perilaku yang bisa menyakiti diri bahkan sampai melakukan bunuh diri.[8]

Kembali ke pembahasan tentang membandingkan diri dengan orang lain di kalangan anak muda, membandingkan diri dengan orang lain ini dapat disebut juga

---

[5] Armand Chatard dkk, *"The Woman Who wasn't there: Converging Evidence That Subliminal Social Comparison Affect Self Evaluation", Journal of Experiment Social Pscychology*, vol. LXXIII, No. 1-3, (2017): hal. 5.

[6] Walda Isna Nisa, M.Psi, *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas,* (Malang: Media Nusa Creative, 2019), cet. 1, hal. 3-4.

[7] Utami Nur Hapsari, Nur Aini, dkk. Modul Kesehatan Mental. (Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka, 2022), hal. 10

[8] https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/gangguan-kesehatan-mental-pada-remaja diakses pada tanggal 10 Mei 2024 pada pukul 14.50.

dengan *"Social Comparison."* Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Leon Festinger[9] pada tahun 1954 dengan sebutan *A theory of Social Comparison Process.*[10] Dimana teori ini menyatakan bahwa seringkali kita membandingkan diri kita dengan orang lain yang kita nilai lebih unggul atau lebih baik daripada kita. Mungkin saja hal tersebut diperlukan sebagai parameter kita supaya lebih unggul atau lebih baik ke depannya. Namun, jikalau hal tersebut tidak seseuai dengan apa yang diri kita harapkan atau inginkan maka akan menimbulkan perasaan yang kurang puas dan perasaan negatif di dalam pikiran kita.[11]

Maka dari itu, di dalam teori Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* ini Leon Festinger mengungkapkan setidaknya terdapat dua macam teori, yaitu: *Pertama, Upward Social Comparison* yaitu membandingkan identitas atau kemampuan seseorang pada orang yang lebih unggul dibandingkan dengan dirinya misalnya ada seorang pemain catur yang masih pemula mungkin akan cenderung suka membandingkan permainannya dengan permainan seorang pemain yang sudah tingkatan master guna untuk mendapatkan wawasan lebih luas, tujuannya untuk menilai seberapa jauh kemampuan dirinya untuk belajar strategi dari sang master. Dan ini tentunya baik untuk memperbaiki diri atau meningkatkan kualitas seseorang supaya menjadi sukses dan lebih baik ke depannya.[12]

Namun hal tersebut juga tergantung dari bagaimana seseorang itu memahaminya apakah kesuksesan itu sebagai sesuatu yang bisa ditandingi atau bisa diraih. Dimana standar sukses yang bisa diraih akan memberikan inspirasi, sedangkan standar sukses yang tidak bisa diraih atau di luar kemampuannya akan menyebabkaan patah semangat bahkan sampai depresi.[13] Misalnya saja ada seorang wanita yang membandingkan dirinya dengan wanita yang ia lihat di televisi sebut saja artis populer artis instagram yang memiliki badan yang bagus, wajah yang putih *(glowing)*, dan pakaian yang mahal *(branded).* Tentunya hal ini bisa jadi memberikan inspirasi pada wanita tersebut, bisa jadi juga menyebabkan wanita tadi menjadi patah semangat, rendah diri, iri, malu, marah, bahkan depresi disebabkan karena tidak bisa mengimbangi atau mengikuti artis populer atau artis instagram tersebut.

Kemudian yang *kedua, Downward Social Comparison* yaitu membandingkan identitas seseorang atau kemampuan seseorang pada orang lain yang lebih buruk dibandingkan dirinya.[14] Misalnya. Seorang mahasiswa yang melihat teman sekelasnya yang tidak rupawan dan memakai pakaian yang sederhana, kemudian dia membandingkan dirinya yang merasa rupawan dan memakai pakaian

---

[9] Leon Festinger lahir di Brooklyn, New York pada tanggal 8 Mei 1919 dari pasangan suami istri yaitu Alex Festinger dan Sara Solomon Festinger yang merupakan imigran Rusia-Yahudi.[9] Ayahnya adalah seorang produsen bordir, dia telah meninggalkan Rusia sebagai seorang yang radikal dan ateis dan tetap setia pada pandangan ini di sepanjang hidupnya. Sedangkan Leon Festinger sendiri adalah seorang psikolog yang masyhur dengan teorinya yaitu disonansi kognitif *(Cognitive Dissonance)* dan Perbandingan Sosial *(Social Comparison),* dan juga merupakan seorang Psikolog terkenal yang paling banyak dikutip pemikirannya setelah B.F. Skinner, Jean Piageat, Sigmunt Freud, dan Albert Bandura. Leon Festinger menganggap dirinya sebagai seorang pemikir bebas dan ateis sebagaimana ayahnya.[9]

[10] Leon Festinger, *A Theory of Social Comparison Processes.* Human Relations 7: 117 DOI:10.1177/001872675400700202.

[11] Priyono, *Resonasi Pemikiran*, (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020), hlm. 31

[12] Diana Ariswati Triningtyas, *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. (Magetan: CV. AE MEDIA GRAFIKA, 2016), hal. 26.

[13] *Ibid*, hlm. 27.

[14] *Ibid,* hal. 28.

yang mahal *(branded).* Maka dalam hal ini, ketika mahasiswa tersebut membandingkan dirinya kepada mahasiswa lainnya itu dan ternyata mahasiswa tersebut lebih buruk dari dia, maka mahasiswa tersebut akan mungkin menunjukkan kualitas terbaiknya guna meniadakan dan mengurangi efek dari adanya perbandingan sosial itu, dan karenanya bisa memulihkan harga dirinya,[15] dalam arti ia merasa lega dan bisa bersyukur atas kelebihan yang ia miliki. Akan tetapi, hal tersebut juga bisa menyebabkan hal yang buruk bagi dia. Misalnya perasaan lebih baik dari orang lain, merasa sombong, bahkan sampai menghina atau membully orang orang yang dianggap rendah tersebut.

Leon Festinger dalam teorinya mengungkapkan beberapa hipotesa utamanya, diantaranya sebagai berikut:

1. Manusia memiliki kecenderungan dalam dirinya untuk mengevaluasi kemampuan dan ide gagasannya.
2. Orang-orang yang mengevaluasi kemampuan dan ide gagasan mereka dengan membandingkannya terhadap kemampuan dan ide gagasan orang lain itu dilakukan ketika alat nonsosial tidak tersedia.
3. Kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang tertentu lainnya itu akan berkurang seiring dengan meningkatnya perbedaan antara ide gagasan atau kemampuannya dengan diri sendiri.
4. Terdapat tekanan tanpa adanya tujuan ke atas dimana kemampuan tidak muncul dalam kasus ide gagasan
5. Terdapat kecenderungan untuk berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain pada kelompok yang ide gagagsan maupun kemampuannya sangat berbeda dengan diri yang berkaitan.
6. Berhentnya perbandingan dengan orang lain disertai dengan permusuhan atau penghinaan sejauh terus membandingkannya dengan orang tersebut menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan.
7. Berbagai faktor yang meningkatkan pentingnya suatu kelompok sebagai pembanding terhadap ide gagasan atau kemampuan akan meningkatkan dorongan menuju kesatuan mengenai ide gagasan dan kemampuan tersebut.
8. kecenderungan untuk mempersempit rentang perbandingan menjadi lebih kuat ketika ide gagasan dan kemampuan orang-orang sangat berbeda dengan ide gagasan atau kemampuan seseorang serta juga berbeda dengan atribut yang konsisten mengenai perbedaan tersebut.
9. Ketika terdapat rentang ide gagasan atau kemampuan dalam kelompok, kekuatan relatif dari 3 manifestasi tersebut terhadap kesatuan akan berbeda dari yang dekat dengan kelompok model dibandingkan dengan yang jauh dari kelompok model. Khususnya, yang dekat dengan kelompok model akan memiliki kecenderungan yang lebih kuat untuk mengubah posisi yang lain, yang lebih lemah akan cenderung mempersempit rentang perbandingan dan yang paling lemah akan cenderung untuk mengubah posisinya sesuai dengan posisi kelompok.[16]

Fenomena *Social Comparison* sebagaimana telah dijelaskan di atas, seringkali menimpa anak-anak muda di zaman sekarang ini. Banyak sekali kasus anak muda yang depresi bahkan sampai melakukan percobaan bunuh diri dikarenakan membandingkan dirinya dengan orang lain yang berakibat pada rasa *insecurity* atau kurang percaya diri sehingga mengganggu pada kesehatan mental mereka. Hal ini

[15] *Ibid*, hal. 28.

[16] Nurfitriany Fakhri, *Konsep dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial.* Jurnal Psikologi Talenta, vol. III, NO. 1, (2017). No page.

dibuktikan dengan adanya sebuah studi dari *Psycology of Popular Media* yang menunjukkan *"bahwa anak muda yang merasa buruk terhadap dirinya sendiri setelah membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial maka lebih cenderung mempertimbangkan untuk bunuh diri."* Dalam penelitian tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan mensurvei 456 mahasiswa dan mengukur tingkat perbandingan sosial negatif, keinginan bunuh diri, dan perasaan terasing dari komunitas sosial. Dimana hasil penelitiannya adalah menunjukkan adanya hubungan langsung antara perbandingan sosial negatif di Platform media sosial dan ide bunuh diri. terlebih, tautannya semakin kuat di Instagram.[17]

Di Indonesia sendiri banyak sekali kasus anak muda yang melakukan percobaan bunuh diri. Terdapat tiga hal yang menyebabkan mereka melakukan hal tersebut yaitu:

1. Depresi yang merupakaan ujung dari segala perasaan seseorang Ketika merasa bersalah, merasa tidak ada arti, marah, juga tidak diinginkan. Depresi berat atau gangguan mental yang sangat serius adalah salah satu penyebab adanya kasus bunuh diri.
2. Konsep Diri *(Self Concept)* masalah ini banyak terjadi dikalangan generasi anak muda. Konsep diri yang salah menjadikan mereka memiliki perasaan tidak berharga, tidak diinginkan, dan tidak ada orang yang menyayangi atau mengasihi mereka. Konsep diri yang keliru ini biasanya dipengaruhi oleh teman-teman sebaya mereka. Dimana anak muda tersebut berusaha untuk menjadi seperti yang diidamkan oleh teman-teman sebayanya supaya mereka bisa diakui dan diterima oleh kelompok teman-teman sebaya tersebut.
3. Hubungan kekeluargaan. Hubungan di dalam keluarga ini berkaitan dengan perceraian orang tua mereka dan penerimaannya. Adapun perceraian orang tua ini sangat melukai sang anak muda tersebut dan bisa menjadikan mereka merasa tidak mendapatkan kasih sayang dan akhirnya menyalahkan dirinya atas perceraian orang tuanya itu. Sedangkan Orang tua yang tidak bisa menerima anaknya sebagai anaknya sendiri akan membuat anak muda tersebut berusaha supaya menjadi orang lain dan beranggapan bahwa orang tuanya akan memberikan kasih sayangnya Ketika mereka menjadi seperti yang orang tua mereka inginkan bukan Ketika menjadi dirinya sendiri secara asli.[18]

Sebagai contoh kasus yang terjadi di Kecamatan Marga, Tabanan, Provinsi Bali. Seorang anak muda meninggal dengan cara bunuh diri dan diketemukan sebuah plester yang melekat pada mulut, badan, dan anggota badan lainnya. Polisi menduga kuat bahwa anak muda yang berstatus sebagai mahasiswa akhir pada salah satu perguruan tinggi itu sedang depresi. Dugaan tersebut karena di lokasi anak muda bunuh diri, polisi menemukan buku berisi catatan pribadi pemuda tersebut. Dalam beberapa pesan yang di tulis pakai tangan itu, anak muda tersebut diduga kuat sengaja bunuh diri dan kondisinya dalam keadaan depresi.[19] Kasus lain yaitu menimpa pada Mahasisa Universitas Gajah Mada (UGM) yang tewas dikarenakan melakukan aksi bunuh diri di salah satu Hotel yang berada di Yogyakarta, pada hari Sabtu, 8 Agustus

---

[17] https://www-hopementalhealth-com.translate.goog/blog/negative-social-comparison-linked-with-suicidal-ideation-and-social-media-use?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 15.02.

[18] Hermin Mallo, Daniel Ronda, *Analisis Faktor Penyebab Utama Kecenderungan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Yang Berusia 15-17 Tahun Di Makasar.* Jurnal Jaffray, 2010.

[19] https://www.detik.com/bali/berita/d-6729437/bunuh-diri-ironi-saat-kesadaran-kesehatan-mental-mulai-tubuh diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 18.52.

2022. Aksi bunuh diri tersebut diduga disebabkan adanya masalah psikologi yang dialami oleh korban. Dan hal itupun telah dikonfirmasikan oleh Aparat jajaran Kepolisian dengan meninjau pada surat keterangan dokter yang telah ditemukan di dalam tas korban di tempat kejadian perkara (TKP) tersebut. Polisi menyampaikan bahwa psikologis korban lagi atau sedang terganggu.[20]

Terdapat sebuah tanda tanya besar, mengapa seseorang melakukan perbandingan sosial *(Social Comparison)* tersebut, diantaranya yaitu *Mencari Validasi*. Salah satu alasan sederhana mengapa seseorang suka membandingkan dirinya dengan orang lain adalah untuk mencari validasi sosial. Validasi sosial dapat diartikan sebagai perasaan seseorang yang senang mencari pengakuan dan dukungan di lingkungan sosialnya. Menurut A. Jackson. Bahwa tingginya aktivitas validasi sosial di kalangan masyarakat banyak disebabkan oleh adanya media sosial yang pada saat sekarang ini telah bergabung pada ruang-ruang privasi seseorang dengan ruang-ruang publik. Dimana aktivitas seseorang pada saat sekarang ini tidak bisa terlepas dari peran media sosial. Adapun media sosial yang banyak digandrungi oleh banyak khalayak khususnya anak muda adalah aplikasi instagram. Dimana survei terbaru menyatakaan bahwa Aplikasi Instagram (Ig) adalah Platform media sosial yang paling populer peringkat kedua dengan presentase lima puluh sembilan persen (59%) pengguna online pada rentan usia 18 tahun sampai 29 tahun yang menggunakan Aplikasi Instagram (Ig). Melalui Aplikasi Instagram (Ig) tersebut, masyarakat terlebih anak muda tidak segan untuk mengunggah segala macam aktivitas, foto pribadi mereka, keluh kesah, dan berbagai macam video pendek untuk disampaikan kepada masyarakat luas melalui akun aplikasi instagramnya.[21]

Dalam rangka *Menvcari motivasi*, alasan lain seseorang melakukan perbandingan sosial *(Social Comparison)* adalah mencari motivasi. Adanya media sosial membuat seseorang lebih mudah untuk mencari motivasi dari pencapian orang lain. Namun, terlalu banyak melihat keberhasilan orang lain justru akan membuat kita mudah melakukakn perbandingan diri dengan orang lain yang mungkin pencapaiannya melebihi pencapaian diri kita. Dan ini akan menyebabkan kita sulit untuk melihat pencapaaiaan-pencapaian kecil yang sudah kita raih sebelumnya.[22]

Alasan selanjutnya yaitu, *Menuntut kesempurnaan.* manusia selalu menginginkan sesuatu yang sempurna. Tanpa ada cacat dan kesalahan. Dan itulah yang membuat seseorang selalu mengejar kesempurnaan, termasuk pada diri kita sendiri. Lalu kemudian kita mematokkan kesempurnaan pada orang lain yang kita anggap lebih baik. Sehinggga yang terjadi adalah keinginan untuk selalu membandingkan diri kita dengan orang lain. Padahal sebagaimana kita ketahui bahwa tidak ada yang sempurna di dunia ini.[23] Alasan lainnya yaitu *menilai seseorang dari media sosialnya.* Seringkali kita melihat seseorang dari apa yang kita lihat melalui panca indra kita, lebih-lebih dari media sosialnya. Padahal kita tidak tahu apa yang terjadi sebenarnya. Alih-alih rumput di halaman tetangga selalu terlihat lebih hijau

---

[20] https://www.nu.or.id/nasional/kasus-mahasiswa-ugm-bunuh-diri-bukti-daruraat-kesehatan-mental-remaja-5Gef diaakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 19.37.

[21] Syahruddin, dkk, *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas*. (Cirebon: CV. Green Publuisher Indonesia, 2023), hal. 177-179.

[22] Muyassaroh, *101 Renungan untuk Muslimah Akhir Zaman*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2022), hal. 56-57.

[23] https://www.fimela.com/lifestyle/read/4752333/5-alaasan-yang-membuat-kita-suka-membandingkan-diri-dengan-orang-lain diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 20.50.

dari rumput di halaman kita sendiri. Oleh karenanya, hendaknya kita berhenti membandingkan diri kita pada orang lain. Jikalau kita sudah tahu bahwa dengan perbandingan itu hanyalah akan membuat kita sakit, sulit untuk bangkit, dan membuat masalah baru dalam hidup kita.[24]

Kemudian penyebab lainnya mengapa kita gemar melakukan perbandingan sosial *(Social Comparison)* adalah *kita terlalu fokus pada kekurangan kita*. Disebabkan kita sering melihat kelebihan-kelebihan orang lain. Sikap seperti ini hanya akan memberikan dampak negatif pada diri kita seperti tidak bisa menerima diri sendiri, tidak percaya diri (insecure), dan kurang bersyukur. Harusnya kita sadar bawa manusia diciptakan dengan kekurangan dan kelebihannya masing-masing.[25]

Sementara itu, Dayakisni dan Hudaniah di dalam bukunya Diana Ariswanti Triningtyas berpendapat bahwa terdapat beberapa motif yang menyebabkan seseorang itu melakukan suatu perbandingan dengan orang lain. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Seseorang terdorong untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dikarenakan untuk mengevaluasi dirinya sendiri
2. Seseorang akan membandingkan dirinya dengan orang lain dalam rangka untuk memperbaiki dirinya
3. Seseorang akan melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain dalamrangka untuk meningkatkan kualitas dirinya.[26]

Dari pemaparan di atas, sepertinya perlu untuk membuat sebuah kajian dari ayat-ayat Al-Qur'an untuk membahas atau merespon adanya fenomena Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* tersebut. Sebagaimana kita ketahui bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk bagi manusia yang apabila ditelaah ia akan membantu kita didalam mendapatkan nilai yang dapat kita jadikan sebagai pedoman dalam menyelesaikan berbagai macam problem kehidupan, dan apabila ditadabburi lalu kemudian diamalkan maka akan menjadikan rasa, pikiran, serta karsa kita menuju kepada sebuah realitas keimanan yang dibutuhkan untuk menstabilkan dan menentramkan kehidupan pribadi kita dan masyarakat luas.[27]

Terdapat sejumlah ayat-ayat Al-Qur'an yang isi bahasannya tentang Fenomena Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* ini diantaranya yaitu QS. An-Nisa' ayat 32 :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا ۖ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا.

Artinya: *janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhdap 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*

[24] Ramadayani, *Mengubah Rasa Menjadi Karya.*(Bogor: Guepedia, 2021), hal. 34.

[25] https://www.fimela.com/lifestyle/read/4752333/5-alaasan-yang-membuat-kita-suka-membandingkan-diri-dengan-orang-lain diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 21.16.

[26] Diana Ariswati Triningtyas, S.Pd., M.Psi, Bimbingan Konseling Pribadi Sosial. (Magetan: CV. AE Media Gravika, 2016).

[27] M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*. (Mizan Pustaka), hal. 17

apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS. An-Nisa': 32)[28]

Menurut Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya, menjelaskan sebab turunnya QS. An-Nisa' ayat 32 diatas dengan sebuah riwayat dari Imam Ahmad yang mengatakan, telah cerita kepada kami Sufyan, dari Ibnu Abu Nujaih dan dari Mujahid bahwa Ummu Salamah r.a. berkata, "Wahai Rasulullah, kaum laki-laki dapat mengikuti perang, sedangkan kami kaum perempuan tidak dapat mengikuti perang, dan bagi kami hanya mendapatkan sebagian warisan dari (yang diterima lelaki)." Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya: *Dan janganlah kalian iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kalian lebih banyak dari sebagian yang lain*. (QS. An-Nisa: 32)[29]

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Mishbah mengungkapkan ***"****Dan janganlah dirimu berangan-angan yang dapat menyebabkan timbulnya sifat tamak terhadap segala sesuatu yang telah Allah Swt karuniakan kepada sebagian diri kamu sebagimana harta kekayaan, warisan, harta anak-anak yatim, kekuasaan, kepintaraan, harga diri (nama baik), jenis kelamin (Gender) dan lain sebagainya yang kualitasnya lebih unggul atau jumlahnya lebih banyak dari hal yang telah Allah Swt anugerahkan kepada sebagian yang lain."* Hal tersebut, disebabkan Allah telah mengkaruniakan kepada setiap orang dan bentuk dari apapun yang terbaik baginya guna untuk melaksanakan fungsi dan misinya di dalam kehidupan ini. Oleh sebab itu, janganlah berangan-angan untuk mendapatkan sesuatu yang sulit (mustahil) atau berangan-angan yang bisa menimbulkan sifat iri hati, dengki dan penyesalan.[30]

Dalam Tafsir Al-Maraghi diungkapkan bahwa Allah Swt. telah memberikan beban terhadap kaum laki laki dan dan perempuan dengan macam-macam pekerjaan yang khusus bagi masing-masing dari mereka. Maka dari itu, janganlah iri atau dengki pada apapun yang telah diistimewakan bagi Sebagian yang lainya. Hendaknya masing-masing dari mereka itu meminta pertolongan dan meminta kekuatan kepada Allah Swt. Di dalam menjalankan pekerjaan yang telah Allah Swt. bebankan kepada dirinya dan janganlah merasa iri hati dari apapun yang telah Allah Swt bebankan kepada pihak yang lain. Termasuk di dalamnya yaitu sifat khilqiyyah atau ciptaan sebagai contoh akal fikiran, kecantikan, dan lain sebagainya. karena tidak ada fungsinya bersifat iri hati terhadapnya bagi seseorang yang tidak diberikan hal semacam itu.[31]

Pada dasarnya ayat ini memberikan pesan supaya seseorang menghindari kebiasaaan angan-angan yang dapat menumbuhkan sifat iri dan juga dengki kepada yang lain. Dan janganlah dirimu berangan-angan yang dapat membuat kamu iri hati terhadap karunia yang telah Allah Swt. Lebihkan kepada sebagian kamu atas

---

[28] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Edisi Penyempurnaan 2019. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2022), hal. 83.

[29] Al-Imam Abul Fida Isma'il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an al-adzim*. (Dar Thaibah), juz 2, hal. 286.

[30] M. Quraish Shihab*, TAFSIR Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an.* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 2, hal. 503.

[31] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (Semarang: PT. Karya Toha Putra), Juz. 5, hal. 29

sebagian yang lain seperti kecerdasan, kemuliaan, jabatan nama baik, pangkat, maupun harta. Bermohonlah kepada Allah dengan tulus.[32]

Ayat Al-Qur'an selanjutnya yaitu QS. Al-Hijr: 88.

لاَ تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Jangan sekali-kali Engkau (Nabi Muhammad) menujukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa olongan di antara mereka (orang kafir). Jangan engkau bersedih atas (kesesatan) mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang-orang mukmin.."* (QS. Al-Hijr: 88)[33]

Ayat ini bermaksud, merasa cukuplah kamu dengaan Al-Qur'an yang telah Allah Swt. anugerahkan kepadamu, dan janganlah kamu menginginkan kesenangan duniawi beserta gemerlapannya yang sementara yang Allah Swt. berikan kepada orang-orang kafir. Dalam hal ini, Al Aufi meriwayatkan dari Ibnu Abbas terkait makna dari QS. Al-Hijr: 88 di atas bahwasanya Allah Swt. melarang seseorang untuk berharap apa yang menjadi milik temannya. Dalam riwayat lain, yaitu dari Mujahid mengatakan bahwa yang dimaksud dengan mereka dalam QS. Al-Hijr: 88 di atas adalah orang-orang kaya.[34]

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Mishbah menjelaskan lafadz *tamuddanna* diambil dari lafadz *madda* yang bermakna memanjangkan atau menambahkan. Memang benar, bahwa mata tidak dapat memanjang akan tetapi ia dapat diarahkan. Oleh karenanya, lafadz *madda* ini berarti mengarahkan. Adapun ayat ini mengingatkan kepada Nabi saw agar jangan sekali-kali mengarahkan pandangan matanya. Yakni, jangan memberikan perhatian yang besar sehingga sampai tergiur terhadap apa yang telah Allah Swt senangkan kepada golongan orang-orang kafir dimana kesenangan itu bersifat sementara dan cepat berlalu. karena apa yang mereka dapatkan dan cara pemanfaatannya yang batil dan tidak benar. Dan hendaknya tidak bersedih karena mereka disebabkan kedurhakaannya. Hal ini karena memang Nabi ditugaskan hanya sebagai pemberi peringatan.[35]

Ayat ini sekaligus melarang kepada kita untuk berangan-angan terhadap perhiasan kehidupan dunia. Sebagaimana yang telah diriwayatkan bahwa telah datang dari Bushra dan Adzri'at (sekarang yaitu Dar'a tujuh kafilah milik Bani Quraidzah dan Bani Nadzir pada suatu hari yang sama, sedang di dalamnya terdapat berbagai macam kain, permata, dan minyak wangi. Karena melihat itu orang-orang muslim berkata, "seandainya harta itu milik kita, tentu kita kan memperkuat diri dengannya dan tentu akan kita nafkahkan di jalan Allah"[36]

Kedua ayat di atas, secara explisit melarang kepada manusia untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Akan tetapi jika kita lihat ayat-ayat lain

[32] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Penyempurnaan), (Jakarta: Departemen Agama RI, 2004), jilid 2, hal. 149.

[33] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Edisi Penyempurnaan 2019. *Op. Cit.* Hal. 266

[34] Ibnu Katsir, op. cit. juz 4, hal. 548.

[35] M. Quraish Shihab*, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an.* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 6, hal. 506

[36] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, Terjemah Tafsir Al-Maraghi. (Semarang: PT. Karya Toha Putra), juz 14, hal. 64

di dalam Al-Qur'an terdapat anjuran untuk mengadakan perlombaan dengan orang lain dalam hal kebaikan. Diantaranya yaitu firman Allah Swt.

وَلِكُلٍّ وِّجهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا ۚ فَاستَبِقُوا الخَيرٰتِ ۗ اَينَ مَا تَكُونُوا يَأتِ بِكُمُ اللّٰهُ جَمِيعًا ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيءٍ قَدِيرٌ

Artinya*: "Bagi setiap umat ada kiblat yang dia menghadap ke arahnya. Maka, berlomba-lombalah kamu dalam berbagai kebaikan. Dimana saja kamu berada. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu."* (QS. Al Baqarah: 148).[37]

Dalam tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab mengungkapkan*"Bagi setiap muslim ada kiblatnya sendiri-sendiri yang ia menghadap kepadanya, Kaum muslimin pun ada kiblatnya, tetapi kiblat kaum muslimin ditetapkan langsung oleh Allah Swt. Maka, berlomba-lombalah kamu, wahai kaum muslimin, satu dengan yang lain dalam berbuat kebaikan."* [38]

Senada dengan hal itu, Mustafa Al-Maraghi dalam tafsirnya mengungkapkan "Bergegaslah kalian untuk melakukan berbagai kebaikan, dan berusahalah sekuat tenaga agar setiap orang di antara kalian berlomba mencapai kebaikan. Dalam hal ini kalian harus mengikuti perintah orang yang memberi petunjuk. Dan jangan sekal-kali mengikuti perintah sombong yang selalu mengikutkan hawa nafsu dan mengesampingkan kebenaran. Jika kalian mengikuti petunjuk orang-orang yang tersebut terakhir ini, berarti kalian telah melibatkan diri pada perlombaan dalam bidang kejahatan, kejelekan, dan kesesatan. Sebab Allah Swt. Telah menegaskan di dalam firman-Nya: *"Maka tidak ada setelah kebenaran itu melainkan kesesatan."* (QS. Yunus: 32)"[39]

Beliau menambahkan, bahwa inti dari persoalan agama adalah berlomba-lomba dalam persoalan kebajikan." Apakah kalian tidak melihat bahwa Muhammad dan para pengikutnya selalu sibuk dalam perlombaan berbuat baik. Mereka saling bersaing dalam persoalan kemuliaan dan menghiasi diri dengan sifat-sifat yang utama. Karenanya, tinggalkanlah segala bentuk perdebatan, dan ikutlah petunjuk-petunjuk agama yang mulia. Hanya agama Islamlah yang dapat mengantarkan seseorang kepada kebahagiaan, di samping agama sebagai penyelamat diri dari segala bentuk keinginan hawa nafsu.[40]

Dari ungkapan kedua ulama tafsir di atas dapat disimpulkan bahwa agama islam menganjurkan kepada umatnya untuk mengadakan perlombaan dalam kebaikan, yang mana kata kebaikan di sini bisa saja mengandung peningkatan kualitas diri dan kemampuan seseorang. Juga kalua diperhatikan kata perlombaan di atas tidak terlepas dari membandingkan diri dengan orang lain, siapa yang unggul dan siapa yang lebih baik diantara satu dengan yang lainnya. Sebagaimana pengertian dari perlombaan itu sendiri yaitu suatu bentuk kegiatan yang diselenggarakan untuk mendapatkan kemenangan dimana tiap-tiap seseorang yang terlibat di dalam

[37] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=1&to=286 diakses pada tanggal 10 Januari 2024 pada pukul 10.38.
[38] M. Quraish Shihab, *op. cit.* hal. 423
[39] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *op. cit*. hal. 18.
[40] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *op. cit*. hal. 19.

perlombaan tersebut akan berusaha menjadi lebih unggul dan lebih baik dengan berbagai secara seperti mengatasi beban, jarak, waktu, dan penguasaan gerak atau cara gerak tertentu dengan sebaik mungkin.[41]

Disamping itu, Juga terdapat anjuran dari hadits Nabi Muhammad saw. Yang diriwayatkan langsung oleh Abu Hurairah r.a., yang berbunyi:

انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ عَلَيْكُمْ

Artinya: *"Lihatlah orang yang ada di bawah kalian, jangan melihat seseorang yang ada di atas kalian, hal tersebut agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah kepada kalian."* (HR. Muslim).

Hadis ini mengandung dua wasiat: *Pertama:* hendaknya manusia memandang kepada orang yang berada di bawah dan lebih sedikit darinya dalam urusan dunia. *Kedua:* hendaklah dia tidak memandang kepada orang yang di atas dia dalam urusan dunia. Orang yang mempraktekan wasiat tersebut niscaya akan memperoleh ketenangan hati, ketenteraman jiwa, kesenangan hidup, serta tampak nikmat Allah kepadanya hingga dia pun mensyukurinya, dan rendah hati. Hadis ini khusus berkenaan dengan urusan dunia. Adapun dalam urusan akhirat, hendaknya dia memandang kepada orang yang di atasnya agar bisa meneladaninya, dan akan tampak kekurangan apa yang telah dilakukannya sehingga hal itu mendorongnya untuk menambah ketaatan.[42]

Berangkat dari penjabaran latar belakang di atas, terdapat pertentangan antara dilarangnya melakukan perbandingan diri dengan orang lain mengacu pada QS. An-Nisa': 32 dan QS. Al-Hijr: 88 di atas dan diperbolehkannya bahkan dianjurkannya melakukan perbandingan diri dengan orang lain sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah: 148 dan hadits Nabi Muhammad saw. di atas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hal tersebut dan mencoba mencoba mengkajinya dengan menggunakan studi tafsir tematik dengan melibatkan berbagai penafsiran dari para ulama tafsir klasik, pertengahan, dan kontemporer. Supaya mendapatkan hasil yang lebih komprehensif atau menyeluruh dan mendapatkan sudut pandang yang berbeda dari para ulama tafsir tersebut. Dengan ini, peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul **"Fenomena *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)"**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah Fenomena *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an?
2. Bagaimanakah Pencegahan Dan Penyembuhan Fenomena *Social Comparison* Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Ilmu Psikologi?

C. Tujuan dan Manfaat Peneltian

Berdasarkan pada penjelasan dan pemaparan yang telah penulis jabarkan pada bagian sebelumnya. Di sini penulis memiliki beberapa tujuan dalam melakukan penelitian ini, yaitu:

a) Mengetahui teori tentang Fenomena *Social Comparison* menurut Leon Festinger.
b) Mengetahui perpektif Al-Qur'an mengenai Fenomena *Social Comparison* Lain menurut penafsiran ulama-ulama klasik, menengah, dan modern

Di samping itu, terdapat manfaat yangi bisa diambil dari penelitian ini yaitu:

[41] Advendi Kristiyandi, Sistem Pertandingan yang Efektif. (Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2015), cet. 1, hal. 11.
[42] https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/5341 diakses pada tanggal 10 Januari 2024 pukul 13.36.

a) Secara Teoritis, menambah wawasan kepada civitas akademika dan masyarakat umum utamanya Generasi Z mengenai Fenomena *Social Comparison*
b) Mengetahui maksud dari teori Fenomena *Social Comparison* menurut Psikolog Leon Festinger
c) Mengetahui ayat-ayat Al-Qur'an dan penafsiran ulama-ulama klasik, menengah, dan modern tentang Fenomena Social Comparison.
d) Secara praktis, memperbanyak khazanah studi penafsiran Al Qur'an tentang fenomena-fenomena kekinian utamanya yang menyangkut pada Generasi Z berikut dengan permasalahan-permasalahannya seperti kesehatan mental, pengembangan teknologi terbarukan, moralitas anak muda, dan lain sebagainya.

D. Penelitian Terdahulu yang Serupa atau Relevan

Penelitian yang terkait dengan Fenomena *Social Comparison* bukanlah hal yang baru lagi. Bahkan teori tentang *Social Comparison* ini telah ditemukan oleh Ahli Psikologi dari Amerika yaitu Leon Festinger pada tahun 1954. Akan tetapi sudah banyak sekali dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Diantaranya sebagai berikut:

Pertama, Disertasi Doctoral yang ditulis oleh Fajar Ayu Hastuti, *Pengaruh Social Comparison Dan Self Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswai Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,* tahun 2018. Yang membahas tentang pengaruh Perbandingan Sosial dan harga diri terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun hasil penelitiannya adalah bahwa perbandingan sosial dan harga diri keduanya mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh pada angka 0,016 dengan signifikansi nilai yaitu 0,007 ($p< 0,05$). Adapun ketika dipisah, perbandingan sosial bisa mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh hanya pada angka 0,926 dengan signifikansi nilainya yaitu 0,0009 ($p> 0,05$), sedangkan Harga diri berpengaruh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh berkorelasi pada angka 0, 0323 dengan signifikansi nilainya yaitu 0,0002 ($p>0,05$).[43]

Kedua, Jurnal yang ditulis oleh Adinda Nasya Ayu Febrianthi dengan judul *Apakah Perbandingan Sosial dalam Menggunakan Instagram Berperan terhadap Kebahagiaan Remaja* dalam Jurnal Psikologi Ilmiah, Vol. 12, Nomor 2, tahun 2014. Yang membahas tentang peran perbandingan sosial di dalam memoderasi pengaruh penggunaan Instagram terhadap kebahagian. Adapun hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa pengunaan instagram dan perbandingan sosial secara bersama-sama hanya bisa memprediksi kebahagiaan sebesar 7,72% dengan nilai signifikansnya yaitu sebesar 0,00 ($p<0,05$). Lebih lanjut lagi, perbandingan sosial diketahui tidak memiliki peran yang signifikan di dalam memperkuat dan memperlemah hubungan di antara penggunaan instagram dan kebahagiaan. Perbandingan sosial memiliki peran yang signifikan sebagai prediktor yang mandiri terhadap kebahaagiaan.[44]

Ketiga, Jurnal yang ditulis oleh Rahayu Intan Dinata dan Mario Pratama dengan judul *Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal*

[43] Fajar Ayu Hastuti, *Pengaruh Social Comparison Dan Self Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswai Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018).

[44] Adinda Nasya Ayu Febrianthi, *Apakah Perbandingan Sosial dalam Menggunakan Instagram Berperan terhadap Kebahagiaan Remaja dalam Jurnal Psikologi Ilmiah,* Vol. 12, Nomor 2, 2014

Pengguna Media Sosial Tiktok Dalam Jurnal Journal of Multidisciplinary Researchand Developement, Vol. 4, No. 3, tahun 2022[45]. Artikel ini membahas tentang hubungan di antara perbandingan sosial dan citra tubuh dewasa pada awal pengguna aplikasi Tiktok dengan menggunakan populasi penelitian berjumlah 206 orang. Adapun hasil penelitiannya adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara perbandingan sosial dan citra tubuh (rxy=0.167,p<0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara social comparison dengan body image.

Keempat. Tesis dari yang berjudul Risma Fauziah *Pengaruh Social Comparison Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Pengguna Linkedin*, Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tahun 2023. Yang membahas tentang tingkat *Social Comparison* dan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja serta membahas tentang pengaruh *Social Comparison* terhadap keceemasan menghadapi dunia kerja. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat social comparison dengan mayoritas sedang sebesar 72 persen (39 mahasiswa) tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dengan mayoritas sedang sebesar 74 persen (40 mahasiswa) berdasarkan kecemasan data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh social comparison pada kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebanyak 5 persen. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.[46]

Kelima, Artikel yang ditulis oleh Wahyunda Rizki Oktapriandini dkk, yang berjudul Hubungan antara Social Comparison Dengan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Pengguna Media Social Instagram, Mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, tahun 2018. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara *Social Comparison* dengan kepercayaan diri remaja perempuan pengguna media social instagram denganrentan usia 15-18 tahun 2023. Adapun hasil dari penelitian adalah terbukti tidakadanya korelasiantara *Social Comparison* dengan kepercayaan diri remaja perempuan pengguna media sosial Instagaram.[47]

Keenam, Tesis yang ditulis oleh Khansa Fatihatin Nur yang berjudul: Insecure dalam Perspektif Al-Qur'an oleh Mahasiswa Universitas Islam Negeri Bandung, tahun 2021. Penelitian ini membahas tentang penafsiran ulama-ulama tafsir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang mengkaji tentang Insecure dengan diikuti solusinya. Adapun Hasil dari penelitian ini adalah bahwa ayat-ayat insecure ini dapat diketahui di dalam Al-Qur'an melalui ayat-ayat dari lafadz *tahinu* yang memiliki arti sikap lemah pada kepercayaan diri seseorang, kemudian lafadz *khouf* yang memiliki arti takut atau khawatir, dan lafadz al-ya'su yang memiliki arti berputus asa. Adapun untuk mengetahui pemikiran ulama-ulama tafsir dalam berbagai periode zaman peneliti merujuk kepada tafsir klasik, pertengahan, dan kontemporer. Kata *khouf* pada penelitian ini ditafsirkan sebagai perasaan khawatir terhadap masa depan (akhirat)

---

[45] Rahayu Intan Dinata dan Mario Pratama, *Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok.* Jurnal Journal of Multidisciplinary Researchand Developement, Vol. 4, No. 3, 2022.

[46] . Risma Fauziah, *Pengaruh Social Comparison Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Pengguna Linkedin*, Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tahun 2018.

[47] Wahyunda Rizki Oktapriandini dkk, *Hubungan antara Social Comparison Dengan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Pengguna Media Social Instagram,* Mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2023.

dan perasaan takutnya Nabi Musa as. dan Harun as. terhadap Fir'aun. Kemudian lafadz *Tahinu* ditafsirkan sebagai larangan untuk tidak merasa lemah dalam menghadapi musuh Allah Swt dan umat Islam. Sedangkan *al-ya'su* ditafsirkan sebagai putus harapannya orang kafir dalam mengalahkan Islam dan putus asanya saudara-saudara Yusuf as. terhadap putusan Yusuf as. Al-Qur'an memberikan solusi terkait cara menangani insecure di antaranya dengan syukur, sabar, ikhtiar, tawakal, mengenali diri, menerima diri, *dzikrullah* (mengingat Allah), dan *husnudzon* (berpikir positif), yang mana hal-hal tersebut juga merupakan solusi dalam perspektif psikologi, yaitu dengan berfokus pada kualitas diri, melawan insecure dengan hal-hal positif, membatasi diri serta memiliki tujuan dalam hidup.[48]

Ketujuh, Artikel yang ditulis oleh N Anisafitri yang berjudul Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Health dengan Health Consciousness pada Remaja Wanita yang Mengikuti Akun Influencer diInstagram dalam Perspektif Islam, oleh mahasiswa Yasri Univercity, tahun. Penelitian ini membahas tentang hubungan perbandingan Sosial dengan kesadaran kesehatanpada remaja wanita yang mengikuti akun influencer di Instagram. Adapun hasildari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara perbandingan sosial dimensi abilities dengan health consciousness dimensi personal responsibility. Hal ini berarti bahwa semakinsering remaja wanita membandingkan kemampuan dirinya dalam menjaga kesehatannya dengan influencer yang diikutinyam maka remaja tersebut akan cenderung lebih memiliki tanggung jawab terhadap kesehatan diri mereka.[49]

Kedelapan, Jurnal yang ditulis oleh Siska Bella Megawati, Siti Rohmah Nurhayati, yang berjudul *Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Image pada Mahasiswi*, Journal Acta Psychologia, Volume 4 Nomor 2, 2022. Penelitian ini membahas tentang pengaruh perbandingan sosial terhadap body image pada mahasiswi. Adapun hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan perbandingan sosial berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap body image pada mahasiswi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dirasakan maka semakin rendah body image pada mahasiswa begitu pula sebaliknya.[50]

Kesembilan, Jurnal yang ditulis oleh Raudatul Jannah, Akhmad Sagir, Mahdia Fadhila, yang berjudul Husnuzzhan Terhadap Body Image Pada Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasi, Taujihat : Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Volume 3, Nomor 1, Juni 2022. Penelitian ini membahas tentang pengaruh husnuzhan terhadap body image pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Adapun hasil dari penelitian adalah bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel husnuzzhan dan body image. Ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi husnuzzhan seseorang, maka semakin tinggi pula body imagenya. Dan sebaliknya, semakin

[48] Khansa Fatihatin Nur, *Insecure dalam Perspektif Al-Qur'an*, Tesis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Bandung, 2021.

[49] N Anisafitri, *Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Health dengan Health Consciousness pada Remaja Wanita yang Mengikuti Akun Influencer diInstagram dalam Perspektif Islam*, Mahasiswa Yasri Univercity, 2018.

[50] Siska Bella Megawati, Siti Rohmah Nurhayati, *Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Image pada Mahasiswi,* Journal Acta Psychologia, Volume 4 Nomor 2, 2022.

rendah husnuzzhan seseorang, maka semakin rendah body imagenya. Sedangkan sumbangan efektif yang diperoleh dari penelitian ini adalah 47,8%.[51]

Dan yang terakhir, Jurnal yang ditulis oleh Johan Satria Putra, yang berjudul *Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial*, Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 3, No 2 (2018). Penelitian ini membahas tentang peran bersyukur sebagai variabel moderator dalam pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem remaja pengguna media sosial. Adapun hasil dari penelitian ini adalah terdapat peran yang signifikan dari bersyukur dalam pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem remaja yang menggunakan media sosial. Bersyukur berfungsi untuk meningkatkan self-esteem dari remaja tersebut yang menurun sebagai dampak dari adanya perbandingan sosial.[52]

Dari pemaparan di atas, peneliti menyatakan bahwa belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas tentang Fenomena *Social Comparison* yang dikaitkan dengan perpektif ayat-ayat Al-Qur'an menurut para mufasir klasik, tengah, maupun yang kontemporer (modern).

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian dan Pendekatannya

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan atau *Library Research*. yakni penelitian yang menggunakan cara supaya menerima data atau informasi dengan menggunakan fasilitas yang ada di perpustakaan seperti halnya buku, manuskrip, kitab, majalah, dokumen, biografi, serta catatan-catatan sejarah dan kisah.[53] Di samping itu, penulis juga menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yaitu sebuah penelitian yang menjelajah pada suatu topik tertentu lalu menggali kebenarannya melalui sudut pandang responden,bukan melalui sudut pandang peneliti yang didukung oleh analisis statistic lengkap dengan persyaratanya yang ketat sehingga bisa memunculkan konseptualisasi baru, hingga hipotesis baru. Dengan tujuan menggambarkan dengan terperinci dan sangat mendalam bagaimana responden memberikan makna pada setiap fenomena yang sedang menjadi focus penelitian tersebut.[54]

Mengingat objek dari penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan Fenomena *Social Comparison* menurut penafsiran para mufasir. Maka di sini peneliti tertarik untuk menganalisisnya dengan menggunakan metode penafsiran tematik yang digagas oleh Abdullah Al-Hayy Al-Farmawi yang telah mendefinisikan tafsir maudhu'i yaitu istilah baru yang berasal dari ulama di zaman modern yang merujuk pada "mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki maksud yang sama dalam suatu pembahasan atau topik masalah dengan penyusunan yang berdasarkan pada masa turunnya ayat dan sebab turunnya ayat

---

[51] Raudatul Jannah, Akhmad Sagir, Mahdia Fadhila, *Husnuzzhan Terhadap Body Image Pada Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasi*, Taujihat : Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Volume 3, Nomor 1, Juni 2022

[52] Johan Satria Putra, *Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial,* Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 3, No 2 (2018).

[53] Muhammad Musthofa, dkk, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research),* (Padang: Get Press Indonesia, 2023), hlm, 2.

[54] Partisius Istianto Djiwandono, *Peneleitian Kualitatif itu Mengasyikkan Metode Penelitian Untuk Bidang Humaniora dan Kesusastraan,* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2023), hlm. 2.

tersebut, lalu kemudian para ulama tafsir mulai memberikan keterangan, penjelasan, serta kesimpulan.[55] Kemudian ia membagi tafsir maudhui menjadi dua macam, yaitu:

1. Melakukan kajian sebuah surat dengan kajian universal yang didalamnya di kemukakan misi awalnya, kemudian misi utamanya, serta keterkaitan antara satu bagian surat dengan bagian yang lainnya, sehingga wajah surat tersebut mirip seperti bentuk yang sempurna dan lengkap.
2. Menghimpun seluruh ayat yang membahas tentang tema yang sama.[56]

Adapun Langkah-langkah yang sebagai berikut:

a. Menetapkan sebuah masalah yang akan dikaji atau dibahas
b. Menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang ada kaitannya dengan masalah tersebut
c. Menyusun ayat-ayatnya berdasarkan dengan masa turunnya, dengan disertai pengetahuan dan sebab turunnya *(Asbabun Nuzul).*
d. Memahami korelasi dari ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing
e. Menyusun pembahasannya dalam sebuah kerangka yang utuh (outline)
f. Melengkapi pembahaannya dengan hadits-hadits yang sesuai dengan pokok bahasannya.
g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayatnya yang memiliki definisi atau maksud yang sama atau dengan mengkompromikan antara ayat-ayat yang khusus *(khas)* dengan ayat-ayat yang umum *(am),* yang tidak terikat *(muthlaq)* dengan yang terikat *(muqayyad),* atau ayat yang memiliki kesan bertentangan, sehingga semuanya itu terlumpul dalam satu pusat dengan tanpa pemaksaan dan perbedaan.[57]

Adapun untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif atau menyeluruh. Di sini peneliti mengacu pada penafsiran dari para mufassir klasik, pertengahan, dan kontemporer atau modern seperti halnya Tafsir *AL-Qur'an al-Azim* karya Ibnu Katsir, Tafsir *Al-Jami' al-Bayan fi Tafsir Al-Qur'an* karya Al-Tabari, Tafsir *Mafatih al-Ghaib* Karya Fakhr al-din al-Razi, Tafsir *Al-Kasyaf an Haqaiq Ghawamidh at-Tanzil wa Uyun al-Aqawil fi Wujuh al-Takwil* Karya Az Zamakhsyariy, Tafsir *Al Mishbah* Karya M. Quraish Shihab, dan Tafsir *Al-Maraghi* Karya Ahmad Musthafa bin Muhammad bin Abd al-Munim Al-Maraghi, dan lain sebagainya.

2. Sumber Data

Peneliti dalam penelitian ini membagi sumber data menjadi dua bagian, yaitu:

a. Sumber Data Primer, data primer ini diambil dari Tafsir *AL-Qur'an al-Azim* karya Ibnu Katsir, Tafsir *Al-Jami' al-Bayan fi Tafsir Al-Qur'an* karya Al-Tabari, Tafsir *Mafatih al-Ghaib* Karya Fakhr al-din al-Razi, Tafsir *Al-Kasyaf an Haqaiq Ghawamidh at-Tanzil wa Uyun al-Aqawil fi Wujuh al-Takwil* Karya Az Zamakhsyariy, Tafsir *Al Mishbah* Karya M. Quraish Shihab, dan Tafsir *Al-Maraghi* Karya Ahmad Musthafa bin Muhammad bin Abd al-Munim Al-Maraghi. Dan juga dari jurnal karya Leon Festinger yang berjudul

[55] Yasif Maladi, Wahyudi, dkk., *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i*. (Bandung: Prodi S2 Stidi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), hal. 7

[56] A. H. Al-Farmawi, *Al-Bidayah fi At-Tafsir Al-Maudhu'i*. (Maktabah Al-Hadhanah Al-Farmawi, 2002), hal. 42-43

[57] *Ibid. Hal*. 51-52

A theory of social comparison processes yang membahas tentang Teori Proses Perbandingan Sosial.[58]

b. Sumber Data Sekunder, data sekunder ini diambil dari kitab, buku, artikel, jurnal, dan lain sebagainya yang ada kaitannya dengan tema penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan studi dokumentasi yaitu dengan cara mengumpulkan berbagai dokumen dan data-data yang ada hubungannya dengan pembahasan objek penelitian ini dari berbagai macam literatur kepustakaan. Adapun dalam mengutip teks ayat-ayat Al-Qur'an dan terjemahnya peneliti menggunakan Al-Qur'an dan Terjemahannya kemenag RI.[59]

4. Metode analisis data

Teknik analisis data adalah metode penyeleksian data untuk menjadi sebuah informasi. Dalam penelitian kali ini penulis akan menggunakan teknik analisis data, yaitu: teknik analisis Deskriptif Analisis. Deskripitif analisis adalah himpunan dari dua proses yang berbeda, yang *pertama* proses diskriptif, yaitu proses peneliti menjelaskan dari aspek data berupa gejala-gejala, fakta-fakta yang telah diperoleh, kemudian disusun secara cermat dan sistematis sesuai dengan metode tafsir maudhu'I yang dirumuskan oleh Abdullah Al-Hayy Al-Farmawi yang tertera di atas. Setelah semua tersaji secara lengkap dan cermat maka kemudian yang *kedua* akan dianalisis secara mendalam untuk menperoleh gambaran (kesimpulan) sebagai hasil dari proses penelitian.[60]

F. Sistematika Penelitian

Dalam rangka mendapatkan pemahaman yang utuh dan lengkap mengenai fenomena *Social Comparison* menurut perspektif Al-Qur'an, maka diperlukan adanya sistematika penulisan yang menerangkan poin-poin penting dari setiap bab secara urut supaya terhindar dari kekeliruan dan kesalahpahaman di dalam penyusunannya. Berikut peneliti sajikan sistematika penulisan dalam penelitian ini:

Bab pertama, adalah pendahuluan yang mencakup latar belakang dan rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Pada bagian ini peneliti akan menguraikan bagaimana fenomena *Social comparison* itu bisa terjadi di kalangan anak muda di zaman sekarang ini, kemudian peneliti juga menguraikan bagaimana teori *Social Comparison* menurut ahli psikologi barat yaitu Leon Festinger, dan kemudian menunjukkan sekilas bagaimana penafsiran ulama-ulama tafsir klasik, tengah, dan modern tentang ayat-ayat yang membahas Fenomena *Social Comparison* tersebut. Kemudian bab ini juga mengungkapkan tujuan dan manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang ada kaitanya dan relevan, metode penelitian yang memuat jenis dan pendekatan penelitian, teknik pengumpulan data, serta analisisnya, kemudian diikuti dengan sistematika penulisan.

Bab kedua, mengulas sekilas tentang pengertian fenomena *Social Comparison* menurut Leon Festinger dan bentuk-bentuk pengungkapannya dalam Al-Qur'an.

Bab ketiga, membahas tentang fenomena *social comparison* dalam perspektif al-qur'an meliputi: Penyebab Terjadinya Fenomena *Social Comparison*, Macam-Macam Fenomena *Social Comparison*, dan Dampak fenomena *Social Comparison*

---

[58] Leon Festinger. *A theory of social comparison processes*. Human relations, 7(2), 1954, hlm. 117-140.
[59] *Al-Qur'an dan Terjemahannya Kementerian Agama RI Tahun 2021* (Edisi Penyempurnaan 2019).
[60] Winarso Surakhmad, Pengantar Penelitian Ilmiah, Bandung, Tarsito,1982, h. 134- 139

Bab keempat, membahas tentang Pencegahan Dan Pemyembuhan dari Fenomena *Social Comparison* Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Ilmu Psikologi.

Bab kelima, adalah penutup yang akan membahas tentang kesimpulan dari penelitian, kemudian diikuti dengan saran-saran dan kritik serta kalimat penutup dari penelitian yang telah dilakukan.

BAB II

FENOMENA *SOCIAL COMPARISON* MENURUT LEON FESTINGER DAN ISTILAH-ISTILAHNYA DALAM AL-QUR'AN

Pada bab kedua ini akan dibahas mengenai teori yang akan digunakan penulis untuk menjelaskan landasan teori yang berkaitan dengan permasalahan yang akan dibahas secara singkat. Dengan cara mengambil data atau referensi dari buku, jurnal, maupun internet yang bertujuan untuk memperoleh hasil dari penelitian tentang Fenomena *Social Comparison* dalam perspektif Al-Qur'an.

1. Pengertian *Social Comparison*

Sebagaimana diketahui, seoarang memiliki kecenderungan untuk selalu terkait dengan perbandingan sosial, misalnya melakukan penilaian terhadap dirinya dan orang lain atau sebaliknya. Menginginkan apa yang dimiliki seseorang, merendahkan orang lain yang kualitasnya di bawahnya. Semua fenomena tersebut telah dijelaskan oleh banyak Psikolog Sosial yang hasilnya menelurkan berbagai teori diantaranya yaitu teori Perbandingan Sosial *(Social Comparison).*

Teori Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* adalah sebuah teori yang diperkenalkan untuk pertama kalinya pada tahun 1954 oleh Leon Festinger[1] dengan nama *"A Theory of Social Comparison Procces"*[2]. Adapun secara bahasa *Social Comparison* terdiri dari dua kata yaitu *Social* dan *Comparison. Social* diambil dari bahasa latin yaitu *socius* yang artinya segala hal yang lahir, tumbuh, dan berkembang dalam hidup secara bersama-sama,[3] dan kata *Comparison* sendiri berasal dari bahasa inggris yang memiliki arti tamsilan, persamaan, bandingan, pertandingan, dan perbandingan.[4] Sedangkan secara istilah *Social Comparison* diartikan dalam bahasa indonesia dengan Perbandingan Sosial yaitu sebuah proses dalam kehidupan sosial dimana seorang individu tertentu melakukan aktivitas perbandingan diri dengan orang lain.[5]

Adapun aspek aspek yang menjadi pertimbangan dalam perbandingan sosial *(Social Comparison)* adalah:

a. Kemampuan *(ability)*

Kemampuan *(ability)* adalah kapasitas yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam aktivitas dalam pekerjaan tertentu. Kemampuan juga adalah sebuah penilaian pada saat ini akan apa yang telah

[1] Leon Festinger lahir di Brooklyn, New York pada tanggal 8 Mei 1919 dari pasangan suami istri yaitu Alex Festinger dan Sara Solomon Festinger yang merupakan imigran Rusia-Yahudi.[1] Ayahnya adalah seorang produsen bordir, dia telah meninggalkan Rusia sebagai seorang yang radikal dan ateis dan tetap setia pada pandangan ini di sepanjang hidupnya. Sedangkan Leon Festinger sendiri adalah seorang psikolog yang masyhur dengan teorinya yaitu disonansi kognitif *(Cognitive Dissonance)* dan Perbandingan Sosial *(Social Comparison),* dan juga merupakan seorang Psikolog terkenal yang paling banyak dikutip pemikirannya setelah B.F. Skinner, Jean Piageat, Sigmunt Freud, dan Albert Bandura. Leon Festinger menganggap dirinya sebagai seorang pemikir bebas dan ateis sebagaimana ayahnya.[1]

[2] Leon Festinger, *A Theory of Social Comparison Proccesses. Human Relations* 7: 117DOI:10.1177/001872675400700202. Hal. 177.

[3] Rhoni Rodin, M.Hum., *Informasi dalam Konteks Sosial Budaya,* (Kota Depok: PT. Raja Grafindo Persada, 2020), cet. 1, hal. 61.

[4] https://kii.lektur.id/comparison diakses pada tanggal 10 Desember 2023 pukul 20.00

[5] Asti Musman, *The Philosophy of Money Sebuah Kritik untuk Buku Psychology of Money*. Hal. 55.

dilakukan seseorang. Pada dasarnya kemampuan *(ability)* terdiri atas dua bentuk, yaitu:

1. Kemampuan Intelektual *(Intelectual Ability)* adalah kemampuan yang dibutuhkan seseorang dalam melakukan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan mental berpikir, memahami, dan juga memecahkan masalah
2. Kemampuan Fisik *(physical abilities)* adalah sebuah kemampuan yang berkaitan dan bertumpu pada stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Misalnya. Ketangkasan fisik, kekuatan kaki, dan lain sebagainya.[6]

Dalam hal ini, seseorang melakukan perbandingan sosial *(Social Comparison)* dengan orang lain berdasarkan kemampuan yang mereka miliki, misalnya seorang mahasiswa yang membandingkan dirinya dengan mahasiswa lain berdasarkan kemampuan yang mahasiswa tersebut miliki dalam presentasi di depan kelas yangmana mahasiswa tersebut memiliki kepiawaian yang bagus dalam presentasi di depan kelas dan sering mendapatkan pujian dari dosen dan mahasiswa lainnya. Akibatnya, mahasiswa yang membandingkan tersebut bisa jadi termotivasi dan makin bersemangat untuk meningkatkan kemampuannya dalam presentasi di kelas dengan belajar dari mahasiswa yang jadi objek perbandingan tersebut atau belajar melalui media lainnya.

b. Pendapat *(opinion)*

Pendapat *(opinion)* adalah sebuah pikiran dan gagasan dari seseorang yang difungsikan untuk menerangkan kecenderungan atau preferensi terhadap ideologi dan cara pandang yang memiliki sifat tidak objektif.[7] Dalam hal ini, seseorang membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain dengan tujuan menjadi tambahan referensi untuk menguatkan pendapatnya dan bisa jadi menjadi bahan untuk melemahkan atau menjatuhkan pendapat orang lain.

c. Kepribadian *(personality).*

Kepribadian berasal dari bahasa yunani yaitu *per* dan *sonare* yang memiliki arti topeng atau personare yang artinya pemain sandiwara. Yaitu pemain yang memakai topeng. Sehingga kata persona tersebut menunjukkan pengertian tentang kualitas dari karakter/watak yang dimainkan dalam sandiwara tersebut. Adapun secara istilah Kepribadian *(personality)* adalah karakteristik yang ada pada diri seseorang yang menyebabkan adanya konsistensi pemikiran, perasaan, perilaku-perilaku.[8] Contoh dari aspek ini adalah seperti halnya, seseorang yang memiliki kepribadian introvert yangmana mereka cenderung untuk menjadi pribadi yang pendiam dan pemalu akibatnya mereka susah untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain atau teman sebayanya, lalu mereka menmbandingkan diri mereka dengan orang yang memiliki kepribadian extrovert yang mana mereka mudah untuk berinteraksi sosial dan dan bergaul dengan teman sebayanya.

---

[6] Sthepen P. Robbins, Timothy A. Judge, *Perilaku Organisasi Organizational Behaviour*. (Jakarta: Salemba Empat, 2008), ed. 12, hal. 57-61)

[7] https://id.wikipedia.org/wiki/Opini diakses pada tanggal 10 Desember 2023 pukul 23.58)

[8] Kusumawaty Matara, S.Pd.I., MA., Psikologi Pendidikan. (Yogyakarta: Selat Media Patners, 2023), cet. 1, hal. 38.

d. Kekayaan *(wealth)*

Kekayaan *(wealth)* adalah banyaknya aset berupa uang berharga atau harta benda berupa fisik yang bisa diubah menjadi bentuk yang dapat dipakai untuk melakukan transaksi.[9]

e. Gaya Hidup *(Lifestyle)*

Gaya Hidup (Lifestyle) dalam ilmu sosilogi didefinisikan sebagai gaya hidup khas dari kelompok tertentu. Adapun dalam konteks masyarakat modern, gaya hidup *(lifestyle)* adalah nilai-nilai, sikap, kekayaan, atau posisi seseorang dalam kehidupan sosial. Bisa juga dikonotasikan sebagai individualisme, ekspresi diri, serta kesadaran diri untuk bergaya. Tubuh, gaya berpakaian, cara berbicara, mencari hiburan di waktu luang, pilihan dalam hal makaan dan minum, tempat tinggal, transportasi, pemilihan sumber informasi, dan lain sebagainya. Kesemuanya itu dipandang sebagai indikator dari individualistis selera, rasa, dan gaya seseorang.[10]

f. Daya Tarik Fisik *(Physical Attractiveness)*

Daya Tarik Fisik *(physical Attractiveness)* apa yang bagus dari diri seoarang yang bisa menarik perhatian oranglain ketia berinteraaksi atau berkomunikasi. Setidaknya ada dual hal bisa ditimbukan dari Daya Tarik Fisik *(physical Attractiveness)* ini yaitu. *Pertama*, Halo Effect yaitu cara menilai karakteristik seseorang yang dapat memengaruhi informasi tentang orang tersebut. Jika mengetahu bahwa orang tertentu memiliki satu sifat, maka akan menganggap bahwa orang tersebut memiliki sifat tertentu yang berkaitan dengan sebelumnya. Misalnya saja ketika menyukai penampilan seseoang maka akan membuatnya menyenangi hal-hal lainnya. Seperti hobi, sikap, pemikiran, cara berfikir, panutan, dan lain sebagainya. Atau ketika mengetahui seseorang cantik, maka bisa beranggapan kalau orang tersebut adalah periang, ramah, baik hati, dan lain sebagainya. *Kedua*, *The Physical Attractiveness Stereotype* (stereotype daya tarik fisik) ketika seseorang atau kelompok tertentu dapat mengidentifikasikan mengenai standar apa dan siapa yang disebut sebagai berpenampilan menarik. Misalnya ketika kita menilai seseorang yang sama dengan penampilannya, maka kita memiliki yang namanya *The Physical Attractiveness Stereotype*.[11]

2. Penyebab terjadinya *Social Comparison*

Dalam pemaparannya, Leon Festinger mengungkapkan bahwa Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* ini terjadi dikarenakan adanya sebuah dorongan atau bawaan seseorang untuk selalu megevaluasi atau mengoreksi diri mereka sendiri dengan cara membandingkan dirinya sendiri terhadap orang lain.[12] Akan tetapi pada dasarnya ada banyak hal yang memicu terjadinya perbadingan social *(social comparison)* pada diri seseorang, diantaranya yaitu:

---

[9] https://en-m-wikipediaorg.translate.goog/wiki/Wealth?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc diakses pada tanggal 11 Desember 2023 pukul 05.08

[10] Harisan Boni Firmando, *Sosiologi Kebudayaan dari Nilai Budaya hingga Praktik Sosial*. (Yogyakarta,CV. Bintang Semesta Media, 2021), hal.179

[11] Putu Suparna, S.E., M.I.Kom., Ida Bagus Gede Agung Yoga Pranama, S.Psi., M.Psi., *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*. (Bandung: Nila cakra Publishing House, 2023), cet.1, hal 119.

[12] Leon Festinger, op.cit., hal 177.

a. Mencari validasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) validasi adalah sebuah proses berupa pengesahan dan pengujian kebenaran atas sesuatu. Proses tersebut bisa dengan pemberian bukti, klarifikasi, dan verfifikasi, dan lain sebagainya. Adapun pengertian validasi dalam konteks sosial adalah sesuatu yang mengarah pada pengakuan dan adanya perasaan suapaya diterima dilingkungan social. Jadi, mencari validasi di sini dapat diasumsikan sebagai proses validasi sosial dimana seseorang memiliki perasaan untuk mencari pengakuan dam dukungan di lingkungan sosialnya.[13]

Termasuk salah satu penyebab sederhana seseorang suka melakukan perbandingan sasial *(Social Comparison)* dirinya dengan orang lain adalah adanya keinginan dalam diri seseorang untuk mendapatkan kepastian atau validasi. Seseorang tersebut hendak memastikan dirinya lebih baik dibandingkan dengan yang lainnya.

Keinginan mendapatkan kepastian dan validasi itulah yang membuat seseorang terus-menerus mencari sosok pembanding. Maka dari itu, tak ayal hal tersebut menyebabkan seseorang tersebut merasa rendah diri atau disebut *inferioty complex*[14] perasaan akan tidak puas terhadap diri sendiri inilah yang mendorong seseorang ufntuk melakukan perbandingan social *(social Comparison)* dengan orang lain sehingga orang tersebut merasa puas dan merasa cukup dengan apa yang telah diraihnya atau sebaliknya.

b. Mencari Motivasi

Motivasi adalah rangsangan, dorongan, atau media pembangkit yang bisa membuat seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi bisa saja datang dari orang-orang terdekat seperti orangtua, guru, teman, seseorang yang diidolakan, diri sendiri, maupun dari pengalaman hidup.[15] Seseorang dalam menjalani hidup biasanya butuh yang namanya penyemangat atau motivasi untuk mendorong tekad atau ambisinya. Oleh karena itu, mereka biasanya mencarimya pada diri orang lain. Dan tanpa disadari, seseorang tersebut telah membandingkan dirinya dengan orang lain tersebut. Akibatnya seseorang tersebut adakalanya termotrivasi dan lebih semangat dan adakalanya sebaliknya yaitu kehilangan motivasi atau semangat karena kehilangan imbalan eksternal.[16]

c. Evaluasi diri.

Evaluasi diri ini adalah salah satu motif yang telah dikemukakan oleh Leon Festinger melalui teorinya yaitu *Social Comparison.* Menurutnya. Sesungguhnya seseorang mempunyai dorongan untuk mengevaluasi dirinya berupa pendapat, kemampuan, dan lain sebagainya melalui orang lain. Hal itu

---

[13] Syahruddin, dkk., *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial)*. (Cirebon: CV. Green Publisher Indonesia, 2023), hal. 177

[14] *Inferoty complex* adalah kondisi dimana individua tau seseorang mengalami rasa rendah diri atau tidak percaya pada dirinya sendiri yang disebbkan oleh beberapa faktor seperti keterbatasan fisik atau psikologis yang nyata maupun sebatas khayalan.

[15] Dr. Zubairi, M.Pd.I., *Meningkatkan Motivasi Belajar dalam Pendidikan Agama Islam.* (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2023), cet. 1, hal. 4.

[16] Bagas Bantara, *Psikologi Terang:Kekuatan Positif Dalam Memahami Dan Menginspirasi Orang Lain*. Al-Khawarizmi, 2023.

disebabbkan tidak adanya standar yang objektif dari eksternal bagi dirinya untuk mendapatkan nilai diri mereka.[17]

Seseorang akan mengevaluasi dirinya sendiiri setelah dapat memahami konsep yang ada pada dirinya. Dalam hal ini, tentunya dibutuhkan standar dalam penilaian yang akan digunakan sebagai patokan apakah dirinya itu lebih baik ataukah lebih buruk secara self idealnya. Disini Brigham empat dasar evaluasi yang dia namakan *self guides,* yaitu:

1. Self yang seseorang inginkan, seseorang menginginkan atau berharap dirinya seperti apa,
2. Karakteristik yang penting atau disebut dengan *ideal self other,*
3. Karakteristik yang seharusnya dimiliki seseorang yang berkaitan dengan tanggungjawab, tugas, kewajiban akan orang lain atau disebut dengan ought self,
4. Karakteristik yang penting bagi orang lain atau disebut dengan istilah *ought self others*.[18]

d. Perbaikan diri

Perbaikan diri digunakan untuk mempelajari bagaimana cara memperbaiki karakteristik tertentu dalam diri individu atau untuk memecahkan suatu masalah. Motif perbaikan diri sering juga tidak disebutkan sebagai motif *social comparison* yang berbeda atau terpisah dari motif evaluasi diri, dan mungkin hanya akan berlaku untuk dimensi kemampuan. Satu alasan bagi individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain adalah untuk belajar lebih banyak tentang kemampuan mereka, sehingga mereka menjadi semakin baik.[19]

e. Peningkatan diri

Peningkatan diri adalah jenis motivasi yang berfungsi untuk membuat orang merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan menjaga harga diri. Motif ini menjadi sangat menonjol terutama dalam situasi ancaman, kegagalan, atau pukulan terhadap harga diri seseorang. Peningkatan diri melibatkan preferensi terhadap pandangan diri yang positif daripada pandangan diri yang negatif.[20]

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Social Comparison*

a. Kesamaan

Leon Festinger mengungkapkan pendapatnya bahwa cara terbaik dalam rangka mengevaluasi diri sendiri adalah dengan membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggapnya sama atau serupa. Misalnya seorang musisi yang amatir idealnya ia membadingkan dirinya dengan seseorang yang memiliki pengalaman musisi yang serupa, daripada ia menargetkan pada musisi profesional *(superior)* atau seseorang yang belum pernah bermain sebelumnya *(inferior).* Karena semakin besar kesamaannya,

---

[17] Nur fitriany Fakhri, *Konsep dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial.* Jurnal Psikologi Talenta, vol. III, NO. 1, (2017). No page.

[18] Muhammad Ghazali Bagus Ani Putra, dkk., *Pengantar Psikologi Sosial*. (Surabaya: Pusat penerbitan dan Percetakan UNAIR (AUP), 2012), cet. 1, hal. 36-37.

[19] https://www.kajianpustaka.com/2022/11/social-comparison.html diakses pada tanggal 11 Desember 2023 pukul 11.08.

[20] https://en.wikipedia.org/wiki/Self-enhancement diakses pada tanggal 11 Desember 2023 pukul 10.56.

maka semakin tepat evaluasinya; hal ini tentunya akan memberikan keyakinan yang lebih kepada pembanding mengenai kesimpulannya.

b. Relevansi

Faktor penting lainnya dalam perbandingan sosial *(Social Comparison)* adalah adanya relevansi. Ketika seseorang membandingkan dirinya, maka ia melakukannya untuk hal-hal yang penting baginya saja. Misalnya, seorang siswa yang menghargai keberhasilan akademisnya akan mengevaluasi dirinya dalam bidang tersebut daripada ia membandingkan dirinya dengan prestasi atletik seseorang. Maka dari itu, relevansi itu sangatlah penting. Karena jika suatu persoalan penting bagi orang tertentu, maka ia akan membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain. Jika tidak, kemungkinan besar ia tidak akan peduli.

c. Daya Saing

Tingkat daya saing seorang individu yakni status sosial & konteks evaluasinya mempengaruhi perbandingan sosial *(social comparison)*. Mereka yang mempunyai status sosial lebih tinggi akan lebih kompetitif dikarenakan mereka meiliki lebih banyak kerugian. Burleigh melakukan penelitian yang melibatkan program poin bonus, di mana siswa bisa mendapatkan nilai lebih tinggi berdasarkan kebetulan.[21] Siswa berprestasi lebih cenderung menolak program ini karena mereka akan mengalami kerugian lebih besar. Jadi, dengan status yang tinggi, ada keengganan terhadap mobilitas ke bawah.

d. Perbedaan Individu

Terakhir yaitu perbedaan individu, meskipun perbandingan sosial *(social comparison)* merupakan fenomena yang universal, tetapi terdapat perbedaan individu dalam sejauh mana orang tersebut membandingkan. Orang yang sadar diri akan lebih sering membandingkan, begitu pula mereka yang merenungkan pikiran dan perasaannya. Kemudian orang yang suka membandingkan dirinya dapat dengan mudah membayangkan diri mereka berada di posisi orang lain dan memiliki empati yang lebih besar. Namun, mereka juga cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah, lebih tertekan, dan mengalami perubahan suasana hati *(Pomery).*[22]

4. Macam-macam *Social Comparison*

Terdapat dua macam *Social Comparison* (Perbandingan Sosial) yaitu sebagaimana berikut:

a. Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)*

Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)* adalah Proses perbandingan sosial yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain yang dinilai lebih unggul atau lebih baik daripada dirinya.

Membandingkan diri dengan orang lain yang lebih unggul atau lebih buruk darinya memiliki dua sisi. *Pertama,* sisi yang baik yaitu seseorang dapat termotivasi untuk meningkatkan kemampuan dirinya sehingga menjadi pribadi yang lebih baik. *Kedua,* seseorang akan mendapatkan dampak

[21] TJ Burleigh, DV Meegan, *"Keeping up with the Joneses affects perceptions of distributive justic"*. *Social Justice Research*. New York Spring. 2013

[22] https://helpfulprofessor.com/upward-social-comparison/ diakses pada tanggal 16 Januari 2024 pukul 10.16

buruknya, yaitu dengan menurunnya *Self Esteem* (kepercayaan diri) pada dirinya.

Adapun ketika seseorang melakukan perbandingan sosial kebawah atau membandingkan dirinya denga orang lain yang dianggap nasibnya lebih buruk, maka dia akan merasa lebih baik baik atau merasa lebih beruntung dan menjadikan mereka sebagai bahan atau alasan untu lebih bersyukur atas apa yang mereka alami.[23]

Contoh dari perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)* adalah sebagai berikut:

1. Superstar Perguruan Tinggi

   Perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)* sering kali terjadi di lingkungan sehari-hari seperti sekolah dan tempat kerja, yang dapat menimbulkan dampak yang berbeda. Lockwood dan teman-temannya mengemukakan pendapatnya bahwa ketercapaian apakah kita dapat mencapai suatu target atau tidak, memainkan peran utama dalam perbandingan sosial.[24] Misalnya, mereka mempelajari bagaimana seorang *"superstar"* di sebuah perguruan tinggi (seorang lulusan senior yang sukses secara akademis dan sosial) akan dipandang oleh mahasiswa sarjana. Mereka menemukan bahwa mahasiswa baru terinspirasi oleh para superstar ini, terutama jika mereka dari berbagi jurusan. Sebaliknya, para senior (yang tidak punya banyak waktu tersisa di perguruan tinggi) akan bereaksi defensif terhadap perbandingan tersebut dan meremehkan pencapaian sang superstar tersebut.

2. Diet

   Perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)* dapat menginspirasi kita supaya melakukan perubahan. Dalam hal ini, Collins menunjukkan hal ini melalui studinya tentang seorang individu yang melakukan diet. Ia menemukan bahwa mereka yang ingin menurunkan berat badan sering kali akan melakukan perbandingan social (social comparison), seperti memasang foto orang yang kurus di lemari es mereka. Gambar-gambar tersebut membantu mereka dalam dua hal: *pertama,* berfungsi sebagai pengingat akan berat badan seseorang saat ini, dan *kedua,* memberikan tujuan nyata yang dapat mereka cita-citakan.

3. Pasien

   Meskipun biasanya pasien mengandalkan perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison),* terkadang mereka juga mengandalkan perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison).* Dalam penelitian mereka terhadap seorang pasien kanker payudara, Taylor & Lobel menyimpulkan bahwa perbandingan ke atas *(upward social comparison)* dapat memberikan semangat bagi pasien.[25] Pasien dengan kondisi yang memburuk tidak ingin membandingkannya dengan pasien yang mengalami gejala yang lebih buruk. Sebaliknya, mereka bisa menjadi lebih penuh harapan ketika

[23] Asti Musman, *The Philosophy of Money Sebuah Kritik untuk Buku Psychology of Money*. Hal. 55-56.

[24] P. Lockwood dan Z. Kunda, *"Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. Citation.".* Journal of Personality and Social Psychology. American Psychology Association, 1997.

[25] S.E. Taylor, M. Lobel, M. *"Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. ". Psychological Review*. APA. 1989

melakukan perbandingan ke atas *(upward social comparison):* ketika mereka melihat pasien lain melakukan hal yang lebih baik, mereka membayangkan diri mereka sendiri melakukan hal yang sama.

4. Peningkatan Diri

   Meskipun perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison)* dapat membuat kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri, namun perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)* bisa memotivasi kita untuk meningkatkan diri dan mencapai lebih banyak. Leon Festinger melihat evaluasi diri sebagai motif utama perbandingan sosial *(social comparison)* namun menyadari bahwa perbaikan diri adalah motif lain. Hal ini terkait dengan perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)* kita lebih mungkin mempelajari keterampilan baru & mendapatkan inspirasi dari mereka yang kinerjanya lebih baik daripada kita. Misalnya, seorang atlet mungkin terinspirasi oleh rekan setimnya yang unggul dan lebih baik, lalu ia memutuskan mulai berlatih lebih keras setelahnya.

5. Penampilan Fisik

   Seringkali seseorang membuat perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)* ketika mengevaluasi penampilan fisiknya, dan adanya media sosial berperan besar dalam hal ini. Ada sebuah penelitian yang mengungkapkan bahwa sebagian besar perempuan melakukan perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison),* biasanya mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain yang memiliki standar tinggi yang tidak realistis yang ditampilkan di media sosial, seperti orang yang kurus dan tidak memiliki kekurangan.[26] Dalam banyaknya kasus, hal ini bisa menimbulkan perasaan negative dan memberikan terlalu banyak penekanan pada kebiasaan diet dan olahraga yang berlebihan, yang bisa menyebabkan banyak gangguan makan. Jadi, alih-alih memotivasi, perbandingan ke atas *(upward social comparison)* seperti diatas justru bisa merugikan diri sendiri.

6. keteladanan

   Keteladan membantu kita membayangkan ingin menjadi apa kita pada akhirnya, dan melalui perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison),* kita dapat terinspirasi oleh keteladanan tersebut. Inilah sebabnya mengapa anak-anak diberikan teladan, yang akan mendorong mereka menjadi seperti orang yang mereka dambakan. Keteladanan menjadi sangat penting bagi komunitas marginal karena akan memberikan harapan kepada seluruh kelompok. Misalnya, *Naomi Osaka* mengutarakan bahwa *Apolo Ohno* adalah panutannya karena ia adalah salahsatu atlet Jepang pertama yang mendapatkan pengakuan. Saat ini, Osaka adalah pemain tenis terbaik di dunia dan telah menjadi panutan bagi jutaan orang lainnya di dunia.

7. Simbol Status

   Sering kali seseorang melakukan perbandingan sosial ke atas *(upaward social comparison)* dengan simbol status, seperti mobil, rumah

[26] EJ. Strahan, AE. Wilson, dkk, *"Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image"* dkk.,. Elsevier. 2006.

dan lain sebagainya. Misalnya, mobil Mercedes-Benz yang biasanya dipandang sebagai simbol status di Amerika, dan seseorang pasti senang jika bisa memilikinya. Namun, jika tetangga sebelah kini membeli mobil Mercedes-Benz kelas S (kelas tertinggi), mungkin orang tersebut akan sedikit kecewa dengan mobilnya tadi. Demikian pula, kita membuat perbandingan dengan banyak harta kekayaan lainnya, yang dapat itu semua mempengaruhi harga diri dan kebahagiaan seseorang.

8. Hubungan

   Hubungan adalah bidang lain di mana seseorang sering membuat perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison).* Film dan novel telah menciptakan banyak gambaran romansa yang sempurna, dan seseorang mungkin sering mendapati kehidupan/hubungannya jauh dari cita-cita tersebut. Bahkan dalam kehidupan nyata, manusia cenderung membandingkan hubungannya dengan orang lain; misalnya, seseorang mungkin melihat pasangan lain yang bahagia dan berpikir bahwa mereka tidak pernah bertengkar. Hal ini seringkali membuat seseorang tersebut tidak puas dengan hubungannya. Namun pada kenyataannya, tidak ada hubungan yang sempurna.

9. Prestasi Kerja

   Perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)* di tempat kerja dapat membantu seseorang meningkatkan kinerjanya. Misalnya, seseorang mungkin melihat koleganya mengelola semua tugasnya tepat waktu dan terinspirasi untuk mengatur pekerjaannya dengan cara yang sama. Orang tersebut mungkin akan mendapatkan inspirasi untuk menjaga keseimbangan di dalam kehidupan kerja dan kehidupan yang baik dari seseorang. Leon Festinger banyak fokus pada kelompok, mendiskusikan bagaimana anggota terus-menerus membandingkan diri mereka dengan anggota kelompok lainnya. kami tertarik pada status kami dalam kelompok misalnya kontribusi terhadap proyek kerja dan pendapat kami di dalam mengevaluasi apakah orang lain setuju dengan ide kami.

10. Media Sosial

    Media sosial telah menjadikan perbandingan sosial ke atas menjadi lebih lazim karena media sosial terus-menerus menyajikan kepada kita gambaran yang *"ideal"*. Ini bisa terkait dengan kekayaan, kecantikan, atau kebahagiaan. seseorang terus-menerus mengukur diri mereka berdasarkan standar yang sangat tinggi, yang sering kali dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Karena di media sosial seseorang hanya akan menunjukkan versi terbaik dari diri mereka, dan bahkan membandingkan diri dengan teman sebaya dapat menimbulkan rasa kasihan pada diri sendiri. Selain itu, keinginan yang terus-menerus untuk melakukan perbandingan sosial dapat menyebabkan pengecekan situs media sosial secara kompulsif.[27]

b. Perbandingan Sosial ke Bawah *(Downward Social Comparison)*

[27] https://helpfulprofessor.com/upward-social-comparison/ diakses pada tanggal 16 Januari 2024 pukul 10.47.

Perbandingan Sosial ke Bawah *(Downward Social Comparison)* adalah Proses perbandingan yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain yang dianggap lebih buruk dari dirinya.[28]

Contoh dari perbandingan Sosial ke Bawah *(Downward Social Comparison)* adalah sebagai berikut:

1. Pasien

   Sering kali seorang pasien terlibat di dalam perbandingan sosial yang mengarah ke bawah *(downward social comparison)*, yang dapat mana hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak. Dalam penelitian mereka terhadap pasien kanker payudara, Wood et. Al. menemukan bahwa mayoritas dari mereka membandingkan diri mereka dengan mereka yang lebih miskin.[29] Meskipun perbandingan sosial yang mengarah ke bawah *(downward social comparison)* sering kali memberikan perasaan lega, dalam kasus ini, para peneliti menemukan bahwa pasien terancam untuk melihat pasien yang kurang beruntung. Hal ini karena mereka yang penyakitnya sudah lanjut merupakan pengingat bahwa kesehatan mereka sendiri bisa semakin memburuk. Penelitian lain, seperti penelitian Ashby, juga menyimpulkan bahwa perbandingan pasien biasanya menurun.[30]

2. Siswa

   Ketika siswa tidak memperoleh prestasi secara akademis, maka mungkin mereka akan menggunakan perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison)* sebagai strategi untuk mengatasinya. Meskipun siswa yang berprestasi tersebut biasanya melakukan perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)*, siswa yang berprestasi buruk sering kali melakukan hal sebaliknya. Ketika mereka mendapat nilai buruk, mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan seseorang yang kondisinya lebih buruk (bisa dikatakan seseorang yang gagal) dan merasa lega. Kita juga dapat melihat konsep Gibbons tentang *"pergeseran ke bawah"* di sini. Ketika seseorang tidak dapat melakukan perbandingan ke bawah atau *downward social comparison* (seperti siswa yang mendapat nilai terendah di kelas), mereka akan menurunkan target pilihannya. Jadi, alih-alih menargetkan siswa terbaik, mereka akan memilih seseorang yang hanya berprestasi baik.

3. Humor

   Meskipun komedian yang baik biasanya berusaha menghindari sikap *"merendahkan",* namun terkadang humornya menyasar orang-orang *"di bawah"* kita dengan cara yang kasar. Wills berpendapat bahwa ada dua jenis perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison)*: aktif dan pasif. Yang terakhir adalah ketika kita mengetahui tentang orang-orang yang lebih miskin dari kita dan menggunakan informasi tersebut

[28] Diana Ariswati Triningtyas, *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. (Magetan: CV. AE MEDIA GRAFIKA, 2016), hal. 28.

[29] JV. Kayu, SE. Taylor, dkk, "*Social comparison in adjustment to breast cancer*." Journal of Personality and Social Psychology 1985, *49* (5), 1169.

[30] TW. Ashby, D. Mendoza, *"Social Comparison and Subjective well-being".* in CD Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology*. New York: Sains & Elsevier Technology. 2004.

untuk meningkatkan kesejahteraan kita. Sebaliknya, perbandingan aktif ke bawah berarti merendahkan target atau bahkan melukai mereka secara fisik. Hal ini menurunkan status mereka dan membuat mereka tampak inferior. Wills mengatakan bahwa hal ini sering kali dilakukan melalui humor. kita sering kali melontarkan lelucon kepada orang lain dan hal ini meningkatkan status kita sendiri jika dibandingkan.

4. Hubungan

   Dalam hubungan, perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison)* dapat membuat orang lebih bersyukur. Bagi orang pada umumnya. Adanya film dan buku telah membuat sebuah ekspektasi yang sangat tinggi terhadap cinta di dalam suatu hubungan. Namun, daripada menilai karakter fiksi, akan lebih mudah membandingkan diri kita dengan orang di sekitar kita. Melihat pasangan lain yang mengalami masalah, mengingatkan kita bahwa semua hubungan antarmanusia itu cukup sulit. Oleh karena itu, kita patut bersyukur kepada mereka yang telah mencintai kita dan pada saat yang sama, penting juga bagi pasangan untuk melihat ke atas supaya mereka dapat tumbuh bersama.

5. Kemampuan

   Melakukan perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison)* dengan orang lain dapat membuat kita lebih percaya diri dengan kemampuan kita. Misalnya, jika kita mengalahkan rekan-rekan kita dalam perlombaan persahabatan, hal itu mungkin dapat menginspirasi kita untuk ikut serta dalam pertandingan atletik yang lebih besar. Demikian pula, di acara *reality show* di televisi atau di internet, kita mungkin melihat seseorang bernyanyi dengan buruk, dan ini mungkin membuat kita lebih percaya diri dengan kemampuan kita sendiri. Dalam situasi kecil sehari-hari seperti ini, perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison)* berfungsi sebagai mekanisme peningkatan diri yang membantu kita menjadi lebih percaya diri.

6. Kerugian

   Kerugian dalam bentuk apa pun baik emosional, fisik, atau finansial sering kali lebih dapat ditanggung melalui perbandingan sosial *(social comparison)*. Misalnya, pada masa pandemi saat ini, banyak orang kehilangan usaha/pekerjaan dan kesulitan memenuhi kebutuhan hidup. Namun, setidaknya mereka bisa terhibur dengan kenyataan bahwa mereka dan keluarga mereka aman. Dalam konteks krisis berskala besar seperti ini, merenungkan kerugian yang dialami semua orang bisa membuat kita bersyukur atas apa yang masih kita miliki.

7. Prestasi Kerja

   Perbandingan sosial *(social comparison)* yang menurun di tempat kerja dapat mendorong kita untuk menjadi lebih baik, meskipun hal ini juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Misalnya saja di tempat kerja, kita mungkin sering membandingkan diri kita dengan orang lain. Misalnya seorang kolega tidak mampu mengelola semua tugasnya. Hal ini mungkin mengingatkan kita untuk merencanakan pekerjaan kita dengan lebih baik agar kita tidak terjerumus ke dalam situasi yang serupa. Namun, terlalu mengandalkan perbandingan ke bawah dapat membuat kita sombong dan kurang berempati terhadap

rekan kerja kita.[31] Hal ini dapat mempersulit kolaborasi dan menciptakan lingkungan yang tidak bersahabat.

8. Penampilan Fisik

   Perbandingan sosial ke bawah *(downward social ciomparison)* sering kali dilakukan sehubungan dengan penampilan fisik, yang terkadang secara eksplisit bersifat menghina. Media sosial telah menciptakan banyak gambaran palsu tentang kehidupan *"ideal",* termasuk tubuh yang sempurna. Meskipun hal ini sering kali mengarah pada perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison),* orang juga terkadang menggunakan perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison).* Misalnya, seorang siswa mungkin menghina teman sekelasnya mengenai berat badannya. Wills melihat hal ini sebagai mekanisme peningkatan diri. ketika kita merasa terancam (katakanlah tidak aman tentang penampilan kita sendiri), maka, kita secara implisit atau eksplisit melakukan perbandingan ke bawah *(downward social comparison)* untuk meningkatkan kesejahteraan kita.

9. Status Keuangan

   Masyarakat sering kali melakukan perbandingan sosial ke bawah *(downward social comparison)* ketika melihat status keuangan, terutama pada saat krisis ekonomi. Seperti halnya, dunia kita baru-baru ini sedang mengalami resesi global, dan banyak sekali orang yang kehilangan pekerjaan (bahkan di perusahaan ternama) karena terkena PHK. Pada saat seperti ini, sebagian besar dari kita cenderung tidak melakukan perbandingan ke atas *(upward social comparison)* dan bersikap kompetitif. Sebaliknya, lebih umum untuk bersyukur bahwa kita tetap memiliki pekerjaan dan dapat menghidupi keluarga kita.[32]

5. Dampak *Social Comparison*
   a. Dampak positif
      1. Tekad yang kuat untuk merubah diri sendiri ke arah yang lebih baik

         Seseorang yang kerap membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih baik darinya akan memiliki motivasi yang lebih untuk berusaha supa menjadi lebih baik atau paling tidak lebih baik dari sosok yang dijadikan perbandingan tersebut.

      2. Memiliki kemauan untuk belajar

         Dengan melakukan perbandingan diri dengan orang lain, seseorang akan banyak belajar sekaligus mencontoh bagaimana seseorang itu bisa lebih unggul dan lebih baik

      3. Memiliki kemampuan menganalisis yang baik

         Dengan seringnya melakukan perbadingan tersebut, seseorang akan lebih bisa menganalisis keadaan di sekitarnya dan mengetahui karakyter orang terdekat. Dengan kemampuan itu, seseorang bisa menjadi lebih unggul, bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, mendapatkan banyak relasi, dan l;ain sebagainya.

      4. Memahami kelebihan dan kekurangan diri.

[31] JV. Kayu, JL. Michela, & V. Girotto,*"Social Comparison in everyday life"* Journal of personality and Social Psycology. 2000

[32] https://helpfulprofessor.com/downward-social-comparison/ diakses pada tanggal 126 Januari 2024 pukul 11.00

dengan melakukan perbandingan tersebut, seseorang akan lebih memahami bahwa setiap orang punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Sehingga ia bisa memposiskan dirinya dengan baik dimana ia bisa lebih unggul dan dimana ia bisa memaklumi kekurangannya.[33]

b. Dampak negatif

1. Selalu merasa cemas

   Terlalu sering membandingkan diri dengan orang laian akan menimbulkan kecemasan pada seseorang. Cemas memikirkan standart tertentu supaya lebih tinggi atau minimal sama dengan orang yang diidamkan. Lebih parah lagi yaitu cemas terhadap hal-hal keci yang sebenarnya tidak perlu dikhawatirkan. Sehingga bisa menyebabkan seseorang itu tertekan atau depresi.

2. Menjadi tidak percaya diri

   saat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dan ia menganggap orang tersebut lebih baik darinya. Sehingga tanpa disadari ia telah mengkerdilkan dirinya sendiri, akibatnya minder, tidak percaya diri, dan merasa kesulitan untuk menentukan sesuatu.

3. Menurunkan produktivitas

   Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain akan mengalihkan pandangan seseorang pada hal-hal yang seharusnya tidak diperlukan dan mengabaikan pada hal yang seharusnya dilakukan sehingga energi yang seharusnya untuk melakukan aktivitas yang produktif habis hanya untuk memikirkan oran lain. Bahkan bisa mengganggu Kesehatan fifik dan mentalnya.

   Saking seringnya seseorang

4. Menimbulkan perasaan iri

   Perasaan ini umumnya muncul karena menginginkan apa yang dicapai atau dimiliki oleh orang lain tetapi tidak ada pada dirinya. Perasaan tersebut akan membuat seseorang lupa diri dan mengakibat pada hal-hal yang tidak diinginkan.

5. Mengurangi rasa Bahagia diri

   Social Comparison ini akan membuat seseorang kurang mampu untuk bersyukur atas segala apapun yang telah ia capai dan miliki. Hal itulah yang akan membuat kita kurang bisa menikmati kebahagiaan dalam hidup.[34]

A. Teori *Social Comparison* Menurut Leon Festinger

Teori perbandingan sosial berpengaruh Festinger (1954) dapat dipandang sebagai perpanjangan dari teori sebelumnya terkait ketergantungan pada realitas sosial untuk mengevaluasi sikap dan pendapat hingga ranah kemampuan. Dimulai dengan premis bahwa manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan mereka secara akurat, Festinger mendalilkan bahwa orang akan berusaha mengevaluasi pendapat dan kemampuan mereka dengan membandingkannya dengan pendapat dan kemampuan orang lain. Secara khusus,

---

[33] https://www.idntimes.com/life/inspiration/millions/positif-membandingkan-diri-sendiri-c1c2?page=all diakses pada tanggal 19 Desember 2023 pada pukul 14.29.

[34] https://www.idntimes.com/life/inspiration/ran-1668410603-npb/dampak-negatif-social comparison-c1c2?page=all diakses pada tanggal 19 Desember 2023 pukul 15.21

orang akan mencari orang lain yang memiliki pendapat dan kemampuan yang serupa dengan dirinya untuk dibandingkan karena perbandingan yang akurat akan sulit dilakukan jika orang lain terlalu berbeda dengan dirinya sendiri. Untuk menggunakan contoh Festinger, seorang pemula catur tidak membandingkan kemampuan caturnya dengan kemampuan para master catur yang diakui,[35] dan seorang mahasiswa juga tidak membandingkan kemampuan intelektualnya dengan kemampuan intelektual seorang balita.

Terlebih lagi, orang akan mengambil tindakan untuk mengurangi perbedaan sikap, baik dengan mengubah orang lain untuk mendekatkan mereka pada diri sendiri atau dengan mengubah sikap sendiri untuk mendekatkan mereka pada orang lain. Mereka juga akan mengambil tindakan untuk mengurangi kesenjangan kemampuan, yang mana terdapat dorongan ke atas untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Jadi Festinger menyarankan bahwa "proses pengaruh sosial dan beberapa jenis perilaku kompetitif keduanya merupakan manifestasi dari proses sosio-psikologis yang sama yaitu dorongan untuk evaluasi diri dan perlunya evaluasi tersebut didasarkan pada perbandingan dengan orang lain.."[36] Festinger juga membahas implikasi teori perbandingan sosial bagi masyarakat, dengan berhipotesis bahwa kecenderungan orang untuk berpindah ke kelompok yang memiliki opini yang sesuai dengan pendapatnya dan kemampuan yang mendekati dirinya mengakibatkan segmentasi masyarakat menjadi kelompok yang relatif sama.

Dalam makalahnya tahun 1954, Festinger sekali lagi secara sistematis mengemukakan serangkaian hipotesis, akibat wajar, dan derivasi, dan dia mengutip bukti eksperimental yang ada jika tersedia.[37] Dia menyatakan rangkaian hipotesis utamanya sebagai berikut:

1. Di dalam diri manusia terdapat dorongan untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya.
2. Orang-orang yang mengevaluasi opini dan kemampuan mereka dengan membandingkannya terhadap opini dan kemampuan orang lain dilakukan ketika alat nonsosial tidak tersedia.
3. Kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang tertentu lainnya akan berkurang seiring dengan meningkatnya perbedaan antara pendapat atau kemampuannya dengan diri sendiri.
4. Terdapat tekanan tanpa tujuan ke atas dimana kemampuan tidak muncul dalam kasus opini
5. Terdapat kecenderungan untuk berhenti membandingkan diri sendiri dengan oranglain dalam kelompok yang opini maupun kemampuannya sangat berbeda dengan diri yang bersangkutan.
6. Penghentian perbandingan dengan orang lain disertai dengan permusuhan atau penghinaan sejauh terus membandingkannya dengan orang tersebut menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan.
7. berbagai faktor yang meningkatkan pentingnya suatu kelompok sebagai pembanding terhadap opini atau kemampuan akan meningkatkan dorongan menuju kesatuan mengenai opini dan kemampuan tersebut.

[35] L. Festinger, A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 1954, hal. 120.
[36] L. Festinger, A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 1954, hal. 138.
[37] Leon Festinger. (2023, October 30). Di Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Leon_Festinger

8. kecenderungan untuk mempersempit rentang perbandingan menjadi lebih kuat ketika opini dan kemampuan orang-orang sangat berbeda dengan opini atau kemampuan seseorang serta juga berbeda dengan atribut yang konsisten mengenai perbedaan tersebut.

9. Ketika terdapat rentang opini atau kemampuan dalam kelompok, kekuatanrelatif dari 3 manifestasi tersebut terhadap kesatuan akan berbeda dari yang dekat dengan kelompok model dibandingkan dengan yang jauh dari kelompok model. Khususnya, yang dekat dengan kelompok model akan memiliki kecenderungan yang lebih kuat untuk mengubah posisi yang lain, yang lebih lemah akan cenderung mempersempit rentang perbandingan dan yang paling lemah akan cenderung untuk mengubah posisinya sesuai dengan posisi kelompok.[38]

B. Term-Term *Social Comparison* dalam al-Qur'an

Sebagaimana yang telah diketahui, bahwasanya al-Qur'an turun dengan menggunakan bahasa arab dan ini ditegaskan sendiri oleh al-Qur'an yakni enam kali dengan menggunakan ungkapan *qur'an 'arabiyy* (Al-Qur'an yang berbahasa arab)[39] dan tiga kali dengan menggunakan ungkapan *lisan 'arabiyy* (dengan bahasa arab).[40] Maka pada langkah berikut ini, penulis akan menelusuri ayat-ayat al-Qur'an yang membahas tentang tema *Social Comparison* baik yang secara tersurat (eksplisit) maupun yang tersirat (implisit) dengan menggunakan term-term yang semakna dengan *Social Comparison.*

Pada pembahasan sebelumnya, penulis telah menjabarkan kaitannya dengan istilah *Social Comparison* yang secara bahasa indonesia diartikan sebagai Perbandingan sosial. Sedangkan secara istilah diartikan sebagai sebuah proses dalam kehidupan sosial dimana seorang individu tertentu melakukan aktivitas perbandingan diri dengan orang lain.[41] Berikut ini adalah term-term dalam ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan term *Social Comparison.*

c. Secara Eksplisit

5. Term *yastawi* (menyamakan)

Term ini berasal dari bentuk *istawa-yastawi-istiwa'an* yang artinya menjadi sama, sebanding, sepadan, dan setara.[42] Kata ini didalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak 16 kali dengan rincian; tidak ditemukan dalam bentuk fiil madhi, dalam bentuk fiil mudhori ditemukan sebanyak 16 kali, 14 diantaranya menggunakan kata ganti dia[43] dan dua diantaranya menggunakan kata ganti kamu.[44] Sedangkan dalam bentuk lainnya tidak ditemukan. Adapun ayat-ayat yang memiliki korelasi dengan fenomena *Social Comparison* adalah sebagai berikut:

---

[38] Nurfitriany Fakhri, *Konsep dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial.* Jurnal Psikologi Talenta, vol. III, NO. 1, (2017). No page.

[39] Lihat pada QS. Taha: 13, QS. Az-Zumar: 28, QS. Fussilat: 3, QS. As-Shura: 7, QS. Az-Zukhruf: 3, dan QS. Yusuf: 2

[40] Lihat pada QS. An-Nahl: 103, QS. As-Syu'ara: 195, dan QS. Al-Ahqaf: 12

[41] Asti Musman, *The Philosophy of Money Sebuah Kritik untuk Buku Psychology of Money*. Hal. 55.

[42] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D9%8A%D8%B3%D8%AA%D9%88%D9%8A/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.11.

[43] Lihat pada QS. An-Nisa': 95, QS. Al-Maidah: 100, QS. Al-An'am: 50, QS. Hud: 24, QS. Ar-Ra'd: 13-16, QS. An-Nahl: 76, QS. Fathir: 12, QS. Fathir: 19, QS. Fathir: 22, QS. Az-Zumar: 9, QS.Az-Zumar: 29, QS. Ghafir: 58, QS. Al-Hadid: 10.

[44] Lihat pada QS. Ar-Ra'd: 16 dan QS. Fushshilat: 34.

a. QS. Fathir: 19

وَمَا يَسْتَوِى ٱلْأَعْمَىٰ وَٱلْبَصِيرُ

Artinya: *"Tidaklah sama orang yang buta dengan orang yang melihat."* (QS.Fathir: 19)[45]

Surah ini adalah surat yang ke 35 di dalam Al Qur'an. Surah ini tergolong surah Makkiyah,[46] terdiri atas 45 ayat dan memiliki arti "pencipta" yang diambil dari ayat pertama pada surat tersebut.[47] Adapun penjelasan dari QS. Fathir: 19 Yaitu setelah ayat sebelumnya memberikan penegasan tentang manfaat adanya peringatan bagi orang-orang yang bertakwa kepada Allah Swt. Dalam arti, orang-orang kafir sama sekali bahkan tidak mendapatkan manfaatnya. Kemudian pada ayat ini memberikan sebuah perbandingan antara orang yang beriman dan orang yang kafir, orang-orang yang dalam keimanan dan orang-orang yang dalam kekufuran berikut dengan dampak-dampak yang ditimbulkannya. Ayat di atas mengungkapkan: *"Tidaklah sama yang buta (mata kepala dan mata hatinya) dengan orang yang melihat (dengan mata kepada kepala dan pandangan keimanan)."* QS. Fathir: 19 ini menyebut orang-orang yang kafir sebagai *al a'ma* (orang yang buta) dan orang-orang yang beriman sebagai *al bashir* (orang yang melihat. Tujuannya adalah untuk menggambarkan keburukan orang kafir, bukan untuk memuji orang mukmin dengan alasan karena uraian ayat-ayat sebelumnya memang untuk mengecam orang-orang yang durhaka.[48]

b. QS. Fathir: 22

وَمَا يَسْتَوِى ٱلْأَحْيَآءُ وَلَا ٱلْأَمْوَٰتُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُسْمِعُ مَن يَشَآءُ ۖ وَمَآ أَنتَ بِمُسْمِعٍ مَّن فِى ٱلْقُبُورِ

Artinya: *"Tidak (pula) sama orang yang hidup dan orang yang mati. Sesungguhnya Allah memberi pendengaran kepada siapa yang Dia kehendaki dan engkau (Nabi Muhammad) tiada akan sanggup menjadikan orang yang didalam kubur dapat mendengar.* (QS. Fathir: 22)[49]

Ayat ini merupakan lanjutan dari rangkaian ayat-ayat sebelumnya yang sama-sama menyebutkan perupamaan orang-orang yang beriman dan orang-orang yang kafir. Akan tetapi, ayat ini lebih sempurna dari ayat-ayat sebelumnya. Seperti kita ketahui bahwa ayat sebelumnya hanya menggambarkan orang-orang mukmin dan orang-orang kafir sebagai orang hidup yang buta dan yang tidak buta, maka pada ayat ini masing-masing dari tersebut digambarkan sebagai orang yang hidup dan orang yang mati. Sebagaimana diungkapkan dalam ayat ini: *"Dan tidaklah sama orang-orang*

[45] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Edisi Penyempurnaan 2019. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2022), hal. 437.

[46] Taufiq Adnan Amal, Rekonstruksi Sejarah Al Qur'an. (Tanggerang: PT. Pustaka Alvabet, 2013), hal. 97-100

[47] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Lentera Hati, Jld. 11, hal. 419

[48] *Ibid,.* jilid. 11,hal. 456-457

[49] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. cit.,* hal. 437

yang hidup (demikian juga orang-orang yang beriman) *dan orang-orang yang mati"* (maksudnya terhenti denyut jantungnya dan tidak bisa berfungsi lagi otaknya, begitupun juga orang yang kufur).[50]

c. QS. Hud: 24

مَثَلُ ٱلۡفَرِيقَيۡنِ كَٱلۡأَعۡمَىٰ وَٱلۡأَصَمِّ وَٱلۡبَصِيرِ وَٱلسَّمِيعِۚ هَلۡ يَسۡتَوِيَانِ مَثَلًاۚ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ

Artinya: *"Perumpamaan kedua golongan itu (orang-orang kafir dan orang-orang mukmin), seperti orang buta dan tuli dengan orang yang dapat melihat dan dapat mendengar. Adakah kedua golongan itu sama keadaan dan sifatnya? Maka tidakkah kamu mengambil pelajaran (daripada perbandingan itu)?"* (QS. Hud: 24)[51]

Surah ini adalah surah yang ke 11 di dalam Al-Qur'an. Surah ini termasuk golongan surah Makkiyah dan terdiri atas 123 ayat.[52] Ysng memiliki arti "Hud".[53] QS. Hud: 24 ini menjelaskan tentang Allah Swt. membuat perumpamaan antara orang-orang yang mukmin dan orang-orang yang kafir. Maksudnya perbandingan di antara orang-orang yang telah disebutkan di atas oleh Allah Swt. sebagai orang-orang yang celaka dan orangorang mukmin yang bernahagia, yaitu orang-orang yang celaka itu diibaratkan orang yang buta dan orang yang tuli, sedangkan orang yang berbahagia diibaratkan orang yang melihat dan orang yang mendengar. Yakni, orang kafir tidak dapat melihat kebenaran di dunia maupun akhirat, tidak memperoleh petunjuk kebaikan sekaligus mengenalnya. Ditambah ia tuli, tidak bisa mendengar argumen-argumen sehingga tidak mendapatkan manfaat-manfaatnya, sebagaimana firman Allah Swt.: *"Kalau sekiranya Allah mengetahui kebaikan ada pada mereka, maka tentu Allah menjadikan mereka bisa mendengar."* (QS. Al Anfal: 23)

Sedangkan orang-orang mukmin, sudah tentu cerdas, berakal, dan bisa melihat perkara yang baik sekaligus bisa membedakannya dengan perkara yang *batil*. Kemudian mengikuti yang baik dan meninggalkan yang buruk. Dia juga orang yang mendengar alasan-alasan yang dapat membedakannya dengan perkara yang samar *(syubhat)*sehingga tidak terperdaya oleh perkara yang *batil*. Maka dari itu, apakah sama orang ini dengan orang itu? Tentu saja jawabannya tidak!.[54]

d. QS. Az Zumar: 9

أَمَّنۡ هُوَ قَٰنِتٌ ءَانَآءَ ٱلَّيۡلِ سَاجِدٗا وَقَآئِمٗا يَحۡذَرُ ٱلۡأٓخِرَةَ وَيَرۡجُواْ رَحۡمَةَ رَبِّهِۦۗ قُلۡ هَلۡ يَسۡتَوِي ٱلَّذِينَ يَعۡلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعۡلَمُونَۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ

Artinya: *"(Apakah orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dalam keadaan bersujud, berdiri, takut pada*

[50] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. jilid. 11,hal. 456-457

[51] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. cit*., hal. 224

[52] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[53] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. jilid. 6, hal. 180

[54] Al-Imam Abul Fida Isma'il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an al-adzim*. (Dar Thaibah), jilid 4, hal.315

(azab) akhirat, dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah (Nabi Muhammad), "apakah sama orang yang mengetahui (hak-hak Allah) dengan orang yang tidak mengetahui (hak-hak Allah)." (QS. Az-Zumar: 9)[55]

Surah ini adalah surah yang ke 39 di dalam Al-Qur'an. Surah ini termasuk golongan surah Makiyyah[56] dan memiliki arti rombongan-rombongan yang diambil dari ayat 71 dan 73.[57] Pada QS. Az-Zumar: 9 terdapat penjelasan bahwa Ayat ini menjelaskan tentang perbedaan sikap serta pahala yang orang kafir dapatkan dengan sikap dan pahala bagi orang yang beriman. Oleh karena itu, Allah Swt. berfirman: "Apakah orang yang beribadah (secara tekun dan secara tulus) di waktu malam dalam keadaan sujud dan berdiri dengan mantap, juga orang yang ruku', sujud, dan duduk atau berbaring, sedang ia terus menerus takut kepada siksa akhirat dan dalam waktu yang sama, ia selalu mengharapkan rahmat dari Tuhannyaitu sama dengan mereka yang baru berdoa ketika mendapati musibah lalu kemudian melupakannya ketika mendapatkan kenikmatan dan menjadikan bagi Allah akan sekutu-sekutu? Jawabannya, tentu saja tidak sama".[58]

e. QS. Az Zumar: 29

ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا رَّجُلًا فِيهِ شُرَكَآءُ مُتَشَٰكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِّرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا ۚ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ۚ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: *"Allah membuat perumpamaan, (yaitu) seorang laki-laki (hamba sahaya) yang dimiliki oleh beberapa orang yang berserikat, (tetapi) dalam perselisihan dan seorang (hamba sahaya) yang menjadi milik penuh dari seorang (saja); Apakah keduanya sama keadaannya? Segala puji bagi Allah, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui-(nya)."* (QS. Az-Zumar: 29) [59]

Ayat ini menjelaskan tentang Allah membuat perumpamaan tentang keadaan seorang musyrik yaitu seperti seorang laki-laki hamba sahaya yang dewasa dan kuat yang dimiliki dan diperebutkan oleh beberapa orang yang berserikat dalam kcpemilikannya tetapi mereka itu selalu bertengkar dan saling memperebutkannya secara kasar agar sang hamba sahaya itu hanya melayaninya saja, dengan demikian ia tidak akan mampu menyenangkan semua pihak dan keadaan seorang laki-laki yakni hamba sahaya yang lain yang menjadi milik penuh dari seorang laki-laki saja; Adakah keduanya; yakni kedua hamba sahaya itu sama halnya?Jelas tidak sama! Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang memaparkan perumpamaan dan menunjukkan bukti kebenaran itu, atau segala puji bagi-Nya yang menjadikan pengabdian kepada-Nya memuat berbagai macam

[55] *Ibid.* hal. 459
[56] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*
[57] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 12 , hal. 178
[58] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 12 , hal. 195
[59] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 461

keistimewaan dan manfaat serta sebegitu jelas bukti-bukti yang diperlihatkannya, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui hal tersebut.[60]

f. QS. Ghafir 58

وَمَا يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَلَا الْمُسِيءُ ۚ قَلِيلًا مَا تَتَذَكَّرُونَ

Artinya: *"Tidak sama orang buta dengan orang melihat, dan tidak (sama) pula orang-orang yang beriman yang mengerjakan kebajikan dengan orang-orang yang berbuat keburukan. Sedikit sekali kamu mengambil pelajaran.* (QS. Ghaffir: 58)[61]

Nama lain dari surah ini adalah surah Al Mukmin. Surah ini adalah surah yang ke 40 dalam Al Qur'an dan termasuk surah Makiyyah.[62] Adapun arti dari surat ini yaitu *"Maha Pengampun"*.[63] Ayat ini menjelaskan tentang Ayat lalu yang diakhiri dengan pernyataan bahwa: *"Kebanyakan manusia tidak mengetahui."* Mereka yang tidak mengetahui hal tersebut adalah orang yang buta mata hatinya, sedang yang mengetahui adalah orang yang melihat. Maka dari itu, bisa disimpulkan bahwa tidaklah sama orang yang buta akan kebenaran dengan orang yang melihat dan mengetahuinya, dan tidak sama juga orang-orang yang beriman serta membuktikan keimanannya dengan sebenar-benarnya dengan mengerjakan amal saleh sehingga dia menjadi seorang yang muhsin (orang yang berbuat baik). Maka, tidaklah sama dia dengan orang-orang yang kafir lagi durhaka yang mantap kedurhakaannya disebabkan selalu mengerjakan amal-amal buruk. Sedikit sekali kamu wahai manusia atau wahai yang mendebat mengambil pelajaran.

Ayat di atas mendahulukan penyebutan orang yang buta dari pada orang yang melihat, meskipun orang yang melihat tentunya lebih berkualitas daripada orang yang buta. Hal ini bisa terjadi karena pemaparan perumpamaan ini lebih banyak tertuju dan lebih ditekankan sebagai kecaman terhadap kaum musyrikin yang diibaratkan sebagai orang buta. Setelah kecaman itu, barulah ayat di atas mendahulukan orang yang beriman atas yang durhaka untuk memberi isyarat akan kemuliaan dan keutamaan iman. Selanjutnya untuk menekankan ketiadaan persamaan dan kecaman itu, diulangilah kata tidak walau sebenarnya tanpa kata tidak, ayat ini bisa dipahami secara baik dan lurus.[64]

g. QS. An Nahl: 76

وضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا رَّجُلَيْنِ أَحَدُهُمَآ أَبْكَمُ لَا يَقْدِرُ عَلَىٰ شَىْءٍ وَهُوَ كَلٌّ عَلَىٰ مَوْلَىٰهُ أَيْنَمَا يُوَجِّههُّ لَا يَأْتِ بِخَيْرٍ ۖ هَلْ يَسْتَوِى هُوَ وَمَن يَأْمُرُ بِٱلْعَدْلِ ۙ وَهُوَ عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ

Artinya: *"Allah (juga) membuat perumpamaan dua orang laki-laki, yang seorang bisu tidak dapat berbuat sesuatu sehingga dia menjadi beban*

[60] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. cit.,* hal. 222-223

[61] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 121

[62] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[63] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. jilid. 12,hal. 280

[64] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. jilid 12 , hal. 345

penanggungnya. Kemana saja disuruh (oleh penunggangnya itu), dia sama sekali tidak dapat mendatangkan suatu kebaikan, Apakah sama orang itu dengan orang yang menyuruh berbuat adil dan dia berada di jalan yang lurus." (QS. An-Nahl: 76)[65]

Surah ini adalah surah yang ke 16 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk golongan surah Makkiyah.[66] QS. An Nahl: 76 memaparkan ayat lalu yang membandingkan sesembahan orang-orang kafir dan orang-orang muslim. Maka, ayat ini membandingkan antara orang-orang kafir dan orang-oranng muslim tersebut dengan perumpamaan yamh dibuat oleh Allah Swt. tentang dua orang laki-laki yang salah satu dari keduanya itu bisu sejak lahir. Tidak bisa melakukan apapun karena tidak dapat memberi dan menerima informasi serta tidak dapat memahaminya dengan baik. Oleh karenya, dia menjadi beban bagi orang yang bertanggung jawab atasnya. Bahkan ketika disuruh melakukan sesuatu ia tidak dapat memenuhinya dengan baik. Kesimpulannya samakah orang tersebut dengan orang yang bijaksana di dalam ucapan dan perilakunya, yang tidak menjadi beban bagi orang lain, mampu berbuat adil, bisa menempatkan sesuatu pada tempatnya, berperilaku lurus, mampu melakukan sesuatu dengan baik dan bermanfaat dan meninggalkan sesuatu yang buruk dan membahayakan. Pertanyaanya, samakah kedua orang tersebut? Tentunya tidak![67]

h. QS. An Nisa: 95

وَمَا يَسْتَوِى ٱلْقَٰعِدُونَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِى ٱلضَّرَرِ وَٱلْمُجَٰهِدُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ ۚ فَضَّلَ ٱللَّهُ ٱلْمُجَٰهِدِينَ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ عَلَى ٱلْقَٰعِدِينَ دَرَجَةً ۚ وَكُلًّا وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ وَفَضَّلَ ٱللَّهُ ٱلْمُجَٰهِدِينَ عَلَى ٱلْقَٰعِدِينَ أَجْرًا عَظِيمًا

Artinya: *"Tidaklah sama orang-orang mukmin yang duduk (tidak turut perang) tanpa mempunyai 'uzur dengan orang-orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya. Allah melebihkan derajat orang-orang yang berjihad dengan harta dan jiwanya atas orang-orang yang duduk (tidak ikut berperang tanpa uzur) Kepada masing-masing, Allah menjanjikan (pahala) yang terbaik (surga). (tetapi) Allah melebihkan orang-orang yang berjihad atas orang-orang yang duduk dengan pahala yang besar,"* (QS. An-Nisa: 95)[68]

Surah ini adalah surah yang ke 4 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[69] Dan memiliki arti "Perempuan".[70] QS. An Nisa: 95. Ayat ini merupakan penegasan terhadap ayat sebelumnya bahwa Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk, maksudnya orang yang tidak ikut berperang kecuali karena *uzur* (alasan yang dibenarkan agama) seperti

[65] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. cit.,* hal.175
[66] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*
[67] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 7, hal. 296-297
[68] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. cit.,* hal. 194
[69] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*
[70] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. jilid. 2, hal. 327

pincang, buta dan lain-lain dengan orang-orang yang berjihad menegakkan agama Allah Swt. dengan harta dan jiwa mereka. Allah Swt. melebihkan orang-orang yang berjihad sengan harta dan jiwa mereka tadi di atas orang-orang yang duduk berupa kelebihan satu derajat yang sempurna. Allah juga akan mengampuni dosa-dosanya dan memberikan curahnaya rahmat-Nya yang agung.

Ada beberapa riwayat yang menguraikan tentang ayat ini, antara lain riwayat dari Imam Bukhari melalui sahabat Nabi Muhammad saw., yaitu al-Bara', bahwa ketika ayat ini turun Rasulullah saw. memanggil Zaid Ibn Tsabit yang merupakan seorang penulis wahyu, beliau Rasulullah saw. memerintahkannya untuk menulis, maka dia menulis wahyu tersebut dan. Pada saat itu belum turun firman-Nya: *"ghaira uli adh-dharar,"* maka 'Abdullah Ibn Ummi Maktum yang merupakan seorang buta mengeluh tentang kebutaannya sehingga ia tidak bisa mengikuti perang. Oleh karena itu, turunlah firman-Nya: *"ghairu uli adh-dharar"* yang mengecualikan orang-orang yang memiliki *uzur*.[71]

i. QS. Al Hadid: 10

وَمَا لَكُمْ أَلَّا تُنفِقُوا فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلِلَّهِ مِيرَٰثُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ لَا يَسْتَوِي مِنكُم مَّنْ أَنفَقَ مِن قَبْلِ ٱلْفَتْحِ وَقَٰتَلَ ۚ أُولَٰٓئِكَ أَعْظَمُ دَرَجَةً مِّنَ ٱلَّذِينَ أَنفَقُوا مِن بَعْدُ وَقَٰتَلُوا ۚ وَكُلًّا وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: *"Mengapa kamu tidak menginfakkan (hartamu) di jalan Allah, padahal milik Allah semua pusaka langit dan bumi? Tidak sama orang yang menginfakkan (hartanya di jalan Allah) di antara kamu dan berperang sebelum penaklukan (Makkah). Mereka lebih tinggi derajatnya daripada orang-orang yang menginfakkan (hartanya) dan berperang setelah itu,Allah menjanjikan balasan yang baikkepada mereka masing-masing . Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan."* (QS. Al-Hadid: 10)[72]

Surah ini adalah surah yang ke 57 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk dalam golongan surah Madaniyyah. QS. Al Hadid: 10.[73] Setelah ayat lalu yang menganjurkan supaya meningkatkan keimanan sesudah adanya pengecaman terhadap mereka yang tidak ingin meningkatkan iman dan memperbaruinya. Maka ayat ini menganjurkan supaya berinfak dan mengecam terhadap mereka-mereka yang kikir. Allah Swt, befirman: .*"dan mengapa kamu (apa yang ada pada dirimu dan dalil yang akan kamu ajukan) sehingga tidak berinfak, mengeluarkan sebagian hartamu di jalan Allah, padahal Allahlah pemilik bumi dan langit beserta segala isinya?"* setelah memaparkan hakikat tersebut, Allah Swt memberikan pujian terhadap kelompok yang berinfak dengan firman-Nya: Tidak sama di antara kamu

[71] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 2 hal. 559-561

[72] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit.,* hal. 538

[73] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

wahai orang-orang yang beriman yang berinfak sebelum *Fath* (penaklukan kota Mekah/kemenangan dalam perjanjian Hudaibiyyah.[74]

j. QS. Ar Ra'du: 16

قُلْ مَن رَّبُّ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ قُلِ ٱللَّهُ ۚ قُلْ أَفَٱتَّخَذْتُم مِّن دُونِهِۦٓ أَوْلِيَآءَ لَا يَمْلِكُونَ لِأَنفُسِهِمْ نَفْعًا وَلَا ضَرًّا ۚ قُلْ هَلْ يَسْتَوِى ٱلْأَعْمَىٰ وَٱلْبَصِيرُ أَمْ هَلْ تَسْتَوِى ٱلظُّلُمَٰتُ وَٱلنُّورُ ۗ أَمْ جَعَلُوا لِلَّهِ شُرَكَآءَ خَلَقُوا۟ كَخَلْقِهِۦ فَتَشَٰبَهَ ٱلْخَلْقُ عَلَيْهِمْ ۚ قُلِ ٱللَّهُ خَٰلِقُ كُلِّ شَىْءٍ وَهُوَ ٱلْوَٰحِدُ ٱلْقَهَّٰرُ

Artinya: *'katakanlah (Nabi Muhammad), "Siapakah Tuhan langit dan bumi?" katakanlah "Allah." Katakanlah ", "Pantaskah kamu menjadikan selain Dia sebagai pelindung, padaahal mereka tidak kuasa mendatangkan manfaat maupun menolak mudarat bagi dirinya sendiri?" katakanlah, "Apakah sama orang yang buta dengan orang yang dapat melihat? Atau, samakah kegelapan dengan cahaya?atau, apakah mereka menjadikan sekutu-sekutu bagi Allah yang (diyakini) dapat menciptakan seperti ciptaan-Nya sehingga kedua ciptaan itu serupa menurut pandangan mereka?" katakanlah, Allah pencipta segala sesuatu dan Dialah Yang Maha Esa lagi Mahaperkasa."* (QS. Ar-Ra'du; 16)[75]

Surah ini adalah surah yang ke 13 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk dalam golongan surah Madaniyyah.[76] QS. Ar Ra'du: 16 ini memaparkan tentang Allah Swt. yang menegaskan bahwasanya tidak ada Tuhan selain Dia sendiri, karena sebenarnya mereka mengakui bahwa Allahn Swt. lah yang menciptakan langit dan bumi. Dia adalah Tuhannya sekaligus yang mengaturnya. Tetapi sekalipun demikian, mereka telah mengambil dari selain-Nya penolong-penolong yang mereka sembah-sembah, padahal sembahan-sembahan mereka itu sama sekali tidak mempunya sedikit manfaat apa pun tidak juga sedikit mudharat pun bagi mereka sendiri, juga bagi para penyembah-penyembahnyanya. Dengan kata lain, sembahan-sembahan tersebut tidak dapat memberikan suatu manfaat apapun kepada para penyembah-penyembahnya, tidak dapat juga menolak suatu mudharat pun daripada mereka. Maka apakah sama orang-orang yang menyembah tuhan-tuhan ini selain Allah Swt. dengan orang yang menyembah Allah Swt. semata tidak sekutu bagi-Nya, sedangkan dia berada pada jalan petunjuk dari Tuhannya? (Jawabannya tentu saja tidaklah sama).[77]

k. QS. Al Hasyr: 20

لَا يَسْتَوِىٓ أَصْحَٰبُ ٱلنَّارِ وَأَصْحَٰبُ ٱلْجَنَّةِ ۚ أَصْحَٰبُ ٱلْجَنَّةِ هُمُ ٱلْفَآئِزُونَ

[74] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 14 hal. 19-20

[75] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit.,* hal. 251

[76] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[77] [77] Ibnu Katsir, *Op. Cit*., juz 4, hal. 446

Artinya: *'Tidak sama para penghuni neraka dengan para penghuni surga. Penghuni-penghuni surga itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan.'* (QS. Al-Hasyr: 20)[78]

Surah ini adalah surah yang ke 59 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk dalam golongan surah Madaniyyah.[79] QS. Al Hasyr: 20 ini melanjutkan Ayat lalu yang melarang orang-orang yang beriman supaya melupakan Allah Swt. sebagaimana sementara orang-orang yang banyak melupakan-Nya. Orang-orang yang mengingat serta menjalankan tuntunan-tuntunan-Nya tentu akan mendapatkan rahmat-Nya, sebaliknya orang-orang yang lupa kepada-Nya tidak akan mendapatkan rahmat-Nya. Nah, ayat di atas menegaskan perbedaan tersebut dengan menyatakan: "Tidak sama dan sungguh sangatlah jauh perbedaannya baik dalam segi substansi maupun keadaannya, dalam hidup maupun tingkah lakunya. Demikian juga arah kesudahannya di dunia dan di akhirat antara orang-orang yang melupakan Allah Swt. dan menjadi penghuni-penghuni neraka, yang menjadi orang yang tersiksa dan merugi dengan orang yang selalu mengingat Allah Swt. dan menjadi penghuni-penghuni surga yang diberi nikmat banyak dan tercurah. Oleh karena itu, wahai manusia engkau dibebaskan untuk memilih kedua kelompok tersebut. Akan tetapi ingatlah sesungguhnya penghuni-penghuni surga adalah orang yang beruntung dan berhasil mendapatkan dambaan mereka. Serta dibebaskan dari hal-hal yang mengotori jiwa mereka. Memang, bisa jadi orang-orang yang melupakan Allah Swt.,mereka memeroleh apa yang mereka angan-angankan. Akan tetapi, itu hanya sedikit, bersifat sementara, dan tidak ada nilainya jkalau dibandingkan dengan penghuni-penghuni surga".[80]

l. QS. Al Maidah: 100

قُل لَّا يَسْتَوِى ٱلْخَبِيثُ وَٱلطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ ٱلْخَبِيثِ ۚ فَٱتَّقُوا ٱللَّهَ يَٰٓأُولِى ٱلْأَلْبَٰبِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *'Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tidaklah sama yang buruk dengan yang baik, meskipun banyaknya yang buruk itu menarik hatimu, maka bertakwalah kepada Allah hai orang-orang berakal, agar kamu beruntung"*. (QS. Al Maidah: 100)[81]

Surah ini adalah surah yang ke 5 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk dalam golongan surah Madaniyyah.[82] QS. Al Maidah: 100 Allah Swt. memerintahkan kepada Nabi Muhammad saw. Untuk mengingatkan bahwa, "Katakanlah wahai Muhammad, *'Tidak sama nilainya di sisi Allah dan dampaknya pada hari Kiamat yaitu hal-hal yang buruk dengan hal-hal yang baik, meskipun banyaknya (kuantitas) yang buruk itu menarik*

[78] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit.,* hal. 548
[79] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*
[80] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 14, hal. 132
[81] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit* hal. 124
[82] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

hatimu, karena sedikit yang berkualitas itu lebih baik dari pada yang banyak tetapi tidak berkualitas. Oleh karena itu pasti orang-orang yang memilih keburukan akan menyesal bahkan akan disiksa. Dan oleh karena itu bertakwalah kepada Allah, yakni ciptakan perisai antara diri kamu dengan penyesalan dan siksa itu melalui upaya menghindari hal-hal buruk dan yang diharamkan oleh Allah, sehingga kamu termasuk golongan mereka yang berkualitas, wahai Ulil Albab yakni hai orang-orang yang pikirannya tidak diselebungi oleh kerancuan, supaya kamu mendapat keberuntungan."

Ayat ini bisa dihubungkan dengan ayat yang lalu dengan mengamati pesan ayat yang lalu dengan ayat ini. Ayat yang lalu mengandung pesan bahwa Rasulullah saw. hanya menyampaikan, sedang menerima atau menolak kembali kepada pribadi masing-masing. Mereka diingatkan bahwa di dalam hidup ini ada yang baik dan ada yang buruk. Ada tuntunan Allah Swt, ada tuntunan setan juga ada rayuan hawa nafsu. Oleh karena itu, Jangan sampai kuantitas yang banyak dari keburukan memperdayaimu sehingga memilihnya dan meninggalkan yang baik yang kuantitasnya sedikit. Jangan menduga juga bahwa apa yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. dan Rasul-Nya walaupun sedikit, jangan mengira yang demikian itu akan lebih baik jika kalian menambahnya, karena penambahan pada saat itu telah menjadikannya buruk. Sedikit garam akan melezatkan makanan, sedang garam yang banyak akan merusak makanan bahkan membahayakan tubuh manusia.[83]

6. Term *laa tatamanaw* (janganlah kamu iri/menginginkan nikmat orang lain)

Term ini berasal dari bentuk *tamanna-yatamanna-tamanniyyan* yang artinya menginginkan, mengharapkan, berharap, mendambakan, dan berangan-angan.[84] Kata ini di dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak 6 kali dengan rincian: dalam bentuk fiil madhi ditemukan sebanyak 2 kali menggunakan kata ganti dia[85] dan 1 kali menggunakan kata ganti kalian[86], dalam bentuk fiil mudhori' sebanyak 2 kali menggunakan kata ganti mereka[87] dan 1 kali menggunakan kata ganti kalian.[88]

a. QS. Al Qashash: 82

وَأَصْبَحَ ٱلَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُۥ بِٱلْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيْكَأَنَّ ٱللَّهَ يَبْسُطُ ٱلرِّزْقَ لِمَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ وَيَقْدِرُ ۖ لَوْلَآ أَن مَّنَّ ٱللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا ۖ وَيْكَأَنَّهُۥ لَا يُفْلِحُ ٱلْكَٰفِرُونَ

Artinya: *"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*

[83] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 3, hal. 214-215

[84] https://www.almaany.com/ar/dict/arid/%D8%AA%D9%8E%D9%85%D9%8E%D9%86%D9%91%D9%8E%D9%89/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.13.

[85] Lihat pada QS. Al-Hajj: 52 dan QS. An-Najm 24.

[86] Lihat pada QS. Ali Imran: 143

[87] Lihat pada QS. Al-Baqarah: 95 dan QS. Al-Jumu'ah: 7

[88] Lihat pada QS. An-Nisa': 32

karunia-Nya pada kita, tentu Dia telah membenamkan kita pula. Aduhai, benarlah tidak akan beruntung orang-orang yang ingkar (terhadap nikmat)."(QS. Al Qashash: 82)[89]

Surah ini adalah surah yang ke 28 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk dalam golongan surah Makkiyah.[90] QS. Al Qashash: 28 ini memaparkan tentang Qarun yang sengaja menampilkan dirinya di hadapan kaumnya dengan seluruh kekayaan dan kemegahannya meskipun ia sudah diberi nasehat. Sikapnya itu menunjukkan betapa ia teguh dalam kedurhakaannya. Maka dari itu menjadi sangat wajar sekali apabila ia menerima hukuman dari Allah Swt.. Ayat di atas menegaskan bahwa: *"Maka disebabkan kedurhakaan Qarun tersebut, sehingga ia Kami benamkanlah (Kami longsorkan tanah sehingga ia tenggelam dengan rumab beserta seluruh perhiasan dan kekayaannya ke dalam perut bumi.Maka tidak ada tidak ada golongan satupun dari keluarganya maupun orang lain, yang kuat apalagi yang lemah yang dapat menolongnya dari siksaan Allah Swt. itu. dan dia tidak bisa membela dirinya sendiri membela dirinya. Dan orang-orang yang kemarin mencita-citakan (sangat mengharapkan) kedudukan dan nasib seperti kedudukan dan nasib Qarun sebelum ia ditenggelamkan itu, mereka berkata: 'Aduhai, betullah Allah yang melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dari hamba-hamba-Nya baik yang mukmin maupun tidak, pandai atau tidak, mulia atau hina dan bahkan sebaliknya Dia pula Yang menyempitkannya di antara mereka; Jikalau Allah tidak melimpahkan karunia-Nya kepada kita (kalau Allah mengabulkan keinginan kita agar memperoleh apa yang diperoleh Qarun), maka pastilah benar-benar Dia telah menenggelamkan kita sebagaimana Dia membenamkan Qarun. Aduhai, benarlah, tidak akan beruntung orang-orang kafir yaitu pengingkar yang tidak mensyukuri nikmat-nikmat Allah. "*

Kesimpulan dari berbagai pendapat *mufassir*, bahwa ucapan tersebut merupakan ucapan penyesalan, atau keheranan atas ucapan dan harapan orang-orang yang menginginkan supaya mendapatkan kedudukan seperti halnya kedudukan Qarun. Lalu setelah itu, dilanjutkan dengan pengakuan bahwa Allah Yang melapangkan dan menyempitkan rezeki serta kaum kafir tidak akan memperoleh keberuntungan. Ucapan orang-orang yang beriman yang menyatakan: *"Benarlah Allah melapangkan rezeki untuk siapa saja yang Dia kehendaki dari hamba-hamba-Nya*", secara tidak langsung menunjukkan kekeliruan Qarun bahkan bisa jadi juga dugaan mereka sebelum peristiwa longsor itu bahwa harta benda Qarun diperoleh karena pengetahuannya, bukan karena bantuan siapa pun, atau bahwa kekayaan adalah pertanda kasih Allah Swt. Nah, di sini mereka mengakui bahwa tidak dari pengetahuan, tidak juga ketaatan atau kekufuran yang menjadi penyebab sempit atau luasnya rezeki. Tetapi karena adanya *sunnatullah* yang ditetapkan-Nya di luar itu semua. Di Mesir, tepatnya di kota *Fayyum* sekitar 60 km dari Cairo, dikenal satu

[89] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit* hal. 395

[90] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

tempat yang dinamai *Buhairat Qarun* yang berarti danau Qarun. Konon di sana adalah tempat perumahannya Qarun dan di daerah itu juga ia ditelan bumi.[91]

b. QS. An Nisa:32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا ۖ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا 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.* (QS. An-Nisa': 32)[92]

Surah ini adalah surah yang ke 4 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[93] QS. An Nisa: 32 menjelaskan Ayat-ayat lalu yang melarang manusia untuk melakukan kegiatan ekonomi yang didasarkan pada kebatilan. juga Keinginan dan angan-angan untuk memperoleh sesuatu, karena seringkali itu dapat menimbulkan sifaar iri hati dan dapat mendorong seseorang untuk melakukan sebuah pelanggaran, apalagi jika yang berkaitan membandingkan dirinya dengan orang lain. Inilah yang dapat memunculkan persaingan tidak sehat yang mengantar kepada penyimpangan, agresi, kezaliman, serta aneka dosa besar lainnya. Karena itu, ayat ini memberikan pesan supaya tidak berangan-angan dan memiliki keinginan yang bisa mengantarkan kepada pelanggaran tergadap ketentuan-ketentuan Allah Swt., seperti tentang pembagian waris yangmana laki-laki mendapatkan bagian yang lebih banyak daripada perempuan.[94]

Pesan dari ayat ini adalah: *"Dan janganlah engkau berangan-angan yang dapat melahirkan ketamakan terhadap apa yang telah Allah Swt. karuniakan kepada sebagian kamu, seperti harta benda, harta warisan, harta anak yatim, jabatan, kepintaran, nama baik, jenis kelamin dan lain sebagainya yang kualitasnya lebih baik dan atau jumlahnya lebih banyak dari' pada apa yang telah Allah Swt anugerahkan kepada sebagian yang lain. Allah Swt. menganugerahkan kepada setiap orang dan jenis lainnya yang terbaik untuknya, supaya bisa melaksanakan fungsi dan misinya dalam menjalankan hidup di dunia ini. Oleh karena itu, janganlah berangan-angan untuk mendapatkan sesuatu yang mustahil(tidak mungkin), atau berangan-angan yang dapat menimbulkan sifat iri hati, sifat dengki, dan penyesalan."*[95]

---

[91] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 5, hal. 413-415

[92] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit*. hal. 83

[93] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[94] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Jilid 2, hal. 416-420

[95] *Ibid.* Jilid 2, hal. 416-420

Untuk laki-laki ada bagian dari apa yang sudah mereka usahakan, sesuai dengan ketetapan Allah Swt dan diikuti dengan usaha, dan untu para perempuan pun juga ada bagian dari apa yang sudah mereka usahakan, dan itu juga sesuai dengan ketetapan Allah Swt. dan diikuti oleh usaha mereka, dan mohonlah kepada Allah Swt terhadap apa yang kamu inginkan kiranya Yang Maha Kuasa itu menganugerahkan sebagian dari karunia-Nya. Arahkanlah harapan dan keinginanmu iu kepada-Nya, bukan kepada orang lain. Janganlah berangan-angan apalagi sampai iri hati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, termasuk harapan dan keinginan kamu, begitu juga dengan angan-angan, iri hati serta rasa dengkimu.

Imam At-Tirmidzi meriwayatkan melalui jalur Mujahid sesungguhnya ayat ini turun berkaitan dengan ucapan istri Nabi Muhammad saw. Yaitu Ummu Salamah, yang berkata kepada Rasul saw., *"Sesungguhnya seorang lelaki bisa berjihad dan mengangkat senjata melawan musuh, sedangkan perempuan tidak bisa. Kami sebagai seorang perempuan hanya mendapatkan setengah dari bagian lelaki,..."* Ini adalah angan-angan yang bukan pada tempatnya sehingga terlarang. Tetapi bukan semua angan- angan itu dilarang, karena ada angan-angan yang dapat mendorong terciptanya kreasi-kreasi baru lainnya.[96]

Ayat ini mengajarkan kita hidup realistis. Ada angan-angan dan harapan yang boleh jadi dapat dicapai, dan ada juga yang jelas mustahil atau sangat jauh, bagaikan si cebol merindukan bulan. Inilah yang dilarangnya. Ada lagi angan-angan yang melahirkan keinginan yang menggebu setelah melihat kelebihan orang lain disertai harapan kiranya kelebihan itu pindah atau nular kepadanya dan lain-lain. Ini juga hal yang dilarang oleh Allah Swt. Banyak orang yang mengandalkan harapan dan sangka baik. Ini boleh- boleh saja, bahkan yang demikian itu baik asalkan sangkaan dan harapan itu beralasan lagi disertai upaya sekuat tenaga. Tetapi jikalau mengandalkan kehadiran rahmat atau datagnya bantuan tanpa adanya usaha, maka ini adalah angan-angan yang kosong. Kalau terus-menerus bergelimang dalam dosa dengan mengandalkan rahmat dan kasih sayang Allah, maka inilah angan-angan kosong. Puncak kelengahan dialami oleh orang-orang kafir yang mengira bahwa Allah merahmati mereka dengan harta dan anak- anak, sehingga mereka hidup di dunia ini dengan harapan dan cita-cita kosong. Inilah salah satu cara iblis menjerumuskan manusia, *"Aku benar-benar akan menyesatkan mereka, dan akan membangkitkan angan-angan kosong pada mereka*." Demikian sebagian sumpah iblis yang diabadikan dalam QS. an-Nisa': 19. Oleh karena itu, sungguh tepat ketika Sayyidina Ali berkata, *"Aku khawatir akan kalian dua hal: mengikuti hawa nafsu dan tinggi harapan."*[97]

Menurut Ibnu 'Asyur, ayat ini seakan-akan menyatakan: setiap jenis kelamin, bahkan setiap orang baik lelaki maupun perempuan, memperoleh anugerah Allah dalam kehidupan dunia ini sebagai imbalan usahanya atau atas dasar hak-haknya (seperti warisan). Karena itu, mengharapkan sesuatu tanpa usaha, atau tanpa hak merupakan sesuatu

[96] *Ibid*. Jilid 2, hal. 416-420
[97] *Ibid*, Jilid 2, hal. 416-420

yang tidak adil. Dengan demikian, pada tempatnyalah harapan dan angan-angan itu dilarang.[98]

Lafadz *iktasaba* dipahami seperti halnya yang dikemukakan oleh ar-Raghib al-Ashfahani, oleh karenanya ayat ini seakan-akan berkata: *"Janganlah mengangan-angankan keistimewaan yang dimiliki seseorang atau jenis kelamin yang berbeda dengan jenis kelaminmu, karena keistimewaan yang ada padanya itu adalah karena usahanya sendiri, baik dengan bekerja keras, membanting tulang dan pikiran, maupun karena fungsi yang harus diembannya dalam masyarakat, sesuai dengan potensi dan kecenderungan jenisnya. Lelaki mendapat dua bagian dari perempuan, atau ditugaskan berjihad dan sebagainya adalah karena potensi yang terdapat dalam dirinya. Harta benda, kedudukan, dan nama adalah karena usahanya. Perempuan pun demikian. Melahirkan dan menyusukan, atau keistimewaannya memperoleh maskawin dan dipenuhi kebutuhannya oleh suami, atau harta benda yang diperolehnya itu semua karena usahanya sendiri atau karena potensi serta kecenderungan yang ada pada dirinya sebagai jenis kelamin wanita. Dapat juga dikatakan bahwa lelaki dan perempuan, masing-masing telah mendapatkan bagian dari ganjaran Ilahi berdasarkan amal mereka. Maka tidak ada gunanya wanita berangan-angan untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan yang ditetapkan Allah Swt. buat lelaki dan sebaliknya pun demikian, karena ganjaran bukannya terbatas pada amalan tertentu saja. Banyak cara memperoleh ganjaran, sehingga tidak pada tempatnya perempuan iri hati dan merasa tidak senang terhadap lelaki yang diperintahkan berjihad, demikian juga sebaliknya. Perempuan tidak wajar juga iri hati kepada lelaki karena bagian anak lelaki dalam warisan dua kali lipat dari perolehan seoang perempuan. Mereka tidak perlu iri hati, karena perolehan wanita bukan hanya bersumber dari harta warisan, tetapi juga dari suaminya yang harus membayar mahar dan mencukupkan kebutuhan hidupnya.*"[99]

Betapapun, ayat ini telah menaruh neraca keadilan bagi seorang laki-laki dan perempuan, bahwa masing-masing memiliki keistimewaan dan hak sesuai dengan usaha mereka. Apa yang ditetapkan oleh ayat ini sungguh bertolak belakang dengan apa yang dialami oleh wanita sebelum, ketika, dan sesudah datangnya Islam. Sejarah menjelaskan, bahwa sebelum turunnya al-Qur'an terdapat sekian banyak peradaban seperti Yunani, Romawi, India dan Cina. Dunia juga mengenal agama-agama seperti Yahudi dan Nasrani, Budha, Zaroaster di Persia dan lain sebagainya. Pada puncak peradaban Yunani, wanita merupakan alat pemenuhan syahwat pria. Mereka diberi kebebasan untuk memenuhi kebutuhan dan selera tersebut dan para wanita dipuja untuk hal itu. Patung- patung telanjang yang terlihat dewasa di Eropa adalah bukti dan sisa pandangan itu. Peradaban Romawi, menjadikan wanita sepenuhnya di bawah kekuasaan ayahnya. Setelah menikah, kekuasaan pindah ke tangan suami. Kekuasaan ini mencakup kewenangan menjual, mengusir, menganiaya, dan membunuh. Ini

[98] *Ibid*, Jilid 2, hal. 416-420
[99] *Ibid,* Jilid 2, hal. 416-420

berlangsung sampi abad 6 Masehi. Segala hasil usaha wanita, menjadi milik keluarganya yang laki-laki. Pada zaman K aisar Constantine terjadi sedikit perubahan yaitu dengan diundangkannya hak pemilikan terbatas bagi wanita dengan catatan bahwa setiap transaksi harus disetujui oleh keluarga (ayah/suami)[100]

Peradaban Hindu dan Cina tidak lebih baik daripada yang lain. Hak hidup bagi seorang wanita yang suda bersuami harus berakhir pada saat kematian suaminya. Istri harus dibakar hidup-hidup pada saat mayat suaminya dibakar. Tradisi ini baru berakhir pada abad XVII Masehi. menurut pandangan Yahudi, kedudukan wanita sama dengan seorang pembantu. Mereka menganggap seorang wanita adalah sumber dari kelaknatan karena menurut kepercayaan mereka seorang wanitalah yang menyebabkan Adam diusir dari surga. Pandangan orang-orang kristen masa lalu tidak lebih baik dari yang disebut di atas. Sepanjang abad pertengahan, nasib seorang wanita masih sangat memprihatinkan. Bahkan sampai pada tahun 1805, perundang-undangan Inggris mengakui hak suami untuk menjual istrinya dan hingga tahun 1882 wanita Inggris belum lagi memiliki hak pemilikan harta benda secara penuh dan hak menuntut ke pengadilan. Ketika Elizabeth Blackwill (dokter wanita pertama) menyelesaikan studinya di Geneve University pada tahun 1849, teman-temannya yang bertempat tinggal dengannya memboikotnya dengan dalih bahwa wanita tidak wajar memperoleh pengajaran. Ketika beberapa dokter bermaksud m endirikan Institut Kedokteran untuk wanita di Philadelphia, Amerika Serikat, Ikatan Dokter setempat mengancam untuk memboikot semua dokter yang bersedia mengajar di sana. Demikian sekilas pandang tentangkedudukan wanita sebelum, menjelang, dan sesudah kehadiran al-Qur'an.[101]

7. Term *laa tamuddanna ainaika* (janganlah kamu tunjukkan pandanganmu)

Term ini berasal dari bentuk *madda-yamuddu-maddan* yang artinya memanjangkan, menujukan, meregangkan, memuai, meluas, menyebar, dan memperpanjang.[102] Kata ini didalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak 6 kali dengan rician: dalam bentuk fi'il madhi ditemukan sebanyak 4 kali,[103] dan dalam bentuk fiil mudhori'ditemukan sebanyak 2 kali.[104]

a. QS, Taha: 131

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

Artinya: *"Janganlah sekali-kali engkau tujukan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah Kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka (sebagai) bunga kehidupan dunia agar Kami uji mereka dengan*

[100] *Ibid.* Jilid 2, hal. 416-420
[101] *Ibid*. Jilid 2, hal. 416-420
[102] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D8%AA%D9%85%D8%AF%D9%86/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.15.
[103] Lihat pada QS.Ar-Ra'd: 3, QS. Al-Hijr: 19, QS. Qaf: 7, dan QS. Al-Furqan: 45,
[104] Lihat pada QS. Al-Hijr: 88 dan QS.Taha: 131

(kesenangan) itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal." (QS. Taha: 131)[105]

Surah ini adalah surah yang ke 20 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Makkiyah.[106] QS. An Taha: 131 ini mengingatkan kepada umat Nabi Muhammad saw. Supaya sekali-sekali tidak mengarahkan pandangan kedua matanya dengan antusias yang disertai dengan keinginan penuh yang menggebu-gebu kepada apa yang sudah Kami anugerahkan seperti rasa nyaman kepada kelompok-kelompok tertentu yang beraneka macam kepada para pendurhaka. Karena kenyaman itu hanyalah sebagai bunga kehidupan dunia (hiasan yang sementara) yang akan layu dengan segera dan punah pada waktunya seperti halnya bunga. Itu semua kami berikan untuk menguji mereka, apakah mereka bisa bersyukur atau malah kufur. Karena Allah Swt. Memiliki karunia lain yang jauh lebih baik dari pada apa yang diberikan kepada mereka itu. Dak ketahuilah bahwasanya Karunia Tuhanmu yang telah dianugerahkan kepada mereka yang taat di dunia ini dan akan deberikan-Nya kepadamu di akhirat kemudia adalah jauh lebih baik dan akan abadi dalam segala aspeknya daripada apa yang telah diberikan-Nya sebagai bentuk cobaan atau ujian.[107]

b. QS. Al Hijr: 88

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَٱخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Jangan sekali-kali engkau (Nabi Muhammad) menujukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereeka (orang kafir). Janganengkau bersedih hati atas (kesesatan) mereka dan berendahlah engkau terhadap orang-orang mukmin."* (QS. Al-Hijr: 88)[108]

Surah ini adalah surah yang ke 20 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Makkiyah.[109] QS. Al Hijr; 88, setelah ayat lalu menjelaskan tentang tujuan diciptakannya langit dan bumi, sehingga muncul pertanyaan: kaum musyrikin dapat berfoya-foya dalam menikmati hidup, padahal mereka duraka kepada Allah Swt.? Mengapa mereka yang telah diperingatkan oleh Allah Swt., masih dibiarkan dan ditunda dengan aneka kenikmatan? Nah, ayat ini menjawab pertanyaan yang timbul dalam benak tersebut. Demikian Thahir Ibnu 'Asyur. Dan itu pula sebabnya (tulisnya lebih jauh) ayat ini tidak menggunakan kata wa/dan sebelum kata *la tamuddanna* karena jika didahului oleh *wa*/dan sebagaimana dalam QS. Thaha: 131 *wa la tamuddanna* maka ia sekedar sebagai larangan yang tidak memiliki kaitan langsung dengan ayat sebelumnya.

Bisa juga dikatakan bahwa karena apa yang telah dianugerahkan oleh Allah Swt. kepada Nabi Muhammad saw., begitu juga apa yang akan

[105] . Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit*. hal. 321

[106] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[107] M. Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 1, hal. 711

[108] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit*. hal. 266

[109] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

dianugerahkan-Nya kepada beliau sedemikian besar, maka sangat wajar jika beliau diingatkan agar janganlah sekali-kali engkau mengarahkan matamu yakni jangan memberi perhatian yang besar serta tergiur kepada apa yang dengannya Kami telah senangkan untuk sementara lagi cepat berlalunya untuk golongan-golongan di antara mereka orang-orang kafir itu, karena apa yang mereka peroleh dan cara penggunaannya adalah *"batil"* dan bukan *"haq",* dan janganlah engkau bersedih hati terhadap mereka karena keengganan mereka beriman, atau akibat jatuhnya siksa atas mereka dan kesudahan buruk yang akan mereka alami. Adapun terhadap sesama kaum beriman, maka jalinlah hubungan harmonis dengan mereka dan rendahkanlah sayapmu yakni bersikap rendah hatilah kepada orang-orang mukmin. Dan katakanlah kepada mereka yang durhaka itu bahkan kepada semua orang bahwa *"Aku tidak akan bersedih dan marah karena orang-orang kafir menolak ajaran yang sudah Aku sampaikan, karena sesungguhnya Aku hanyalah seorang pemberi peringatan yang menjelaskan kepada siapa pun yang durhaka atau tenggelam dalam kenikmatan duniawi dengan melupakan akhiratnya."* Pesan ayat ini harus dipahami sejalan dengan firman- Nya dalam QS. al-Qashash: 77: *"Carilah melalui apa yang sudah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janan lupakan nasibmu dari (kenikmatan) dunia, serta berbuat baiklah karena Allah telah berbuat kepadamu."*[110]

8. Term *wa idza ra'aitahum* (dan apabila engkau melihat mereka)

   Term ini berasal dari bentuk *ra'a, yaro, ru'yatan* yang artinya melihat dan menyaksikan.[111] Kata ini di dalam Al-Qur'an ditemukan 128 dengan rincian: dalam bentuk fiil madhi ditemukan sebanyak 62 kali [112]dan dalam bentuk fiil mudhori' ditemukan sebanyak 66 kali.[113]

---

[110] . Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 7, hal. 164-165

[111] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D8%B1%D8%A3%D9%89/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.17.

[112] Lihat pada QS. Ali Imran: 143, An-Nisa': 61, QS. Al-An'am: 40, QS. Al-An'am: 46, QS. An'am: 47, QS. Al-An'am: 68, Al-An'am: 76, Al-An'am: 77, Al-An'am: 78, QS. Yunus:, 50, QS. Yunus: 59, QS. Hud: 27, QS. Hud: 28, QS. Hud: 63, QS. Hud: 70, QS.Hud: 88, QS. Yusuf: 4, QS. Yusuf: 24, QS. Yusuf: 28, QS. Yusuf: 31, QS. An-Nahl: 85, An-Nahl: 86, QS. Al-Isra': 62, QS. Al-Kahfi: 53, QS. Al-Kahfi: 63, QS.Maryam: 77, QS. Taha:10, QS. Taha:92, QS.Al-Furqan: 43, QS.As-Syu'ara: 75, QS.As-Syu'ara: 205, QS. Al-Qasas, 71, QS. QS. Al-Qasas: 72, QS. Al-Ahzab:19, QS. Al-Ahzab:22, QS. Fathir: 40, QS. Az-Zumar: 38, QS. Fushshilat: 52, QS. Jatsiyah: 23, QS.Al-Ahqaf: 4, QS. Al-Ahqaf: 10, QS. Muhammad: 20, QS. An-Najm: 11, QS. An-Najm: 18, QS. An-Najm: 19, QS. An-Najm: 33, QS. Al-Waqi'ah, 58, QS. Al-Waqi'ah, 63, QS. Al-Waqi'ah, 58, QS. Al-Waqi'ah, 68, QS. Al-Waqi'ah, 71, QS. Al-Hasyr: 21, QS.Munafiqun: 4, QS. Al-Munafiqun: 5, QS. Al-Mulk: 28, QS. Al-Mulk: 30, QS. Al-Insan: 19, QS.Al-Insan: 20, QS. Al-Alaq: 9, QS. Al-Alaq: 11, QS. Al-Alaq: 13, QS. Al-Ma'un: 1, QS. Al-Ma'un: 2

[113] Lihat pada QS. Al-Baqarah: 165, QS. Ali Imran: 13, QS. At-Taubah: 94, qs. At-Taubah: 105, QS. Saba': 6, QS. Al-Ahqaf:: 25, QS.An-Najm: 12, QS. An-Najm: 35, 12, QS. An-Najm: 40, QS. An-Nazi'at: 36,QS. Al-Alaq: 14, Al-An'am: 6, Al-An'am 25, QS. Al-A'raf: 146, QS. Al-A'raf: 148, QS. At-Taubah: 126, QS. Yunus: 88, QS. Yunus: 97, QS. Ar-Ra'd: 41, QS. An-Nahl: 48, QS. An-Nahl: 79, QS. Al-Isra': 99, QS.Taha: 89, QS. Al-Anbiya': 44, QS. Al-Furqan: 22, QS. Al-Furqan: 40, QS. Al-Furqan: 42, QS. As-Syu'ara': 7, QS. As-Syu'ara': 201, QS. An-Naml: 86, QS. Al-Ankabut: 19, QS. Al-Ankabut: 67, QS. Ar-Rum: 37, QS.As-Sajdah: 27, QS. Saba': 9, QS. Yasin: 31, QS. Yasin: 71, QS. Fushshilat: 15, QS. Ahqaf: 33, QS. Al-Ahqaf: 35, QS. At-Thur: 44, QS. Al-Qamar: 2, QS. Al-Mulk: 19, QS. Al-Ma'arij: 6, QS. Al-Insan: 13, QS. An-naziat: 46, Qs. Az-Zalzalah: 6, QS. Al-Anfal: 48, QS. Yusuf: 43, QS. Yusuf: 59, QS. Ar-Ra'd: 2, QS.

a. QS. An Nisa: 49

أَلَمۡ تَرَ إِلَى ٱلَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنفُسَهُم ۚ بَلِ ٱللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَآءُ وَلَا يُظۡلَمُونَ فَتِيلًا

Artinya: *"Tidaklah engkau memperhatikan orang orang yang menganggap dirinya suci?. Sebenarnya Allah menyucikan siapa yang Dia kehendaki dan mereka tidak dizalimi sedikitpun."* (QS. An-Nisa: 49)[114]

Surah ini adalah surah yang ke 4 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[115] Mengenai QS. An Nisa: 49 ini Al-Aufi mengatakan dari Ibnu Abbas yang mengatakan kaitannya dengan firman-Nya: *Apakah kamu tidak memperhatikan orang-orang yang menganggap dirinya bersih.* (QS. An-Nisa: 49) Bahwa demikian itu karena orang-orang Yahudi mengatakan, *"Sesungguhnya anak-anak kita telah meninggal dunia dan mereka mempunyai hubungan kerabat dengan kita. Mereka pasti memberi syafaat kepada kita dan membersihkan kita (dari dosa-dosa)."* Maka Allah Swt. menurunkan ayat ini kepada Nabi Muhammad Saw. yaitu firman-Nya: *Apakah kamu tidak memperhatikan orang-orang yang menganggap dirinya bersih.* (QS. An-Nisa: 49),

sampai akhir ayat. Demikianlah menurut riwayat yang diungkapkan oleh Ibnu Jarir. Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Muhammad Ibnu Musaffa, telah menceritakan kepada kami Ibnu Himyar, dari Ibnu Luhai'ah, dari Bisyr Ibnu Abi Amrah, dari Ikrimah, dari Ibnu Abbas yang mengatakan bahwa dahulu orang-orang Yahudi menempatkan anak-anak mereka sebagai imam dalam sembahyangnya, juga menyerahkan korban mereka kepada anak-anak tersebut. Mereka berbuat demikian dengan alasan bahwa anak-anak mereka masih belum berdosa dan tidak mempunyai kesalahan. Mereka berdusta, dan Allah Swt. menjawab mereka, *"Sesungguhnya Aku tidak akan membersihkan orang yang berdosa karena orang lain yang tidak berdosa."* Allah Swt. menurunkan firman-Nya: *Apakah kamu tidak memperhatikan orang-orang yang menganggap dirinya bersih.* (QS. An-Nisa: 49)

Ibnu Abu Hatim mengatakan juga, telah diriwayatkan hal yang serupa dengan Mujahid, Abu Malik, As-Saddi, Ikrimah, dan Ad-Dahhak. Ad-Dahhak mengatakan bahwa orang-orang Yahudi selalu mengatakan, *"Kami tidak memiliki dosa sebagaimana anak-anak kami yang tidak memiiki dosa."* Lalu Allah Swt. menurunkan firman-Nya*: Apakah kamu tidak memperhatikan orang-orang yang menganggap dirinya bersih*. (QS. An-Nisa: 49) ayat ini diturunkan berkenaan dengan mereka itu. Dan menurut pendapat yang lain, ayat ini diturunkan berkenaan dengan celaan terhadap perbuatan memuji dan menyanjung.

Di dalam kitab Sahih Muslim disebutkan dari Al-Miqdad ibnul Aswad yang menceritakan hadits berikut:

Al-Hajj: 2, QS. Luqman: 10, QS. At-Takatsur: 6, At-Takatsur: 7. QS. Al-Baqarah: 55, QS. Al-Baqarah: 144, QS. Al-An'am: 94, QS. Hud: 27, QS. Al-Furqan: 21, QS. Shad: 62, QS. Taha: 46, QS. An-Naml: 20, QS. As-Shaffat: 102, QS. Ghafir: 29

[114] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit*. hal. 86

[115] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَحْثُوَ فِي وُجُوهِ الْمَدَّاحِينَ التُّرَابَ

Artinya: *"Rasulullah saw. telah memerintahkan kepada kita agar menaburkan pasir ke wajah orang-orang yang tukang memuji*."

Disebutkan di dalam kitab Sahih Muslim melalui jalur Khalid Al-Hazza, dari Abdur Rahman ibnu Abu Bakrah, dari ayahnya:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وسلم سَمِعَ رَجُلًا يُثْنِي عَلَى رَجُلٍ، فَقَالَ: "وَيْحَكَ. قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ". ثُمَّ قَالَ: "إِنْ كَانَ أَحَدُكُمْ مَادِحًا صَاحِبَهُ لَا مَحَالَةَ، فَلْيَقُلْ: أَحْسَبُهُ كَذَا وَلَا يُزَكِّي عَلَى اللَّهِ أَحَدًا"

Artinya: bahwa Rasulullah saw. mendengar seorang lelaki memuji lelaki lainnya. Maka beliau Saw. bersabda: *Celakalah kamu, kamu telah memotong leher temanmu.* Kemudian Nabi Saw. bersabda: *Jika seseorang dari kalian diharuskan memuji temannya, hendaklah ia mengatakan, "Aku menduganya demikian," karena ia tidak dapat membersihkan seseorang terhadap Allah.*[116]

Imam Ahmad berkata, telah cerita kepada kami Mu'tamir, dari ayahnya, dari Na'im Ibnu AbI Hindun yang mengatakan bahwa Umar ibnul Khattab pernah berkata, *"Barang siapa yang mengatakan, 'Aku orang mukmin," maka dia adalah orang kafir. Barang siapa yang mengatakan bahwa dirinya adalah orang alim, maka dia adalah orang yang jahil (bodoh). Barang siapa yang mengatakan bahwa dirinya masuk surga, maka dia masuk neraka."*

Ibnu Murdawaih meriwayatkan melalui jalur Musa ibnu Ubaidah, dari Talhah ibnu Ubaidillah ibnu Kuraiz, dari Umar, bahwa Umar pernah mengatakan, "Sesungguhnya hal yang paling aku khawatirkan yang akan menimpa pada kalian adalah rasa ujub (besar diri) seseorang terhadap pendapatnya sendiri. Maka barang siapa yang mengatakan bahwa dirinya orang yang mukmin, maka dia adalah orang yang kafir. Barang siapa yang mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang alim, maka dia adalah orang yang bodoh. Barang siapa yang mengatakan bahwa dirinya masuk surga, maka dia masuk neraka."

قَالَ الْإِمَامُ أَحْمَدُ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حدثنا شعبة وَحَجَّاجٌ، أَنْبَأَنَا شُعْبَةُ، عَنْ سَعْدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ مَعْبَدٍ الْجُهَنِيِّ قَالَ: كَانَ مُعَاوِيَةُ قَلَّمَا يُحَدِّثُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: وَكَانَ قَلَّمَا يَكَادُ أَنْ يَدَعَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ أَنْ يُحَدِّثَ بِهِنَّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ: "مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهُهُ فِي الدِّينِ، وَإِنَّ هَذَا الْمَالَ حُلْوٌ خَضِرٌ، فَمَنْ يَأْخُذْهُ بِحَقِّهِ يُبَارَكْ لَهُ فِيهِ، وَإِيَّاكُمْ وَالتَّمَادُحَ فَإِنَّهُ الذَّبْحُ"

Artinya: "Imam Ahmad berkata, telah menceritakan kepada kami Muhammad ibnu Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, telah menceritakan kepada kami Hajaj, telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Sa'd ibnu Ibrahim, dari Ma'bad Al-Juhani yang menceritakan bahwa Mu'awiyah jarang menceritakan hadis dari Nabi Saw. Ma'bad Al-Juhani mengatakan bahwa Mu'awiyah hampir jarang tidak mengucapkan kalimat-kalimat berikut pada

[116] Ibnu Katsir, *Op. Cit.,* Jilid 2, hal. 332

hari Jumat, yaitu sebuah hadis dari Nabi Saw. Ia mengatakan bahwa Nabi Saw. telah bersabda: *Barang siapa yang dikehendaki baik oleh Allah, niscaya dia memberinya pengertian dalam masalah agama. Dan sesungguhnya harta ini manis lagi hijau, maka barang siapa yang mengambilnya dengan cara yang hak, niscaya diberkati padanya; dan waspadalah kalian terhadap puji memuji, karena sesungguhnya pujian itu adalah penyembelihan*."[117]

Ibnu Majah meriwayatkan sebagian darinya dari Abu Bakar ibnu Abu Syaibah, dari Gundar, dari Syu'bah dengan lafaz yang sama yang bunyinya seperti berikut:

"إِيَّاكُمْ وَالتَّمَادُحَ فَإِنَّهُ الذَّبْحُ"

Artinya: *"Hati-hatilah kalian terhadap pujia-pujian, karena sesungguhnya pujian itu adalah penyembelihan."*

Dari Ma'bad yaitu Ibnu Abdullah ibnu Uwaim Al-Basri Al-Qadri. Ibnu Jarir mengatakan, telah bercerita kepada kami yaitu Yahya ibnu Ibrahim Al-Mas'udi, telah bererita kepadaku ayahku, dari ayahnya, dari kakeknya, dari Al-A'masy, dari Qais ibnu Muslim, dari Tariq ibnu Syihab yang menceritakan bahwa Abdullah ibnu Mas'ud pernah berkata, *"Sesungguhnya seorang lelaki berangkat dengan agamanya, kemudian ia kembali, sedangkan padanya tidak ada sesuatu apapun dari agamanya itu. Dia menjumpai seseorang yang tidak mempunyai kekuasaan untuk menimpakan mudharat terhadap dirinya, tidak pula memberikan manfaat kepadanya; lalu ia berkata kepadanya, 'demi Allah, sesungguhnya kamu, demikian dan demikian (yakni memujinya).' Dia berbuat demikian dengan harapan kembali memperoleh imbalan. Tetapi ternyata dia tidak memperoleh suatu keperluan apapun darinya, bahkan ia kembali dalam keadaan Allah murka terhadapnya."* Kemudian sahabat Abdullah ibnu Mas'ud membacakan firman-Nya: *Apakah kamu tidak memperhatikan orang-orang yang menganggap dirinya bersih.* (An-Nisa: 49), sampai dengan akhir ayat.

Pembahasan ini akan diterangkan secara terperinci dalam tafsir firman-Nya berikut ini:

فَلا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى

Artinya: *"Maka janganlah kalian mengatakan diri kalian suci. Dialah yang paling mengetahui tentang orang yang bertakwa*." (QS. An-Najm: 32)

Oleh sebab itulah, dalam surat ini Allah Swt. berfirman:

بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ

Artinya: *Sebenarnya Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya.* (QS. An-Nisa: 49)

Yakni segala sesuatu mengenai hal ini dikembalikan kepada Allah Swt. Dialah yang lebih mengetahui hakikat semua perkara dan rahasia-rahasianya.

Kemudian Allah Swt. berfirman:

وَلا يُظْلَمُونَ فَتِيلا

[117] Ibnu Katsir, *Op. Cit.,* Jilid 2, hal. 333

Artinya: *dan mereka tidak dianiaya sedikit pun*. (QS. An-Nisa: 49)

Dia tidak akan membiarkan bagi seseorang suatu pahala pun. meskipun pahala itu kecil, Dia pasti menunaikan pahala itu kepadanya. Menurut Ata, Ibnu Abbas, Ikrimah, Al-Hasan, Mujahid, dan Qatadah serta lain-lainnya yang bukan hanya seorang dari kalangan ulama Salaf, yang dimaksud dengan *fatil* ialah sesuatu yang besanya seperti biji sawi. Menurut suatu riwayat yang juga dari Ibnu Abbas, makna yang dimaksud ialah sebesar sesuatu yang kamu pintal dengan jari jemarimu. Kedua pendapat ini saling berdekatan pengertiannya.[118]

b. QS. Al Munafiqun: 4-5

وَاِذَا رَاَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ اَجْسَامُهُمْ ۗ وَاِنْ يَّقُوْلُوْا تَسْمَعْ لِقَوْلِهِمْ ۗ كَاَنَّهُمْ خُشُبٌ مُّسَنَّدَةٌ ۗ يَحْسَبُوْنَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ ۗ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ ۗ قَاتَلَهُمُ اللّٰهُ ۖاَنّٰى يُؤْفَكُوْنَ وَاِذَا قِيْلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَغْفِرْ لَكُمْ رَسُوْلُ اللّٰهِ لَوَّوْا رُءُوْسَهُمْ وَرَاَيْتَهُمْ يَصُدُّوْنَ وَهُمْ مُّسْتَكْبِرُوْنَ

Artinya: *Apabila engkau melihat mereka, tubuhnya mengagumkanmu. Jika mereka bertutur kata, engkau mendengarkan tutur katanya (dengan seksama karena kefasihannya, mereka bagaikan (seonggok) kayu yang tersandar. Mereka mengira bahwa setiap teriakan (kutukan) ditujukan kepada mereka. Mereka itulah musuh (yang sebenarnya). Maka waspadalah terhadap mereka. Semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimakah mereka dapat dipalingkan dari kebenaran. Apabila dikatakan kepada mereka, "Marilah (beriman) agar Rasulullah memohonkan ampunan bagimu, "mereka membuang muka dan engkau melihat merekamenolak (ajakan itu) sambil menyombongkan diri*. (QS. Al-Munafiqun: 4-5)[119]

Surah ini adalah surah yang ke 63 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[120] QS. Al Munafiqun:: 95 ini menjelaskan tentang lanjutan dari gambaran tentang sifat-sifat orang-orang munafik yaitu yang berkaitan dengan sifat keras kepala dan keengganan mereka memenuhi tuntunan Rasulullah saw. Bisa jadi ayat di atas melukiskan keadaan orang-orang munafik ketika berada dalam kelompok yang terbatas di sekeliling keluarga mereka yang masing-masing munafik, yang tidak segan bila keluarga itu mengetahui kemunafikan mereka. Atau boleh jadi juga yang mengajak adalah bekas teman-teman mereka yang telah insaf. Allah Swt. berfirman: Dan di samping keburukan-keburukan yang telah lalu apabila dikatakan kepada mereka dari salah satu dari kaum muslimin bahwa*: "Marilah secara bersungguh-sungguh meraih ketinggian kedudukan dengan menyambut seruan Allah serta menyesali kemunafikan kamu atau marilah kepada Rasul menyampaikan penyesalan dan bertaubat supaya Rasul memohonkan ampun kepadamu,"* mereka memalingkan secara keras dan berulang-ulang kepala mereka sebagai tanda menolak sambil mengejek dan engkau meliha mereka setiap diajak

[118] Ibnu Katsir, *Op. Cit.,* Jilid 2, hal. 334

[119] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit*. hal. 554

[120] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

menafikan ajakan tersebut dan dalam kepalingan dan penafian itu mereka sangatlah angkuh.'

Diriwayatkan bahwasanya setelah turunnya ayat-ayat yang lalu, sementara kaum muslimin dari keluarga orang-orang munafik mengajak keluarganya yang munafik. Diriwayatkan juga bahwa Abdullah Ibn Ubay berkata: *"Kalian telah meminta saya beriman, saya telah lakukan. Kalian meminta Saya membayar zakat harta, saya telah lakukan. Tidak ada lagi yang belum kalian minta kecuali agar saya sujud kepada Muhammad."* Nabi Muhammad saw. sendiri, karena begitu cintanya kepada umat, sungguh sangat ingin agar mereka dapat diampuni oleh Allah Swt.. Boleh jadi juga keluarga yang munafik itu meminta kepada Rasulullah saw. supaya memintakan ampunan untuk mereka. Allah swt. Yang Maha Mengetahui hakikat kepribadian serta sifat keras kepala mereka, menegaskan bahwasanya sama saja bagi mereka, apakah engkau wahai Nabi saw., dalu suda memintakan ampunan buat mereka, atau engkau tidak memintakan ampunan bagi mereka sekarang atau yang akan datang Allah Swt. tidak akan mengampuni mereka, karena kemunafikan dan kefasikan yang sudah mendarah daging dalam kepribadian mereka. Sesungguhnya Allah Swt. tidak akan memberi petunjuk kaum fasik yakni tidak akan memberi kemampuan untuk melaksanakan petunjuk buat orang-orang yang demikian kukuh dalam kefasikannya, karena demikian itulah keinginan mereka.

Kata *ta'alau/ marilah*, digunakan sebagai panggilan untuk hadir kepada yang memanggil. Kata ini terambil dari akar kata yang berarti tinggi. Kata ini menggambarkan bahwa yang memanggil berada di tempat yang tinggi, karena tempat yang tinggi secara umum dinilai lebih aman dari pada tempat yang rendah, oleh karena itu, panggilan ini selalu mengisyaratkan ajakan menuju kepada sesuatu yang bersifat positif dan bermanfaat bagi yang dipanggil. Al-Qur'an sering kali menggunakan kata ini untuk mengajak umat manusia sekaligus mengisyaratkan bahwa mengikuti tuntunan Ilahi dapat mengantarkan manusia menuju ketinggian derajat, baik di dunia maupun di akhirat.

Kata *lawwau/ memalingkan* terambil dari kata *layy* yakni mengalihkan dan memalingkan arah bukan ke arah mitra bicara.Di sini ia menjadi pertanda tidak disambutnya ajakan pembicara. Ayat di atas ada yang membacanya *lawau* tanpa mentasydidkan huruf *wauw*, tetapi mayoritas *Qurra'* (pakar bacaan al-Qur'an) mentasydidkannya dan itu berarti pengalihan itu terjadi secara keras dan berulang- ulang[121]

d. Secara Implisit

1. Term *am yahsuduna* (ataukah mereka dengki)

Alasan menggunakan term ini adalah

Term ini berasal dsari bentuk *hasada-yahsudu-hasadan* yang artinya iri, dengki, dan cemburu.[122] Kata ini di dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak

[121] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 14, hal. 247-248

[122] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D8%AD%D8%B3%D8%AF/ diakses pada pukul 23 Desember 2023 pada pukul 15.18

3 kali dengan rincian: dalam bentuk fiil madzi ditemukan sebanyak 1 kali,[123] dalam bentuk fiil mudhori' ditemukan sebanyak 2 kali.[124]

a. QS. Al Falaq: 5

وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Artinya: *"Dan dari kejahatan orang dengki apabila dia dengki"*. (QS. Al-Falaq: 5)[125]

Surah ini adalah surah yang ke 113 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Makkiyah.[126] QS. Al-Falaq: 5 ini menjelaskan tentang Salah satu sebab utama dari munculnya kejahatan dan upaya memisahkan antara seseorang dengan teman atau pasangannya adalah sifat iri hati, karena itu permohonan ayat yang lalu dilanjutkan oleh ayat di atas dengan menyatakan: Dandi samping itu aku juga bermohon perlindungan Allah dari kejahatan pengiridan pendengki jika ia irihati dan mendengki.

Kata *hasad* adalah iri hati atas nikmat yang dimiliki orang lain disertai dengan harapan kiranya nikmat itu hilang darinya, baik diperoleh oleh yang ijri maupun tidak. Iri hati ini dapat juga tertuju kepada orang yang sebenarnya tidak memiliki nikmat, namun diduga oleh yang iri memilikinya. Bahkan sementara ulama memperluas arti hasad/iri hatisehingga tidak hanya mencakup kedengkian terhadap pihak lain yang memiliki atau diduga memiliki nikmat, tetapi juga yang tidak memiliki nikmat apa-apa, namun kedengkian kepadanya mengantar yang dengki untuk menginginkan agar yang bersangkutan terus-menerus berada dalam kekurangan dan kepedihannya. Kata hasaddigunakan juga dalam arti keinginan memperoleh nikmat serupa dengan yang dimiliki orang lain, tanpa mengharap hilangnya nikmat yang diperoleh orang lain itu. Ini biasa juga dinamai ghibthah. Dalam konteks ini Nabi saw. bersabda: "Tidak dibenarkan hasud (menginginkan) perolehan apa yang diperoleh orang lain, kecuali dalam dua hal. Terhadap yang dianugerahi harta oleh Allah kemudian dia menafkahkannya dengan haq dan terhadap yang dianugerahi hikmah (ilmu) kemudian dia amalkan dan ajarkan" (HR. Bukhari dan Muslim melalui Ibn Mas'ud). Nabi saw. bersabda: "Tiga hal yang merupakan sumber segala dosa, hindarilah dan berhati-hatilah terhadap ketiganya. Hati-hatilah terhadap keangkuhan, karena keangkuhan menjadikan iblis enggan sujud kepada Adam, dan h ati-hatilah terhadap loba (tamak), karena ketamakan mengantar Adam memakan (buah) pohon terlarang, dan hati-hatilah terhadap iri had, karena kedua anak Adam (Qabil dan Habil) salah seorang di antaranya membunuh saudaranya akibat dorongan iri hati" (HR. Ibn Asakir melalui Ibn Mas'ud).

Sementara seorang pakar menyatakan bahwa penyebab dengki atau iri hati antara lain adalah:

1) Keangkuhan, sehingga merasa bahwa apa yang dimiliki seseorang tidak wajar untuk yang bersangkutan tetapi itu hanya wajar untuk dirinya sendiri.

[123] Lihat pada QS. Al-Falaq: 5

[124] Lihat pada QS. An-Nisa: 54 dan QS. Al-Fath: 15,

[125] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 604.

[126] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

2) Persaingan, khususnya dalam bidang materi. Di sini iri hati muncul akibat ketidakmampuan menyamai atau melebihi orang lain yang disaingi itu.
3) Rasa takut.
4) Cinta kekuasaan,
5) Watak buruk yang telah menjadi sifat seseorang, karena watak ini mengantar yang bersangkutan iri terhadap orang lain tanpa suatu sebab. Inilah jenis penyebab iri hati yang terburuk.

Bila dianalisis lebih jauh, dapat disimpulkan bahwa sumber utama dari iri hati bahkan semua sifat-sifat tercela adalah perasaan rendah diri, yang tersembunyi di dalam jiwa seseorang. Rasa tersebut lahir karena tidak memiliki percaya diri, akibat kurangnya iman. Seseorang yang beriman akan merasa optimis dan memiliki sikap penuh harap kepada Allah Swt, dan ketika itu ia tidak perlu iri hati karena harapannya kepada Allah Swt. menjadikan ia merasa dapat memperoleh nikmat seperti apa yang dimiliki orang lain. Permohonan perlindungan terhadap kejahatan orang-orang yang iri hati (dengki), kepada Allah swt.

dalam surah ini demikian juga surah An-Nas mengajarkan Nabi Muhammad saw. dan juga kita untuk memohon perlindungan kepada- Nya dari sekian banyak hal. Permohonan kepada-Nya melahirkan kesan bagi Mutawalli asy-Sya'rawi bahwa permasalahan yang dimintakan perlindungan-Nya itu merupakan sesuatu yang sangat rahasia dan tersembunyi serta berada di luar kemampuan manusia. Ole karena itu, Dia memerintahkan kita untuk memohon perlindungan-Nya. Perintah ini mengisyaratkan bahwa tidak ada yang dapat menyelamatkan seseorang darinya kecuali Allah Swt. semata. Seandainya hal-hal tersebut berada dalam wilayah kemampuan manusia untuk menangkalnya maka Allah Swt. tidak akan memerintahkan kita memohon perlindungan-Nya. Demikian asy-Sya'rawi. Ini agaknya karena seorang muslim mestinya tidak mengenal sihir, tidak mengenal iri hati dan dengki dan karena itu pula dia tidak tahu bagaimana menangkalnya.[127]

b. QS. Al Baqarah: 109

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ ٱلْكِتَٰبِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَٰنِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّنۢ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ ٱلْحَقُّ ۖ فَٱعْفُوا۟ وَٱصْفَحُوا۟ حَتَّىٰ يَأْتِىَ ٱللَّهُ بِأَمْرِهِۦٓ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: *"Banyak diantara Ahlulkitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu setelah kamu beriman menjadi kafir kembali karena rasa dengki dalam diri mereka setelah kebenaran jelas bagi mereka. Maka, maafkanlah (biarkanlah) dan berlapang dadalah (berpalinglah dari mereka) sehingga Allah memberikan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Mahakuasa atas segala sesuatu."* (QS. Al Baqarah: 109)[128]

[127] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 15, hal. 630-634
[128] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 17

Surah ini adalah surah yang ke 2 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[129] QS. Al Baqarah: 109 ini menjelaskan tentang Kattena orang-orang Yahudi selalu berupaya untuk mengalihkan umat Islam dari agamanya, atau paling tidak menanamkan benih-benih keraguan antara lain melalui nasakh yang dibicarakan oleh ayat yang lalu, maka ayat ini sekali lagi memperingatkan kepada umat Islam bahwasanya: Banyak di antara Ahli Kitab yakni orang Yahudi dan Nasrani menginginkan dari hati terdalam mereka disertai dengan upaya nyata seandainya mereka dapat mengembalikan kamu semua setelah keimanan kamu kepada Allah Swt. dan Rasul-Nya kepada kekafiran baik dalam bentuk tidak mempercayai tauhid dan rukun-rukun iman, maupun kekufuran yang bersifat kedurhakaan serta pelanggaran terhadap amalan-amalan agama. Ini disebabkan karena iri hati yangtimbul dan kedengkian yang amat besar yang terpendam dalam diri mereka. Oleh karena itu jangan menduga kamu dapat menginsafkan mereka, apalagi sikap mereka itu bukan karena tidak tahu.

Sikap mereka itu justru, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka maafkan yakni perlakukan mereka sebagimana perlakuan orang yang memaafkan yang bersalah dan biarkanlah mereka, seakan-akan engkau tidak mengetahui niat buruk mereka. Maafkan dan biarkan sampai Allah Swt. mendatangkan perintah-Nya. Dan ketika itu ikuti tuntunan Allah Swt., karena itu pasti memenangkan kamu dan mengalahkan meraka, atau sampai datang ketentuan Allah Swt. yang memuaskan kamu, yaitu memerangi mereka atau memaksa mereka membayar pajak karena sesungguhnya Allah Swt. Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Ayat di atas juga menyatakan bahwaanyak di antara Ahli Kitab, bukan semuanya, dan bukan juga kebanyakan, sebagaimana diterjemahkan oleh sementara penerjemah. Jika ada sepuluh lembar kertas, tiga di antaranya(berwarna merah dan selebihnya putih, maka yang tiga itu dapat Anda katakan banyak, bukan kebanyakan. Anda keliru bila ketika itu mengatakan kebanyakan. Jika yang berwarana merah itu bukan hanya tiga tetapi tujuh, maka Anda boleh berkata kebanyakan. Bahkan tidak salah, bila Anda berkata banyak, karena semua yang lebih dari dua adalah banyak. Kenyataan sejarah pada masa turunnya ayat-ayat ini, demikian pula penegasan al-Qur'an, membu^tikan bahwa banyak di antara Ahli Kitab, yakni orang-orang Yahudi yang bertempat tiunggal di Madinah, tidak bersimpati kepada kaum muslimin. Sangat sedikit di antara mereka yang percaya kepada Nabi Muhammad saw. jika dibanding dengan yang antipati.Keinginan itu diwujudkan dengan berbagai cara, misalnya dengan mengecam serta mengejek kekalahan yang dialami kaum muslimin pada peperangan Uhud, dan menjadikan kekalahan itu sebagai bukti ketidak benaran ajaran Islam. Ada lagi yang mengecam perubahan kiblat dari Baitul Maqdis ke Mekah sebagai tanda bahwa hal itu tidak mungkin dilakukan oleh Allah Yang Maha Mengetahui, dan masih banyak lagi.

Ayat ini mengisyaratkan bahwa keinginan itu mustahil dapat tercapai. Ia mustahil sebagaimana diisyaratkan oleh kata *lauw*, yang

[129] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

digunakan dan menunjukkan pengandaian menyangkut sesuatu yang mustahil terjadi. Namun perlu dicatat, bahwa kemustahilan itu dikaitkan Allah dengan pernyataan yang mengikuti pengandaian tersebut, yakni (*min ba'di imanikum*/ setelah keimanan kamu). Memang, bila iman telah bersemai di dalam kalbu, hati akan merasakan kelezatannya. Dan ketika itu, apapun rayuan dan godaan, atau bahkan ancaman dan sanksi, semua itu tidak akan berbekas atau mempengaruhi sang mukmin. Iri hati adalah keinginan untuk menjauhkan nikmat yang sedang diperoleh seseorang, baik ia kemudian beralih kepada yang in hati, maupun tidak. Kaum Yahudi ingin agar kenikmatan iman yang menghiasi jiwa orang-orang mukmin berubah menjadi kekufuran, sehingga kaum mukmin, dan sebagian orang Yahudi itu, berada dalam posisi yang sama.

Keinginan mengembalikan kaum mukiminin kepada kekufuran adalah akibat dari iri hati dan kedengkian yang muncul dari dalam diri mereka, bukan datang dari faktot luar. Ini berarti bahwa kedengkian mereka sungguh besar lagi mendalam. Pernyataan Allah Swt yang sangat tegas dan tidak berselubung itu, mungkin mengundang sementara kaum muslim untuk bertindak tidak tepat, paling tidak, bisa jadi ada yang bermaksud membalas dendam. Iri hati dibalas dengan iri hati yang serupa. Mungkin juga ada yang ingin menganiaya atau mencerca mereka, dan atau agama mereka sebagaimana yang mereka lakukan terhadap kaum muslim. Nah, lanjutan ayat di atas mencegah pembalasan yang tidak adil itu. Lanjutannya menuntun kaum muslimin untuk melapangkan dada, memberi tenggang waktu, siapa tahu mereka insaf dan beriman: Maafkan dan biarkan mereka sampai Allah Swt. mendatangkan perintah-Nya,yakni mengizinkan kamu menindak mereka. Sesungguhnya Allah Swt. Maha Kuasa atas segala sesuatu. Memaafkan artinya tidak membalas kejahatan dan kesalahan, melainkan menghapus bekas luka di hati. Sedangkan membiarkan adalah tidak mengingat-ingat kesalahan, bahkan membuka lembaran yang baru.

Ayat ini sekaligus memberi isyarat, bahwa iman yang bersemai di hati orang-orang mukmin ketika itu sedemikian mantap, sehingga melahirkan kekuatan yang dapat menghentikan ulah orang-orang Yahudi. Karena adanya kekuatan itu, maka Allah memerintahkan mereka menahan din, sebab hanya yang memiliki kekuatan mental yang dapat menahan diri dan memberi maaf.[130]

c. QS. An Nisa: 54

أَمْ يَحْسُدُونَ ٱلنَّاسَ عَلَىٰ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ۖ فَقَدْ ءَاتَيْنَآ ءَالَ إِبْرَٰهِيمَ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَءَاتَيْنَٰهُم مُّلْكًا عَظِيمًا

Artinya: *"Ataukah mereka dengki kepada manusia karena karunia yang telah dianugerahkan Allah kepadanya? Sungguh, Kami telah menganugerahkan kitab dan hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan Kami telah*

[130] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 1, hal. 292-294

menganugerahkan kerajaan (kekuasaan) yang sangat besar kepada mereka." (QS. An-Nisa: 54)[131]

Surah ini adalah surah yang ke 4 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[132] QS. An Nisa: 54 Ayat ini berbicara tentang kedengkian bani israil kepada Nabi Muhammad saw.. Yang telah dianugerahi oleh Allah Swt. berupa kenabian yang agung. Di antara hal yang menghambat mereka untuk percaya kepada Nabi Muhammad saw. Adalah perasaan dengki mereka kepada Nabi Muhammad. Mengingat Nabi Muhammad saw dari kalangan bangsa arab bukan dari kalangan bani israil.[133]

d. QS. Al Fath: 15

سَيَقُولُ ٱلْمُخَلَّفُونَ إِذَا ٱنطَلَقْتُمْ إِلَىٰ مَغَانِمَ لِتَأْخُذُوهَا ذَرُونَا نَتَّبِعْكُمْ ۖ يُرِيدُونَ أَن يُبَدِّلُوا كَلَٰمَ ٱللَّهِ ۚ قُل لَّن تَتَّبِعُونَا كَذَٰلِكُمْ قَالَ ٱللَّهُ مِن قَبْلُ ۖ فَسَيَقُولُونَ بَلْ تَحْسُدُونَنَا ۚ بَلْ كَانُوا لَا يَفْقَهُونَ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: *"Apabila kamu nanti berangkat untuk mengambil rampasan perang. Orang-orang Badui yang ditinggal itu akan berkata, " Biarkanlah kami mengikutimu, mereka hendak mengubah janji Allah, katakanlah, "Kamu sekali-kali tidak (boleh) mengikuti kami. Demikianlah yang telah difirmankan Allah sebelumnya." Maka, mereka akan berkata, "sebenarnya kamu dengki kepada kami," padahal mereka tidak mengerti kecuali sedikit sekali."* (QS. Al-Fath: 15)[134]

Surah ini adalah surah yang ke 48 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[135] QS. Al Fath: 15 ini menjelaskan tentang perihal orang-orang Badui yang tidak ikut berangkat bersama Rasulullah saw. dalam umrah Hudaibiyah. Yaitu ketika Nabi saw. dan para sahabatnya berangkat menuju ke kota Khaibar dengan tujuan untuk menaklukkannya. Dikatakn bahwa orang-orang Badui itu meminta kepada Rasulullah saw. supaya diizinkan ikut berangkat bersama pasukan kaum muslim menuju ke tempat penjarahan Khaibar itu. Padahal sebelumnya mereka tidak mau ikut saat mereka diminta untuk berangkat memerangi musuh dan berjuang melawan mereka dengan penuh keteguhan hati.

Maka Allah Swt. memerintahkan kepada Rasul-Nya untuk tidak memberikan izin kepada mereka ikut dalam Perang Khaibar, sebagai hukuman terhadap mereka sesuai dengan dosa dan pelanggaran yang pernah mereka lakukan sebelumnya. Karena sesungguhnya Allah Swt. telah menjanjikan kepada ahli Hudaibiyah untuk mendapatan *ganimah* Khaibar, hanya mereka semata, tiada seorang pun dari selain mereka yang menemani mereka, seperti orang-orang Badui yang sebelumnya tidak ikut. Mereka yang

[131] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 87
[132] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*
[133] Ibnu Katsir, op. cit., juz 2, hal. 336.
[134] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 512
[135] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

tidak ikut sebelumnya bersama Rasulullah Saw. di Hudaibiyah sama sekali tidak boleh mendapatkannya. Karena itulah disebutkan oleh firman-Nya:

يُرِيدُونَ أَنْ يُبَدِّلُوا كَلامَ اللَّهِ

Artinya: *mereka hendak mengubah janji Allah.* (QS. Al-Fath: 15)

Mujahid, Qatadah, dan Juwaibir mengatakan bahwa yang dimaksud adalah apa yang telah dijanjikan oleh Allah Swt. kepada ahli Hudaibiyah. Pendapat ini dipilih pula oleh Ibnu Jarir. Lain halnya dengan Ibnu Zaid, ia mengatakan bahwa yang dimaksud adalah apa yang disebutkan di dalam ayat lain melalui firman-Nya:

فَإِنْ رَجَعَكَ اللَّهُ إِلَى طَائِفَةٍ مِنْهُمْ فَاسْتَأْذَنُوكَ لِلْخُرُوجِ فَقُلْ لَنْ تَخْرُجُوا مَعِيَ أَبَدًا وَلَنْ تُقَاتِلُوا مَعِيَ عَدُوًّا إِنَّكُمْ رَضِيتُمْ بِالْقُعُودِ أَوَّلَ مَرَّةٍ فَاقْعُدُوا مَعَ الْخَالِفِينَ

Artinya: *Maka jika Allah mengembalikanmu kepada satu golongan dari mereka, kemudian mereka minta izin kepadamu untuk keluar* (pergi berperang), *maka katakanlah, "Kamu tidak boleh keluar bersamaku selama-lamanya dan tidak boleh memerangi musuh bersamaku. Sesungguhnya kamu telah rela tidak pergi berperang yang pertama kali. Karena itu, duduklah* (tinggallah) *bersama orang-orang yang tidak ikut berperang."* (QS. At-Taubah: 83)

Tetapi pendapat Ibnu Zaid ini masih diragukan, karena ayat ini yang ada di dalam surat At-Taubah diturunkan berkenaan dengan Perang Tabuk, sedangkan Perang Tabuk terjadi sesudah umrah Hudaibiyah. Dalam hal ini, Ibnu Juraij telah mengatakan sehubungan dengan firman-Nya: *mereka hendak mengubah janji Allah.* (QS. Al-Fath: 15) Yakni disebabkan keengganan mereka untuk bergabung bersama kaum muslim dalam jihad.

قُلْ لَنْ تَتَّبِعُونَا كَذَلِكُمْ قَالَ اللَّهُ مِنْ قَبْلُ

Artinya: *Katakanlah, "Kamu sekali-kali tidak* (boleh) *mengikuti kami; demikian Allah telah menetapkan sebelumnya."* (QS. Al-Fath: 15)

Allah telah menjanjikan kepada ahli Hudaibiyah sebelum kalian meminta bergabung bersama mereka.

فَسَيَقُولُونَ بَلْ تَحْسُدُونَنَا

Artinya: *Mereka akan mengatakan, "Sebenarnya kamu dengki kepada kami."*(QS. Al-Fath: 15)

Yakni tidak boleh kami ikut serta dengan kalian memperoleh ganimah.

بَلْ كَانُوا لَا يَفْقَهُونَ إِلا قَلِيلا

Artinya: *Bahkan mereka tidak mengerti melainkan sedikit sekali.* (QS. Al-Fath: 15)

Maksudnya, duduk perkaranya tidaklah seperti apa yang mereka kira, bahkan sebenarnya mereka tidak mempunyai pengertian.[136]

2. Term *laa taskhar* (janganlah kamu merendahkan)
Alasan menggunakan term ini adalah

[136] `Ibnu Katsir, Op. Cit. Jilid 7, hal. 337-338

Term ini berasal dari *sakhiro-yaskhoru-sakhron* yang artinya mengejek, mencemooh, memperolok, menertawakan, dan mencibir.[137] Term ini ditemukan di dalam Al-Qur'an sebanyak 9 kali dengan rician: dalam bentuk fiil madzi ditemukan sebanyak 3 kali,[138] dalam bentuk fiil mudhori' ditemukan sebanyak 6 kali.[139]

a. QS. Ash Shaffat: 12

بَلْ عَجِبْتَ وَيَسْخَرُونَ

Artinya: *"Bahkan engkau (Nabi Muhammad) menjadi heran (terhadap keingkaran mereka) dan mereka selalu menghinakan kamu."* (QS. As-Shaffat: 12) [140]

Surah ini adalah surah yang ke 37 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Makkiyah.[141] QS. As Shaffat: 12 ini menjelaskan tentang Kata *'ajibta* ada juga yang membacanya *'ajibtu* yakni Aku (Allah Swt.) menjadi heran. Bacaan ini diriwayatkan oleh dua Imam bacaan yakni Hamzah dan al-Kisa'i. Pada hakikatnya Allah Swt. tidak mungkin heran. Karena itu dengan bacaan tersebut ayat ini mengisyaratkan betapa sikap kaum musyrikin itu m enimbulkan keheranan, sehingga siapa pun bila mengetahuinya pasti akan terheran-heran. Di sisi lain, memang ditemukan banyak sekali ayat dan hadits nabi yang melukiskan Allah Swt. dengan kata-kata yang serupa dengan yang dilukiskan terhadap makhluk. Dia dilukiskan oleh al-Qur'an sebagai memiliki tangan (QS. al-Fath: 10), bersemayam disinggasana (QS. Thaha: 5), dan lain-lain. Dalam hadits pun hal serupa ditemukan. Yang Maha Suci itu dilukiskan tertawa, berjalan, berlari dan juga seperti bunyi ayat di atas heran. Nabi Saw. bersabda: *"Tuhan kita heran terhadap sekian banyak orang yang diseret ke surga dengan belenggu-belenggu"* (HR. Bukhari, Ahmad dan Ibn Hibban melalui Abu Hurairah).[142]

b. QS. Al An'am: 10

وَلَقَدِ ٱسْتُهْزِئَ بِرُسُلٍ مِّن قَبْلِكَ فَحَاقَ بِٱلَّذِينَ سَخِرُوا۟ مِنْهُم مَّا كَانُوا۟ بِهِۦ يَسْتَهْزِءُونَ

Artinya: *"Sungguh, rasul-rasul sebelum engkau (Nabi Muhammad) benar-benartelah diperolok-olokkan, maka turunlah kepada orang-orang yang mencemoh mereka (rasul-rasul) apa (azab) yang selalu mereka perolok-olokkan."* (QS. Al-An'am 10)[143]

---

[137] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D8%B3%D8%AE%D8%B1/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.19.

[138] Lihat pada QS. Al-An'am: 10, QS. Hud: 38, dan QS. Al-Anbiya': 41.

[139] Lihat pada QS. Al-Baqarah 212, QS. At-Taubah: 79, QS. As-Shaffat: 12, QS. Al-Hujurat: 11, QS. Hud: 38, dan QS. Hud: 38,

[140] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 446.

[141] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[142] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 12, hal. 18-19

[143] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 129

Surah ini adalah surah yang ke 6 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[144] QS. Al An'am: 10 ini menjelaskan tentang Karena sikap para pembangkang itu sungguh menyedihkan dan menyakitkan hati Nabi Muhammad saw. dan para pengikutnya, maka Allah menghibur mereka dengan menyatakan bahwa perlakuan demikian bukanlah hal yang baru dalam sejarah para nabi dan umat manusia.

Ayat ini dihubungkan dengan pernyataan ayat lalu yang menegaskan, bahwa kelak akan sampai kepada mereka kenyataan berita-berita yang selalu mereka perolok-olokkan. Kami tahu bahwa engkau wahai Nabi Muhammad saw. diperolok-olok, dan sungguh telah didustakan dan diperolok-olok juga rasul-rasul sebelummu, maka jatuh dan menimpalah orang-orang yang mencemoohkan mereka, yakni para rasul itu, balasan olok-olokkan mereka terhadap para rasul. Jika demikian, mereka yang memperolok-olokmu terancam pula dengan balasan serupa. Ayat ini tidak menyebut siapa yang memperolok-olok, karena persoalannya bukan terletak pada siapa, tetapi terletak pada olok-olok itu. Siapa pun yang memperolok-olok, maka dia terancam dengan kandungan ayat ini.

Kata *haqa/menimpa*, ada yang memahaminya dalam arti menjadi kepastian sehingga tidak dapat dielakkan. Ada juga yang memahaminya dalam arti meliputi, sehingga apa yang menimpa, tidak sekedar sentuhan atau siksa yang mengenai bagian tertentu dari diri mereka, atau hanya mengenai sebagian mereka, tetapi menimpa secara menyeluruh sehingga siksa itu meliputi seluruh totalitas mereka dan mengenai seluruh yang terlibat dalam olok-olok itu; tidak satu pun yang dapat lolos.[145]

c. QS. Al Baqarah: 212

زُيِّنَ لِلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَا وَيَسْخَرُونَ مِنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ۘ وَٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ فَوْقَهُمْ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۗ وَٱللَّهُ يَرْزُقُ مَن يَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: *"Kehidupan dunia dijadikan terasa indah dalam pandangan orang-orang yang kufur dan mereka (terus) menghina orang-orang yang beriman. Padahal orang-orang yang bertakwa itu berada di atas mereka pada hari kiamat. Allah memberi rezeki kepada orang-orang yang Dia kehendaki tanpa perhitungan."* (QS Al Baqarah: 212)[146]

Surah ini adalah surah yang ke 2 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[147] QS. Al Baqarah: 212 ini menjelaskan tentang Setelah menyampaikan ancaman dan keadaan Bani Isra'il, ayat berikut menjelaskan mengapa kedurhakaan mereka terjadi. Ini menurut ayat di atas karena kehidupan dunia telah dijadikan indah dalam pandangan orang-orang hanya berkisar pada hal-hal yang bersifat material, kekinian, dan kesenangan sementara. Mereka mengukur segala sesuatu dengan ukuran duniawi atau materi. Ini telah mendarah daging dalam jiwa mereka,

[144] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*
[145] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 12, hal. 27
[146] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 33
[147] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

sebagaimana dipahami dari penggunaan bentuk kata masa lampau pada anak kalimat *zuyyina / telah dijadikan indah*. Bisa juga yang menghiasi dalam diri mereka bahkan dalam diri setiap insan adalah Allah. Itu dimaksudkan agar manusia mengingat penghias, bukan hiasannya, menjadikan keindahan yang sangat mengagumkan itu bukti kebesaran dan kekuasaan Allah. Hiasan itu telah tertanam dalam diri manusia seluruhnya; ia merupakan naluri, karena itu pula kata yang digunakan berbentuk kata kerja masa lampau.Hiasan itu dimaksudkan agar mendorong manusia untukmemakmurkan bumi ini. Dengan adanya naluri itu, manusia bersedia untuk letih dan berkorban demi membangun dunia sesuai dengan tuntunan Allah Swt.. Persoalan ini insya Allah akan dibahas pada tafsir QS. A1 'Imran: 14. Hiasan yang melekat dalam diri orang-orang kafir itu, baik dihiaskan oleh Allah Swt. tetapi tidak mereka gunakan sebagaimana yang dikehendaki-Nya, maupun dihiaskan dan diperindah oleh setan, menjadikan mereka terus-menerus serta berulang-ulang merendahkan dan menghina orang-orang yang benar-benar beriman. Penghinaan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan berulang-ulang, sebagaimana diisyaratkan oleh kata *yaskharun* yang berbentuk kata kerja masa kini dan datang. Padahal orang-orangyang bertakwa itu di atasmereka, yakni lebih tinggi kedudukannya dari mereka pada hari Kiamat. Di dunia pun pada hakikatnya mereka lebih tinggi. Betapa tidak, segala sesuatu telah ditundukkan Allah kepada manusia (QS. al-Jatsiyah:12). Bukankah segala sesuatu diciptakan untuk kepentingan manusia? Yang bertakwa mengaktualkan ketinggiannya terhadap segala sesuatu dengan menggunakannya, bahkan mengorbankannya untuk kepentingan dirinya sebagai makhluk dan hamba Allah Swt, demi meraih kedudukan yang lebih tinggi di akhirat kelak. Manusia yang taat adalah pengelola yang berkuasa atas alam raya. Adapun mereka yang bergelimang dalam kehidupan duniawi, maka pada hakikatnya dia adalah budak dunia karena ia mengejarnya, bersedia mengorbankan diri, masa depan, bahkan hidupnya untuk meraih apa yang sebenarnya telah direndahkan untuknya. Jika demikian halnya, maka pada hakikatnya orang-orang yang bertakwa sejak kini, dalam kehidupan dunia ini, sudah lebih tinggi dari mereka yang mengejar dunia bahkan taisa diperbudak olehnya. Memang ayat ini tidak secara tegas menyatakan demikian. Ini bisa jadi karena hakikat tersebut tidak jelas bagi semua orang. Yang ditegaskan oleh ayat hanya keadaan mereka di akhirat kelak, karena ketika itu jarak antara yang bertakwa dengan yang kafir semakin jauh, yang ini meningkat dan meningkat lebih tinggi dari tingkatannya sekarang, dan yang itu, kini telah jatuh ke tingkat yang lebih rendah dari yang rendah (dunia dan gemerlapannya) dan di akhirat kelak ia akan semakin rendah dan terpuruk karena ia telah jatuh meluncur ke jurang yang lebih dalam. Allah Swt. memberi rezeki secara terus-menerus kepada yang dikehendaki-Nya tanpa Tidak satu makhluk pun walau sesaat yang tidak mendapat rezeki Allah Swt.[148]

Kata *fatsab* dapat berarti perhitungan, pertanggungjawaban, batas, atau dugaan, sehingga ayat ini dapat berarti Allah memberi rezeki

[148] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 1, hal. 452-454

kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa ada yang berhak mempertanyakan kepada-Nya, mengapa Dia memperluas rezeki kepada seseorang dan mempersempitnya pada yang lain. Allah Swt. memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya, tanpa memperhitungkan pemberian itu, karena Dia Maha Kaya sehingga tidak memperdulikan berapa yang Dia berikan. Allah Swt. memberi rezeki kepada seseorang tanpa yang bersangkutan menduga kehadiran rezeki itu. Allah memberi rezeki tanpa menghitung secara detail amalan-amalan yang diberi-Nya. Allah Swt. memberi rezeki kepada seseorang dalam jumlah yang sangat banyak, sehingga yang bersangkutan tidak mampu menghitungnya. Betapapun bermacam-macam makna yang dapat dikandungnya, yang pasti bahwa ayat ini ingin menjelaskan bahwa rezeki yang diraih seseorang adalah bersumber dari Allah Swt., dan bahwa rezeki itu tidak dapat dijadikan ukuran cinta dan kedudukan seseorang di sisi-Nya [149]

d. QS. At Taubah: 79

ٱلَّذِينَ يَلْمِزُونَ ٱلْمُطَّوِّعِينَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ فِى ٱلصَّدَقَٰتِ وَٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ ۙ سَخِرَ ٱللَّهُ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

Artinya: *"Orang-orang (munafik) yang mencela orang-orang mukmin yang memberikan sedekah dengan sukarela, (mencela) orang-orang yang tidak mendapatkan (untuk disedekahkan) selain kesanggupannya,lalu mereka mengejeknya,. Allah mengejek mereka dan bagi mereka azab yang pedih."* (QS. At-Taubah 79) [150]

Surah ini adalah surah yang ke 9 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[151] QS. Al Maidah: 5 ini menjelaskan tentang Abu Bakar Al-Bazzar mengatakan, telah menceritakan kepada kami Talut ibnu Abbad, telah menceritakan kepada kami Abu Awanah, dari Amr ibnu Abu Salamah, dari ayahnya, dari Abu Hurairah r.a. yang mengatakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda: *Bersedekahlah kalian, karena sesungguhnya aku hendak mengirimkan suatu pasukan.* Maka datanglah Abdur Rahman ibnu Auf, lalu berkata, "Wahai Rasulullah, aku mempunyai empat ribu dirham, dua ribu dirham di antaranya aku pinjamkan kepada Tuhanku, sedangkan yang dua ribu lainnya aku simpan buat anak-anakku." Maka Rasulullah Saw. bersabda: *Semoga Allah memberkatimu dalam apa yang engkau berikan, dan semoga Dia memberkahi apa yang engkau pegang*. Kemudian ada seorang lelaki dari kalangan Ansar kerja semalaman, lalu ia memperoleh dua *sa'* tamar dari upah kerjanya. Maka ia berkata, "Wahai Rasulullah, saya telah memperoleh dua sa' kurma. Satu sa'-nya saya pinjamkan kepada Tuhan saya, sedangkan satu *sa'* lainnya untuk anak-anak saya." Maka orang-orang munafik mencelanya, dan mereka mengatakan, *"Tidak sekali-kali Abdur Rahman memberikan apa yang telah diberikannya, kecuali hanya pamer."* Lalu mereka mengatakan pula, *"Bukankah Allah dan*

[149] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 1, hal. 452-454
[150] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 199
[151] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

Rasul-Nya tidak memerlukan kedua sa' orang ini?" Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya: (Orang-orang munafik) *yaitu orang-orang yang mencela orang-orang mukmin yang memberi sedekah dengan sukarela dan* (mencela) *orang-orang yang tidak memperoleh* (untuk di-sedekahkan) *selain sekadar kesanggupannya, maka orang-orang munafik itu menghina mereka.* (At-Taubah: 79), sampai dengan akhir ayat.

Firman Allah Swt.:

فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ سَخِرَ اللَّهُ مِنْهُمْ

Artinya: *"Maka orang-orang munafik itu menghina mereka. Allah akan membalas penghinaan mereka itu."* (QS. At-Taubah: 79)

Hal ini merupakan pembalasan yang setimpal sesuai dengan perbuatan mereka yang jahat itu dan penghinaan mereka terhadap kaum mukmin, karena sesungguhnya pembalasan itu disesuaikan dengan jenis amal perbuatannya. Maka Allah Swt. memberlakukan terhadap mereka hukuman orang yang menghina mereka dengan melalui kemenangan yang diraih oleh kaum mukmin di dunia, dan Allah telah menyediakan bagi orang-orang munafik kelak di hari kemudian azab yang pedih, sesuai dengan ; amal perbuatan mereka itu.[152]

3. Term *laa tahinu* (janganlah kamu merasa hina/lemah)

Term ini berasal dari bentuk *wahana-yahinu* yang artinya melemahkan, memperlemah, menggagalkan, menyuramkan, dan merapuhkan.[153] Term ini ditemukan di dalam Al-Qur'an sebanyak 5 kali dengan rincian: dalam bentuk fiil madzi ditemukan sebanyak 2 kali,[154] dalam bentuk fiil mudhori' ditemukan 3 sebanyak [155]

a. QS. Ali Imran: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ

Artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin."* (QS. Ali Imran: 139)[156]

Surah ini adalah surah yang ke 3 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[157] QS. Ali Imran; 139 ini berbicara tentang perang Uhud yang uraiannya dijelaskan pada dua ayat sebelum ini yang membahas tentang adanya sunnah atau hukum-hukum kemasyarakatan yang berlaku kepada semua manusia dan masyarakat. Kalau dalam perang Uhud mereka tidak meraih kemenangan, bahkan ditimpa penderitaan, luka, dan pembunuhan, dan dalam perang Badar mereka meraih kemenangan dengan gemilang dan berhasil menawan dan membunuh sekian banyak musuh mereka, maka itu adalah bagian dari Sunnatullah.

[152] Ibnu katsir, *Op. Cit.,* Jilid, hal.
[153] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D9%88%D9%87%D9%86/ diakses pada tanggal 24 Desember 2024 pada pukul 15.21
[154] Lihat pada QS. Ali Imran: 146 dan QS. Maryam: 4,
[155] Lihat pada QS. Ali-imran: 139, QS.An-Nisa': 104, QS. Muhammad: 35
[156] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 67
[157] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

Karena itu, di sana mereka diperintahkan untuk berjalan di bumi mempelajari bagaimana kesudahan mereka yang melanggar dan mendustakan ketetapan-ketetapan Allah. Namun demikian, mereka tidak perlu berputus asa. Karena itu,)anganlahkamu melemah, menghadapi musuhmu dan musuh Allah, kuatkan jasmaninya dan janganlah pula kamu bersedih hati akibat apa yang kamu alami dalam perang Uhud, atau peristiwa lain yang serupa, tetapi kuatkan jjientalmu. Mengapa kamu lemah atau bersedih, padahal kamulah orang-orangyang paling itnggi deraj atnya di sisi Allah di dunia dan di akhirat, di dunia karena apa yang kamu perjuangkan adalah kebenaran dan di akhirat karena kamu mendapat surga. Mengapa kamu bersedih sedang yang gugur di antara kamu menuju surga dan yang luka mendapat pengampunan Ilahi, ini jika kamu orang-orang mukmin, yakni jika benar-benar keimanan telah mantap dalam hatimu.

Memang dalam perang Uhud, ada di antara kamu yang gugur, ada juga yang luka, termasuk Nabi saw., tetapi ingatlah bahwa, Jika kamupada perang Uhud mendapat luka, maka janganlah bersedih atau merasa lemah karena sesungguhnya kelompok kaumkafir yang menyerang kamu itu punpada perang Badar, atau dalam perang Uhud juga mendapat luka yang serupa. Kalau orang-orfing kafir yang kalah dalam perang Badar kini menyerang kamu padahal mereka memperjuangkan kebatilan - maka alangkah wajar apabila kamu pun yang telah pernah mengalahkan mereka, apalagi memperjuangkan kebenaran, kini bangkit kembali, dan hari-hari, yakni masa-masa kemenangan dan kegagalan itu, Kamipergilirkan di antara manusia agar mereka mendapat pelajaran bahwa Kamilah yang mengatur segalanya. Kami yang menganugerahkan kemenangan dan Kami pula yang menetapkan hukum-hukum kegagalan dan keberhasilan; dan supaya Allah mengetahui, yakni melakukan seperti apa yang dilakukan oleh manusia yang ingin tahu siapa orang-orangyang beriman dengan keimanan yang teguh, siapa pula yang rapuh imannya, siapa yang munafik atau siapa juga orang-orang kafir, dan supayasebagian kamu dijadikan-Nya syuhada', yakni orang-orang disaksikan keagungannya atau saksi. Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim, yang menempatkan sesuatu bukan pada tempatnya, dan dengan demikian Dia tidak akan menjadikan mereka syuhada'. Peristiwa yang terjadi di Uhud itu juga adalah agar Allah membersihkan orang-orang yang beriman dari dosa mereka, menghilangkan noda-noda yang menyelubungi jiwa mereka, ataumenyingkirkan dari kelom pok mereka orang-orang munafik danmembinasakan sedikit demi sedikit orang-orangyang kafir, baik dengan membunuh mereka, maupun dengan mengurangi dan menghabiskan pengaruh mereka. Firman-Nya: Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya),jika kamu orang-orangyang beriman dapat juga dilihat dari sisi jalan dan hasil perang itu. K etika mereka taat kepada Rasul, para pemanah tidak meninggalkan posisi mereka, mereka berhasil menang dan menjadikan kaum musyrikin kocar-kacir, bahkan membunuh dua orang lebih dari mereka. Tetapi ketika mereka melanggar perintah Rasul saw., justru mereka yang

kocar kacir sehingga pada akhirnnya gugur tujuh puluh orang lebih. Setelah perang berakhir, dan kaum muslimin kembali berkumpul mengikuti tuntunan Rasul, semua yang terlibat dalam perang Uhud itu, tanpa menambah kekuatan — 'kecuali seorang yang sangat mendesak untuk ikut, yaitu Jabir Ibn ‘Abdillah — kembali mengejar kaum musyrikin yang ternyata telah bergegas kembali ke Mekah, setelah mendengar bahwa Rasul saw. datang untuk menyerang mereka. Demikian terlihat bahwa kamulah orang-orangyang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.

Firman-Nya: Hari-hari itu, Kami pergilirkan di antara manusia, merupakan salah satu dari sunnatullah. Karena itu, bagi sesuatu yang rapuh akan menjadi kemaslahatan apabila kerapuhannya berlanjut hingga mencapai batas akhir, karena setelah itu akan ada proses menuju kebangkitannya kembali, menuju masa mudanya. Kerapuhan tersebut menjadi pertanda kehidupan baru yang dinantikan. Ini juga diisyaratkan oleh firman-Nya: “A.llah Swt. mengeluarkan yang hidup dariyangmati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup” (QS. A1 ‘Imran: 27) serta firman-Nya: “Dia memasukkan malam kedalam siang, dan memasukkan siang kedalam malam ”(QS. al-Hajj: 61), atau firman-Nya: *“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”* (QS. asy-Syarh: 5-6).

Perlu dicatat bahwa pergantian hari kemenangan dan kegagalan adalah buat manusia. Allah tidak menyatakan pergantian itu antara orang mukmin dan orang kafir. Karena itu, bila kemenangan atau kekalahan yang terjadi maka itu bukan dalam arti Allah memberi kemenangan kepada orang kafir karena kekufurannya. Bukan berarti demikian, karena jika demikian berarti Allah memberi anugerah kepada yang tidak berhak menerimanya. Tetapi kemenangan itu dianugerahkan-Nya karena mereka mengikuti sunnatullahyang ditetapkan-Nya dalam meraih kemenangan. Jika demikian, kalau ingin menang, berpihaklah kepada Allah melalui keberpihakan kepada hukum- hukum yang ditetapkan-Nya untuk meraih kemenangan. Di sisi lain, firman-Nya: Dan supaya Allah mengetahui orang-orangyangberiman, mengandung makna bahwa ujian dengan kemenangan dan kekalahan itu perlu diadakan karena jika orang-orang yang beriman terus-menerus menang, maka semua orang akan memihak kepada mereka, dan ketika itu tidak lagi dapat dibedakan dalam kehidupan nyata rr^na yang mukmin, mana yang munafik dan mana pula yang kafir. Bahkan tidak lagi dapat dibedakan mana yang kuat tekad dan pendiriannya, dan mana pula yang lemah.[158]

Firman-Nya: Supaya sebagian kamu dijadikan-Nya syuhada memberi isyarat bahwa gugur dalam medan juang, adalah anugerah Ilahi serta kehormatan yang sangat tinggi, karena Allah Swt. yang memilih siapa yang dikehendaki-Nya untiik gugur di medan juang.

Kata *syuhada’* adalah bentuk jamak dari kata syahid.Kata yang terangkai dari huruf-huruf jyin, hd’ dan dal, menurut pakar bahasa Arab, Ibn Faris, tidak keluar maknanya dari “kehadiran/keberadaan, pengetahuan

[158] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 2, hal. 139-142

serta pemberitahuan."Yang gugur dalam peperangan di jalan Allah dinamai syahid karena para malaikat menghadiri kematiannya, atau karena dia gugur di bumi, sedang bumi, juga dinamai syahidah sehingga yang gugur dinamai syahid. Patron kata syahid dapat berarti objek dan juga berarti subjek, sehingga syahid dapat berarti yang disaksikan atau yang menyaksikan. Dia disaksikan oleh pihak lain sebagai pejuang, serta dijadikan saksi dalam arti teladan, dan dalam saat yang sama dia pun menyaksikan kebenaran melalui kegugurannya serta menyaksikan pula ganjaran Ilahi yang dijanjikan bagi Mereka.[159]

b. QS. Muhammad:35

فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى ٱلسَّلْمِ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ وَٱللَّهُ مَعَكُمْ وَلَن يَتِرَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ

Artinya: *"Maka, Janganlah kamu lemah dan mengajak berdamai (saat bertemu dengan musuhmu), padahal kamulah yang paling unggul. Allah besertamu dan tidak akan mengurangi (pahala) amal-amalmu."* (QS. Muhamad: 35) [160]

Surah ini adalah surah yang ke 47 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[161] QS. Muhammad: 35 ini menjelaskan tentang 'Setelah ayat yang lalu mewanti-wanti kaum beriman agar tidak berlaku seperti kelakuan orang-orang kafir dan munafik, maka ayat di atas bagaikan menyatakan: J-Calau ketidaktaatan kepada Allah dan Rasul-Nya mengakibatkan murka Allah makataatilah Allah dan Rasul-Nya termasuk dalam perintah-Nya berjihad dan janganlah kamu rendah diri sehingga mencari dalih untuk menghindari perang dan melemah yakni menanamkan dalam hati kamu bisikan-bisikan kelemahan menghadapi musuh ketika peperangan harus kamu hadapi dan jangan juga mengajakmusuh-musuh kamu menuju perdamaian karena alasan takut kepada mereka atau menghindari kematian padahal kamulah orang-orang yang di atas yakni mengatasi semua pihak karena kebenaran yang kamu miliki dan kamu perjuangltan, dan Allahpun Yang Maha Esa dan Kuasa beserta kamu, Dia yang akan membela dan memenangkan kamu dan Dia sekali-kali tidak akanmengurangjganjaran amal-amal kamu.

Ibn 'Asyur menulis bahwa larangan melemah dan mengajak kepada perdamaian yang dimaksud di sini merupakan peringatan menyangkut sesuatu yang telah terpenuhi semua sebab-sebabnya dan kondisi pun telah siap untuk maju ke medan perang pada saat adanya perintah perang, dan bukannya larangan menyangkut sikap lemah yang sedang terjadi atau ajakan kepada perdamaian (yang memang dibutuhkan). Pemahaman demikian - tulis Ibn 'Asyur karena surah ini turun setelah perang Badr dan sebelum perang Uhud, yakni pada masa di mana tidak terjadi perang antara kaum muslimin dan kaum musyrikin.

Ayat ini bertujuan mengingatkan kaum muslimin - khususnya para munafik - agar tidak merasa lemah saat tiba perintah perang dan

[159] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 2, hal. 139-142

[160] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 510

[161] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

berkata: "Biarlah untuk sementara kita berdamai dengan kaum musyrikin agar kita dapat memulihkan kekuatan kita dan bersiap lebih baik lagi menghadapi mereka." Alhasil larangan di atas adalah pada saat kaum muslimin dalam kondisi yang memungkinkan mereka berperang dan siap untuk itu, serta kemaslahatan dakwah Islam mendukung terlaksananya perang, atau perdamaian merupakan pilihan yang lebih sedikit mudaratnya dibandingkan dengan berperang. Dengan demikian, ayat di atas bukan berarti larangan berdamai bila kemaslahatan umat menuntut perdamaian. Karena itu di tempat lain Allah berfirman: "Dan jik a mereka condong kepada perdamaian, maka condonglah kepadanya danbertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mendengar lagiMaha Mengetahui"(QS. al-Anfal: 61). Bahkan dengan ayat ini menjadi jelas bahwa pilihan pertama adalah perdamaian, bukan perang, selama ajaran Islam tidak terhalangi oleh lawan-lawannya. Sejarah menunjukkan bahwa Nabi sendiri melakukan perdamaian dengan kaum musyrikin Mekah melalui Perjanjian Hudaibiyah. Demikian juga Umar ra. berdamai setelah ekspedisi yang dilakukan kaum muslimin menuju Afrika Utara dan lain-lain.

Kata *yatirakum* terambil dari kata watira-watran yakni mengurangi. Yang dimaksud dengan tidak mengurangi amal-amal mereka adalah menganugerahkan mereka petunjuk dan kemampuan untuk melaksanakan amal-amal kebajikan sebaik mungkin dan melipatgandakan ganjarannya. Ini adalah lawan dari apa yang terjadi bagi orang-orang kafir yang disia-siakan dan di hapus amalnya oleh Allah Swt., sebagaimana ditegaskan pada awal surah ini. Apapun makna ayat di atas, yang jelas ia menanamkan optimisme ke lubuk jiwa kaum muslimin. Mereka tidak perlu pesimis, karena Allah Swt. bersama mereka, dia pun tidak perlu khawatir akan kehilangan sesuatu, karena Allah Swt. tidak menyia-nyiakan amalnya bahkan ia akan disambut Allah Swt. dengan penghormatan dan keagungan.[162]

4. Term *laa tusha'ir* khaddaka (janganlah kamu memalingkan mukamu)
Alasan menggunakan term ini adalah

Term ini berasal dari bentuk *sho'aro-yusho'iru-tash'iron* yang artinya memalingkan.[163] Term ini di dalam Al-Qur'an hanya ditemukan 1 kali.[164]

a. QS. Luqman: 18

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: *Janganlah memalingkan wajahmu ari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di mukabumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.* (QS. Lukman: 18)[165]

---

[162] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 13, hal. 158-159

[163] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D8%AA%D8%B5%D8%B9%D8%B1/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.23

[164] Lihat pada QS. Lukman: 18

[165] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 412

Surah ini adalah surah yang ke 31 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Makkiyah.[166] QS. Luqman: 31 ini menjelaskan tentangNasihat Luqman kali ini berkaitan dengan akhlak dan sopan santun berinteraksi dengan sesama manusia. Materi pelajaran akidah, beliau selingidengan mateti pelajaran akhlak, bukan saja, agar peserta didik tidak jenuh dengan satu materi, tetapi juga untuk mengisyaratkan bahwa ajaran akidah dan akhlak merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Beliau menasihati anaknya dengan berkata: Dan wahai anakku, di samping butir-butir nasihat yang lalu, janganlah juga engkau berkeras memalingkan pipimuyakni mukamu dari manusia siapa pun dia — didorong oleh penghinaan dan kesombongan. Tetapi tampillah kepada setiap orang dengan wajah berseri penuh rendah hati. Dan bila engkau melangkah, janganlah berjalan di muka bumi dengan angkuh,tetapi berjalanlah dengan lemah lembut penuh wibawa. Sesungguhnya A-llah tidak menyukai yakni tidak melimpahkan anugerah kasih sayang-Nya kepada orang-orangyang sombong lagi membanggakan diri. Dan bersikap sederhanalah dalam berjalanmu, yakni jangan membusungkan dada dan jangan juga merunduk bagaikan orang sakit. Jangan berlari tergesa-gesa dan jangan juga sangat perlahan menghabiskan waktu. Dan lunakkanlah suaramu sehingga tidak terdengar kasar bagaikan teriakan keledai. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai karena awalnya siulan yang tidak menarik dan akhirnya tarikan nafas yang buruk.

Kata *tusha'ir* terambil dari kata *ash-sha'ar* yaitu penyakit yang menimpa unta dan menjadikan lehernya keseleo, sehingga ia memaksakan dia dan berupaya keras agar berpaling sehingga tekanan tidak tertuju kepada syaraf lehernya yang mengakibatkan rasa sakit. Dari kata inilah ayat di atas menggambarkan upaya keras dari seseorang untuk bersikap angkuh dan menghina orang lain. Memang sering kali penghinaan tecermin pada keengganan melihat siapa yang dihina.

Kata *fi al-ardh*/dibumi disebut oleh ayat di atas, untuk mengisyaratkan bahwa asal kejadian manusia dari tanah, sehingga dia hendaknya jangan menyombongkan diri dan melangkah angkuh di tempat itu. Demikian kesan al-Biqa'i. Sedang Ibn 'Asyur memperoleh kesan bahwa bumi adalah tempat berjalan semua orang, yang kuat dan yang lemah, yang kaya dan yang miskin, penguasa dan rakyat jelata. Mereka semua sama sehingga tidak wajar bagi pejalan yang sama, menyombongkan diri dan merasa melebihi orang lain.

Kata *mukhtalan* terambil dari akar kata yang sama dengan khayal/khayal. Karenanya kata ini pada mulanya berarti orang yang tingkah lakunya diarahkan oleh khayalannya, bukan oleh kenyataan yang ada pada dirinya. Biasanya orang semacam ini berjalan angkuh dan merasa dirinyamemiliki kelebihan dibandingkan dengan orang lain. Dengan demikian, keangkuhannya tampak secara nyata dalam kesehariannya. Kuda dinamai kbail karena cara jalannya mengesankan keangkuhan. Seorang yang mukhtal membanggakan apa yang dimilikinya, bahkan tidak jarang membanggakan apa yang pada hakikatnya tidak ia miliki.

[166] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

Dan inilah yang ditunjuk oleh kata fakhuran, yakni sering kali membanggakan diri.

Memang kedua kata ini yakni mukhtal dan fakhur mengandung makna kesombongan, kata yang pertama bermakna kesombongan yang terlihat dalam tingkah laku, sedang yang kedua adalah kesombongan yang terdengar dari ucapan-ucapan. Di sisi lain, perlu dicatat bahwa penggabungan kedua hal itu bukan berarti bahwa ketidaksenangan Allah baru lahir bila keduanya tergabung bersama-sama dalam diri seseorang. Tidak! Jika salah satu dari kedua sifat itu disandaftg manusia maka hal itu telah mengundang murka- Nya. Penggabungan keduanya pada ayat ini atau ayat-ayat yang lain hanya bermaksud menggambarkan bahwa salah satu dari keduanya sering kali berbarengan dengan yang lain.

Kata *ughdhudh* terambil dari kata *ghadhdh* dalam arti penggunaan sesuatu tidak dalam potensinya yang sempurna. Mata dapat memandang ke kiri dan ke kanan secara bebas. Perintah ghadhdb jika ditujukan kepada mata maka kemampuan itu hendaknya dibatasi dan tidak digunakan secara maksimal. Demikian juga suara. Dengan perintah di atas, seseorarig diminta untuk tidak berteriak sekuat kemampuannya, tetapi dengan suara perlahan namun tidak harus berbisik.

Demikian Luqman al-Hakim mengakhiri nasihat yang mencakup pokok-pokok tuntunan agama. Di sana ada akidah, syariat dan akhlak, tiga unsur ajaran al-Qur'an. Di sana ada akhlak terhadap Allah, terhadap pihak lain dan terhadap diri sendiri. Ada juga perintah moderasi yang merupakan ciri dari segala macam kebajikan, serta perintah bersabar, yang merupakan syarat mutlak meraih sukses, duniawi dan ukhrawi. Demikian Luqman al- Hakim mendidik anaknya bahkan memberi tuntunan kepada siapa pun yang ingin menelusuri jalan kebajikan.[167]

5. Term *laa tuzakku anfusakum* (janganlah kamu mengatakan dirimu suci)

Term ini berasal dari bentuk zakka-yuzakki-tazkiyatan yang artinya menganggap suci, meningkatkan, mengembangkan, memurnikan, dan menyucikan.[168] Term ini di dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak 11 kali. Dalam bentuk fiil madhi tidak ditemukan, sedang dalam bentuk fiil mudhori' ditemukan sebanyak 11 kali.[169]

a. QS. An Nur: 21

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَإِنَّهُۥ يَأْمُرُ بِٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۚ وَلَوْلَا فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُۥ مَا زَكَىٰ مِنكُم مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يُزَكِّى مَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan! Siapa yang mengikuti langkah-langkah setan, maka*

[167] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 11, hal. 138-140

[168] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D9%8A%D8%B2%D9%83%D9%8A/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023

[169] Lihat pada QS. Al-Baqarah: 129, QS. Al-Baqarah:151, Al-Baqarah: 174, QA. Ali Imran: 77, QS.Ali Imran: 164, QS. An-Nisa: 40, QS. At-Taubah: 40, QS. At-Taubah 103, QS. Al-Kahfi: 74, QS. Maryam: 19, QS. An-Nur: 21, dan QS. Al-Jumu'ah: 2

sesungguhnya dia (setan) menyuruh (manusia mengerjakan perbuatan) yaNg keji dan mungkar. Kalau bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya kepadamu, niscaya tidak seorangpun di antara kamu bersih (dari perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya. Akan tetapi, Allah membersihkan siapa yang Dia kehendaki. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (QS. An-Nur: 21)[170]

Surah ini adalah surah yang ke 24 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[171] QS. An Nur: 24 ini menjelaskan tentang Ayat ini dan ayat-ayat mendatang turun setelah turunnya ayat-ayat yang lalu. Sayyidah 'Aisyah ra. sendiri mengakui bahwa ada sepuluh ayat yang turun berkaitan dengan kasus yang menimpa beliau. meskipun demikian, ayat ini masih sangat berhubungan dengan ayat-ayat yang lalu. Apa yang berkaitan dengan kasus rumor yang menimpa keluarga Nabi itu, tidak lain kecuali ulah setan yang memperdaya manusia, langkah demi langkah, sedikit demi sedikit sehingga pada akhirnya mereka terjerumus ke dalam jurang. Dari sini, ayat di atas memperingatkan bahwa: Hat orang-orang yang beriman bentengilah diri kamu dengan keimanan dan janganlah kamu memaksakan diri menentang fitrah kesucian kamu dengan mengikuti langkah-langkah setan 'yang antara lain mengajak kamu berprasangka buruk kepada sesama kamu, menyebarkan berita bohong dan mengajak kepada kedurhakaan. Barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah setan, dengan penuh kesungguhan, bukan karena lupa atau tak tahu maka dia telah melakukan kekejian dan kemungkaran karena sesungguhnya setan senantiasa menyuruh manusia mengerjakan perbuatan yang keji dan mungkar. Beruntunglah kamu karena Allah Swt. masih memberi peringatan dan mengarahkan kamu ke jalan yang benar, serta melimpahkan rahmat dan pengampunan-Nya, sekiranya tidak, pastilah kamu mengikuti setan dan sekiranya tidak ada karunia Allah Swt. dan rahmat-Nya yang tercurah kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorang pun dari kamu bersih dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu selama-lamanya, karena memang godaan setan tidak kecil, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya untuk dibersihkan. Sedang Allah Swt. tidak menghendaki pembersihan itu kecuali terhadap siapa yang menyiapkan dirinya untuk itu sambil berusaha dan bermohon kepada-Nya. Dan Allah Maha Mendengar permintaan siapa pun lagi Maha Mengetahui isi hati dan ketulusannya.

Firman-Nya: *khuthuwat asy syaitan* /langkah-langkah setan, menggambarkan dengan sangat teliti rayuan setan. Ayat ini bagaikan berkata: Setan mempunyai jejak dan langkah-langkah. Ia menjerumuskan manusia langkah demi langkah, tahap demi tahap. Langkah hanyalah jarak antara dua kaki sewaktu berjalan, tetapi bila tidak disadari, langkah demi langkah dapat menjerumuskan ke dalam bahaya. Setan pada mulanya hanya mengajak manusia melangkah selangkah, tetapi langkah itu disusul

[170] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 352
[171] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

dengan langkah lain, sampai akhirnya ia mengantar manusia masuk bersama dia ke dalam neraka.

Kata *al-fahsy* merupakan ucapan juga perbuatan yang tidak sejalan dengan tuntunan agama, dan akal sehat, khususnya yang telah ditetapkan sanksi duniawinya seperti zina, pembunuhan, dan pencemaran nama baik dalam bentuk menuduh berzina. Sedang *al-munkarat* dalah perbuatan buruk,yang tercela oleh adat istiadat lagi tidak sejalan dengan nilai-nilai agama. Bahwa jika tidak ada anugerah Allah Swt. tidak seorang pun dapat bersih dari kekejian, karena memang dalam genggaman tangan kekuasaan Allah segala kebajikandan tidak ada kebajikan yang menyentuh manusia, kecuali bersumber dari Allah Swt.. Bacalah QS. Al 'Imran 26 dan an-Nisa' [79. [172]

6. Term *laa talmizu anfusakum* (janganlah kalian mencela diri kalian sendiri)
   Alasan menggunakan term ini adalah

   Term ini berasal dari berasal dari *lamiza-yalmizu-lumazatan*[173]Term ini didalam Al-Qur'an sebanya 3 kali. dalam fiil madhi tidak ditemukan termnya, sedangkan dalam bentuk fiil mudhori' ditemukan sebanyak 3 kali.[174]

   a. QS. At Taubah: 79

ٱلَّذِينَ يَلْمِزُونَ ٱلْمُطَّوِّعِينَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ فِى ٱلصَّدَقَٰتِ وَٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ ۙ سَخِرَ ٱللَّهُ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

Artinya: *"Orang-orang (munafik) yang mencela orang-orang mukmin yang memberikan sedekah dengan sukarela, (mencela) orang-orang yang tidak mendapatkan (untuk disedekahkan) selain kesanggupannya,lalu mereka mengejeknya,. Allah mengejek mereka dan bagi mereka azab yang pedih."* (QS. At-Taubah 79) [175]

Surah ini adalah surah yang ke 9 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[176] QS. Al Maidah: 5 ini menjelaskan tentang Abu Bakar Al-Bazzar mengatakan, telah menceritakan kepada kami Talut ibnu Abbad, telah menceritakan kepada kami Abu Awanah, dari Amr ibnu Abu Salamah, dari ayahnya, dari Abu Hurairah r.a. yang mengatakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda: *Bersedekahlah kalian, karena sesungguhnya aku hendak mengirimkan suatu pasukan.* Maka datanglah Abdur Rahman ibnu Auf, lalu berkata, "Wahai Rasulullah, aku mempunyai empat ribu dirham, dua ribu dirham di antaranya aku pinjamkan kepada Tuhanku, sedangkan yang dua ribu lainnya aku simpan buat anak-anakku." Maka Rasulullah Saw. bersabda: *Semoga Allah memberkatimu dalam apa yang engkau berikan, dan semoga Dia memberkahi apa yang engkau pegang*. Kemudian ada seorang lelaki dari kalangan Ansar kerja semalaman, lalu ia memperoleh dua *sa'* tamar dari upah kerjanya. Maka ia berkata, "Wahai Rasulullah, saya telah memperoleh dua sa' kurma. Satu sa'-nya saya

[172] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. , hal. 309-309
[173] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D9%8A%D9%84%D9%85%D8%B2/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.25.
[174] Lihat pada QS. Al-Hujurat: 11, QS.At-Taubah: 58, QS. At-Taubah: 79.
[175] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 199
[176] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

pinjamkan kepada Tuhan saya, sedangkan satu *sa'* lainnya untuk anak-anak saya." Maka orang-orang munafik mencelanya, dan mereka mengatakan, "Tidak sekali-kali Abdur Rahman memberikan apa yang telah diberikannya, kecuali hanya pamer." Lalu mereka mengatakan pula, *"Bukankah Allah dan Rasul-Nya tidak memerlukan kedua sa' orang ini?*" Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya: (Orang-orang munafik) *yaitu orang-orang yang mencela orang-orang mukmin yang memberi sedekah dengan sukarela dan* (mencela) *orang-orang yang tidak memperoleh* (untuk di-sedekahkan) *selain sekadar kesanggupannya, maka orang-orang munafik itu menghina mereka.* (At-Taubah: 79), hingga akhir ayat.
Firman Allah Swt.:

فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ سَخِرَ اللَّهُ مِنْهُمْ

Artinya: Maka orang-orang munafik itu menghina mereka. Allah akan membalas penghinaan mereka itu. (QS. At-Taubah: 79)

Hal ini merupakan pembalasan yang setimpal sesuai dengan perbuatan mereka yang jahat itu dan penghinaan mereka terhadap kaum mukmin, karena sesungguhnya pembalasan itu disesuaikan dengan jenis amal perbuatannya. Maka Allah memberlakukan terhadap mereka hukuman orang yang menghina mereka dengan melalui kemenangan yang diraih oleh kaum mukmin di dunia, dan Allah telah menyediakan bagi orang-orang munafik kelak di hari kemudian azab yang pedih, sesuai dengan ; amal perbuatan mereka itu.[177]

7. Term *Fadhdholna alaa katsiirin* (kami lebihkan atas banyak makhluk)
Alasan menggunakan term ini adalah

Term ini berasal dari bentuk *faddhola-yufaddhilu-tafdhiilan* yang artinya melebihkan, memberi karunia, mengutamaakan, murah hati, mendahulukan, dan memilih untuk.[178] Term ini dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak 16 kali. dalam bentuk fiil madhi ditemukan sebanyak 15 kali,[179] sedangkan dalam bentuk fiil mudori ditemukan sebanyak 1 kali.[180]

a. QS. Al Isra': 70

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: *"Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut.Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak*

[177] Ibnu katsir, *Op. Cit.,* Jilid, hal.
[178] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D9%81%D8%B6%D9%84/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.27
[179] Lihat pada QS. Al-Baqarah: 47, QS. Al-Baqarah: 122, QS. Al-Baqarah: 253, QS. An-Nisa': 32, QS. An-Nisa': 34, QS. An-Nisa': 95, QS. Qs. Al-An'am: 88, QS. Al-A'raf: 140, QS. An-Nahl: 71, QS. Al-Isra': 70, QS. An-Naml: 15, QS. Al-Jatsiyah: 16
[180] Lihat pada QS. Al-Jatsiyah: 4

makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna". (QS. Al-Isra: 70)[181]

Penjelasan: Setelah Allah Swt. memberi perumpamaan akan anugerah-angerahNya yang terdapat di laut maupun di darat, baik untuk orang yang beriman dan orang yangkafir. Maka, ayat ini memaparkan tentang penyebab dikasihkannya anugerah-anugerah tersebut yakni karena manusia adalah makhluk yang istimewa yang memiliki kehormatan sebagai manusia di dalam kedudukannya. Baik yang taat beragama maupun yang tidak taat beragama.

Dengan dibarengi sumpah bersamaan dengan mengukuhkan pernyataan-Nya melalui kata *Qad.* Ayat ini menegaskan bahwa dan Kami yakni Allah Swt. bersumpah bahwasanya sungguh sudah Kami muliakan anak cucu Nabi Adam a.s, dengan bentuk badan yang bagus, kemampuan untuk berbicara, berpikir, serta berpengetahuan dan Kami juga memebrikan kepada mereka kebebasan di dalam memilih dan memilah. Lalu Kami angkut mereka di daratan dan di lautan dengan aneka alat transportasi yang Kami ciptakan dan tundukkan bagi mereka, atau yang Kami ilhami mereka didalam pembuatannya, supaya mereka bisa mengelilingi bumi dan angkasa yang semuanya itu Kami ciptakan untuk mereka. Dan Kami juga memberikan mereka rezeki dari rezeki yang baik-baik berdasarkan kebutuhan mereka, yang lezat dan bermanfaat dalam rangka pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa mereka. dan Kami ungulkan mereka atas beberapa makhluk lainnya yang sudah Kami ciptakan dengan keunggulan yang sempurna. Kami ungulkan mereka dari binatang dengan adanya akal dan daya untuk mencipta, sehingga menjadi makhluk yang bisa bertanggung jawab. Kami unggulkan mereka yang taat atas malaikat disebabkan ketaatan manusia melalui perjuangan melawan hawa nafsu dan setan. sedang ketaatan malaikat tanpa tantangan. Demikian seterusnya dan masih banyak yang lainnya.

Ayat di atas tidak menjelaskan bentuk, kemuliaan, kehormatan dan keistimewaan yang diberikan oleh Allah Swt. kepada anak cucu Adam a.s. Itu kayaknya dalam rangka mengisyaratkan bahwasanya kehormatan tersebutitu banyak dan itu tidak dikhususkan untuk satu ras maupun generasi tertentu, juga tidak berdasarkan agama maupun keturunan, tetapi diberikan kepada seluruh anak cucu Adam a.s. sehingga diraih oleh orang perorang, pribadi demi pribadi.

Ayat ini juga merupakan salah satu dasar dalam pandangan Islam terhadap Hak-Hak Asasi Manusia. Manusia. bahwa siapapun harus dihormati hak-haknya tanpa adanya perbedaan. Semuanya memiliki hak untuk hidup, hak untuk berbicara dan hak untuk mengeluarkan pendapat, hak dalam beragama, hak dalam memperoleh pekerjaan dan berkumpul, dan lain- sebagainya yang dimuat oleh Deklarasi Hak-Hak Asasi Manusia. Hanya saja perlu dicatat bahwasanya hak-hak dimaksud adalah anugerah Allah Swt. sebagaimana yang dipahami dari kata *karramna*/Kami muliakan,dan dengan demikian hak-hak tersebut tidak boleh bertentangan

[181] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 289

dengan hak-hak Allah Swt. dan harus selalu berada dalam koridor tuntunan agama-Nya.[182]

b. QS. Hud: 3

وَأَنِ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوٓا۟ إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَّتَٰعًا حَسَنًا إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِى فَضْلٍ فَضْلَهُۥ ۖ وَإِن تَوَلَّوْا۟ فَإِنِّىٓ أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ

Artinya: *"Mohonlah ampun kepada Tuhanmu kemudia bertobatlah kepad-Nya, niscayaDia akan memberi kesenangan yang baik kepadamu (di dunia) sampai waktu yang telah ditentukan (kematian) dan memberikan pahala-Nya (di akhirat) kepada setiap orang yang beramal saleh. Jika kamu berpaling , sesungguhnya aku takut kamu (akan) ditimpa azab pada hari yang besar (kiamat)."* (QS. Hud: 3) [183]

Surah ini adalah surah yang ke 11 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[184] QS. Hud: 3 ini menjelaskan tentang perintah untuk memohon ampun kepada Allah Swt. dari segala dosa dan bertobat darinya di masa mendatang, dan hendaklah seseorang itu terus-menerus dalam keadaan seperti itu.[185]

c. QS. An Nahl: 71

وَٱللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِى ٱلرِّزْقِ ۚ فَمَا ٱلَّذِينَ فُضِّلُوا۟ بِرَآدِّى رِزْقِهِمْ عَلَىٰ مَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَآءٌ ۚ أَفَبِنِعْمَةِ ٱللَّهِ 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. Maka terhadap nikmat Allah mereka ingkar?."* (QS. An-Nahl: 71)[186]

Surah ini adalah surah yang ke 16 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[187] Ayat ini menjelaskan tentang tentang kekuasaan Allah Swt yang memberikan anugerah dan nikmat-nikmat bagi seseorang atas orang-orang lainnya dan sebuah penegasan bahwasanya semua orang mempunyai kedudukan berikut dengan kehormatan yang sama dengan bukti diberikannya hak memilih dan kekuatan untuk menjalankan pilihannya. Lalu semuanya itu akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt. Pada hari kiamat.[188]

d. QS. An Nisa: 34

---

[182] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol.7, hal. 513-515

[183] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 221

[184] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[185] Ibnu Katsir, Op. Cit., jilid 4, hal. 303

[186] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 274

[187] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[188] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol.7, hal. 516-517

ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعۡضَهُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنۡ أَمۡوَٰلِهِمۡۚ فَٱلصَّٰلِحَٰتُ قَٰنِتَٰتٌ حَٰفِظَٰتٞ لِّلۡغَيۡبِ بِمَا حَفِظَ ٱللَّهُۚ وَٱلَّٰتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهۡجُرُوهُنَّ فِي ٱلۡمَضَاجِعِ وَٱضۡرِبُوهُنَّۖ فَإِنۡ أَطَعۡنَكُمۡ فَلَا تَبۡغُواْ عَلَيۡهِنَّ سَبِيلًاۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيّٗا كَبِيرٗا

Artinya: *"Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab atas para perempuan (istri) karena Allah telah melbihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya. Perempuan-perempuan saleh adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada karena Allah telah menjaga (mereka). Perempuan-perempuan yang kamu khawatirkan akan nusyuz berilah mereka nasihat, tinggalkanlah mereka di tempat tidur (pisah ranjang) dan (kalau perlu) pukullah mereka (dengan cara yang tidak menyakitkan).akan tetapi jika mereka menaatimu janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkan mereka. Sesungguhnya Allah Mahatinggi lagi Mahabesar."* (QS. An-Nisa; 34)[189]

Surah ini adalah surah yang ke 4 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah, terdiri dari 176 ayat dan memiliki makna "perempuan".[190] QS. An Nisa: 34 ini menjelaskan tentang penetapan seorang lelaki sebagai pemimpin yang disebabkan karena dua lasan yaitu: a) Karena Allah Swt. telah mengunggulkan sebagian mereka atas sebagian yang lainnya, maksudnya tiap-tiap dari mereka memiliki keistimewaan-keistimewaan. Akan tetapi, keunggulamyang dimiliki oleh seorang lelaki lebih mendukung untuk tugas kepemimpinan dari pada keunggulan yang dimiliki perempuan. Disamping karena keunggulan yang dimiliki perempuan lebih mendukung tugasnya sebagai seorang yang memberikan rasa damai dan rasa tenang kepada seorang lelaki serta lebih menunjang fungsinya dalam membesarkan dan mendidik anak-anak b) disebabkan mereka telah menafkahkan sebagian harta mereka. Penjelsannya kata ini yang merupakan bentuk kata kerja masa lalu yang menunjukkan bahwa memberi nafkah kepada perempuan sudah menjadi suatu keharusan bagi laki-laki serta sudah menjadi kenyataan umum dalam masyarakat dari dahulu hingga sekarang.[191]

Dari pemaparan di atas, dapat kita rangkum melalui tabel berikut ini:

No.	Term	Bentuk Fi'il Madhi	Bentuk Fi'il Mudhori'	Jumlah
1.	*laa tastawiy*	-	16	16
2.	*laa tatamanaw*	2	4	6
3.	*laa tamuddanna ainaika*	4	2	6
4.	*wa idza ra'aitahum*	62	66	128
5.	*am yahsuduna*	1	2	3
6.	*laa taskhar*	3	6	9
7.	*laa tahinu*	2	3	5
8.	*laa tusha'ir* khaddaka	-	1	1
9.	*laa tuzakku anfusakum*	-	11	11

[189] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 84

[190] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

[191] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol.2, hal. 509-511

10.	*laa talmizu anfusakum*	-	3	3
11.	*Fadhdholna alaa katsiirin*	15	1	16

Term-term di atas, pada dasarnya tidak semuanya berangkat dari penuturan bahasa atau istilah yang serupa dengan istilah Perbandingan Sosial *(Social Comparison)*. Akan tetapi, memang ada yang berangkat dari istilah yang semakna dan ada yang berangkat dari kandungan makna yang serupa.

Adapun yang berangkat dari istilah yang serupa di sini hanya ada satu yaitu term *la tastawi* dimana term ini diambil dari bentuk kata *istawa-yastawi-istiwa'an* yang memiliki arti menjadi sama, sebanding, sepadan, dan setara.[192] Hal ini memiliki kesamaan dan keserupaan dengan arti dari *Social Comparison* yaitu membandingkan. Sebagaimana arti dari membandingkan itu sendiri jikalau kita lihat di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu: untuk mengetahui persamaan atau selisihnya.[193] Sedangkan yang berangkat dari kandungan makna yang serupa itu ada 10 yaitu term *laa tatamana, laa tamuddanna ainaika, wa idza ra'aitahum, am yahsuduna, laa taskhar, laa tahinu, laa tusha'ir khaddaka, laa tuzakku anfusakum, laa talmizu anfusakum*, dan *Fadhdholna alaa katsiirin.*

Kemudian didalam meneliti term-term ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *Social Comparison* tersebut Peneliti hanya berfokus pada kata atau lafadz yang terbentuk dari fi'il madhi (kata kerja lampau) dan fiil mudhori' (kata kerja sekarang dan yang akan datang). Hal ini mengingat dari term *Social Comparison* itu sendiri yang mengandung kata kerja berupa pekerjaan untuk membandingkan diri dengan orang lain, di samping juga karena ketika dicari dengan bentuk selain fi'il madhi (kata kerja lampau) dan fiil mudhori' (kata kerja sekarang dan yang akan datang) semisal isim fail (kata yang diawali "pe" atau "kata yang menunjukkan pelaku suatu pekerjaan")[194] dan lain sebagainya itu jarang ditemukan atau bisa ditemukan tetapi kata dan kandungan maknanya berbeda dengan term *Social Conparison.*

Term *Social Comparison* dalam bentuk fi'il madhi (kata kerja lampau) berarti dalam satu segi mengandung makna bahwa objek yang dikaji adalah fenomena *Social Comparison* yang telah terjadi, baik fenomena sebelum turunnya Al-Qur'an maupun setelahnya. Hal ini bisa kita lihat pada term-term di atas yang menggunakan bentuk kata fi'il madhi (kata krja lampau) misalnya yaitu term kata *tamannau* dalam QS. Qashash: 82. Ayat tersebut membicarakan tentang orang-orang yang pada awalnya bercita-cita ingin memiliki kedudukan dan kenikmatan seperti yang dimiliki oleh Qarun, dengan seketika mereka mengurungkan keinginannya setelah menyaksikan azab yang ditimpakan kepada Qarun.[195] Dan akhirnya mereka menyadari bahwa Allah memberi rezeki kepada yang dikehendaki-Nya dan tidak memberi kepada yang tidak Ia kehendaki, Allah memberi sekaligus memudahkan kepada siapa yang Ia kehendaki dan menahan sekaligus menyempitkan kepada siapa yang Ia kehendaki. Kerena harta

[192] https://www.almaany.com/ar/dict/ar-id/%D9%8A%D8%B3%D8%AA%D9%88%D9%8A/ diakses pada tanggal 24 Desember 2023 pada pukul 15.11.

[193] Lihat di https://kbbi.web.id/banding.html diakses pada tanggal 24 Desember 2024 pada pukul 19.57.

[194] Muhammad Azhar, S.Pd., Shorof Dasar untuk Pemula. (Riau: DOTPLUS Publisher, 2022), cet.1, hal. 37

[195] Dr. Syofyan Hadi, SS, M.Ag., MA.Hum., *Tafsir Qashashi Jilid II Nabi Yusuf as dan Nabi Musa as.* (Banten: Penerbit A-Empat, 2021) hal. 270-271.

itu diberikan bukan disebabkan orang yang menerima adalah berilmu dan Allah tidak menahan harta seseorang karena ia bodoh. Semuanya itu atas kekuasaan Allah Swt.[196]

Sedangkan Term *Social Comparison* dalam bentuk fi'il mudhori' tidak selalu mengarah pada suatu kejadian atau peristiwa sekarang atau akan terjadi. Bisa jadi adalah peristiwa yang sudah terjadi di masalalu akan tetapi diungkap kembali dengan menggunakan fiil mudhori' (kata kerja sekarang atau yang akan datang). Sebagaiama kaidah bahwa ungkapan seperti itu adalah bertujuan untuk menggambarkan satu dari dua hal ini, yaitu: keindahan atau kejelekan peristiwa tersebut.[197] Seperti contoh kasus yang terjadi pada QS. An-Nisa': 32 yang membicarakan tentang larangan berharap atau iri kepada orang lain. Sebagaimana riwayat dari Ata Ibnu Abi Rabbah, bahwa ayat tersebut turun berkenaan dengan larangan mengharapkan dapat memiliki apa yang dimiliki oleh orang lain dalam hal ini seorang perempuan yang berharap bisa seperti laki-laki dalam hal diperbolehkannya untuk perang. Demikianlah riwayat dari Ibnu Jarir.[198]

Hal lain yang perlu dicatat adalah bahwa dari sekian banyak term-term di atas tidak semuanya mengandung makna *Social Comparison*, tetapi mengandung beragam makna seperti term *tamanna* ada yang bermakna harapan-harapan manusia, term *madda* ada yang bermakana hamparan bumi, bayangan-bayanganb yang dipanjangkan, kemudian term *ra'a* yang bermakna melihat dalam konteks melihat kekuasaan Allah seperti melihat bulan, bintang dan lain sebagainya. Jadi, disini penulis hanya akan berfokus pada term-term ayat Al-Qur'an yang mengandung makna *Social Comparison* saja.

[196] Prof.Dr. Teungku Muhammad Hasbi Ash- Shiddieqiy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*. (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), cet. 1, hal. 382-383.

[197] Hammam Khali Abdullah Al-Azhari, *Syarah At-Tashrih ala Tawdhih ala Alfiyah ibn Malik.* (Mesir, Isa al-Babi al-Halabi, t.t.), hal.63.

[198] Al-Imam Abul Fida Isma'il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an al-Adzim.* (Riyadh: Dar Thayyibah, 1999), cet.2, hal 287

BAB III

PENYEBAB, MACAM-MACAM, DAN DAMPAK *SOCIAL COMPARISON* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Telah disinggung pada bab sebelumnya, mengenai penyebab mengapa individu atau seseorang melakukan Perbandingan Sosial atau *Social Comparison* pada dirinya diantaranya yaitu untuk mencari validasi, mencari motivasi, mengevaluasi diri, perbaikan diri, dan peningkatan diri. sebagaimana juga yang diungkapkan oleh Leon Festinger dalam teorinya yaitu *a Theory of Social Comparison Process* bahwa penyebab terjadinya Fenomena *Social Comparison)* adalah dorongan mencari motivasi dan untuk mengevaluasi diri.[1] Kemudian telah dibahas juga mengenai macam-macam fenomena *Social Comparison*, dan dampak dari fenomena *Social Comparison* tersebut. Pada bab ini, akan dikaji mengenai penyebab terjadinya fenomena *Social Comparison*, macam-macam, serta dampak-dampaknya dalam perspektif Al-Qur'an.

A. Penyebab Terjadinya Fenomena *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an

1. Peningkatan diri

Upaya peningkatan diri ini berkaitan dengan keinginan individu atau kelompok supaya medapatkan rasa nyaman dengan dirinya sendiri dan menjaga harga diri mereka.[2] kaitannya dengan *Social Comparison* yaitu seorang individu ingin meningkatkan kualitas atau kemampuan dirinya baik berdasarkan dirinya maupun orang lain. Dalam hal ini, ada dua kemungkinan ketika seseorang atau individu melakukan *Social Comparison* pada orang lain. *Pertama*, memungkinkan peningkatan diri, misalnya, merasa termotivasi dan tergerak untuk meningkatkan kualitas diri.[3] *Kedua.* Memungkinkan merasa terpuruk yaitu Ketika orang yang menjadi pembanding sulit untuk dicapai, hal ini akan menyebabkan perubahan Suasana hati yang merugikan.[4] Seperti minder, stress, depresi, dan lain sebagainya. Maka dari itu, Al-Qur'an pernah menyinggung supaya seseorang itu tidak nberangan-angan apalagi sampai timbul rasa iri terhadap nikmat-nikmat orang lain, karena memang setiap orang itu memilki bagiannya masing-masing. Alangkah baiknya kitaa memohon kepada Allah Swt. karena Allah Swt. maha kuasa ataas segala sesuatunya sebagaiman dalam kandungan QS. An-Nisa': 32[5]

Menurut pandangan Ibnu Katsir dalam penafsirannya, dia menjelaskan tentang sebab turunnya QS. An-Nisa' ayat 32 diatas melalui sebuah riwayat yang berasal dari Imam Ahmad, ia mengatakan, "Telah cerita kepada kami Sufyan, dari Ibnu Abu Nujaih lalu dari Mujahid bahwa Ummu Salamah r.a. berkata, *"Ya Rasulullah, kaum laki-laki dapat mengikuti perang, sedangkan kami kaum*

---

[1] Leon Festinger, *A Theory of Social Comparison Proccesses. Human Relations* 7: 117DOI:10.1177/001872675400700202. Hal. 177.

[2] https://en.wikipedia.org/wiki/Self-enhancement diakses pada tanggal 11 Desember 2023 pukul 10.56.

[3] R. L. Collins, *For Better or Worse: The Impact of Social Comparison on Self-Evaluations*. Psychologycal Bulletin, 119(1), 1996, hal. 51-69

[4] B.P., Buunk, Oldersma, F.L. Oldersma, & C. K. De Dreu, *Enhacing Satisfaction Through Downward Comparison: The Role of Relational Discontent and Individiul Differences in Social Comparison Orientation*. Journal of Expereimental Social Psychology, 37(6), 2001, hal. 452-463.

[5] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. cit.,* hal. 83

perempuan tidak dapat mengikuti perang, dan bagi kami hanya mendapatkan sebagian warisan dari (yang diterima lelaki).” Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya dalam QS. An-Nisa: 32[6]

Kemudian melalui riwayat lain, Ibnu Jarir, Ibnu Abu Hatim, Imam Hakim, dan Ibnu Murdawaih, di dalam kitab Mustadraknya telah meriwayatkan melalui hadis As-Sauri, dari Ibnu Abu Nujaih, dari Mujahid yang menceritakan bahwasanya Ummu Salamah r.a pernah berkata, *"Wahai Rasulullah, mengapa kami tidak dapat berperang dan tidak dapat mati syahid, dan mengapa kami tidak dapat mewaris (sepenuhnya)?"* Maka turunlah ayat ini, dan Allah juga menurunkan firman-Nya yang artinya: *“Sesungguhnya Aku(Allah) tidak akan menyia-nyiakan perbuatan orang yang beramal di antara kamu, baik laki-laki maupun perempuan,”*[7] (QS. Ali Imran: 195)[8]

Mengacu pada keterangan tersebut, memang dalam agama islam banyak hal-hal yang menempatkan perempuan pada posisi yang terbatas di dalam mengakses ibadah dan meraih hak-haknya. Misalnya seorang perempuan tidak boleh mengikuti perang, perempuan tidak boleh menjadi imam, perempuan tidak boleh memimpin acara sakral atau memimpin doa di dalam acara keagamaan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, muncul banyak gerakan yang memperjuangkan kesetaraan di dalam beribadah termasuk kampanye untuk memberikan perempuan akses yang sama dengan laki-laki seperti halnya mengampil peran dalam kepemimpinan dalam beribadah, akses mencari ilmu agama, dan peran yang strategis dalam beragama.

Pergerakan ini seringkali melibatkan pada peninjauan dan penafsiran ulang terhadap ajaran-ajaran agama. Dalam kasus seperti ayat di atas dimana seorang perempuan berusaha memperjuangkan dan mempertanyakan haknya supaya bisa mengikuti perang dalam rangka mendapatkan pahala jihad di jalan Allah seperti halnya seorang lelaki yang mana itu semua bertujuan untuk meningkatkan dirinya dalam hal akses beribada dan mendapatkan pahala di sisi Allah Swt.

Dalam Tafsir Al-Maraghi diungkapkan juga bahwa Allah Swt. telah memberikan beban terhadap kaum laki laki dan perempuan dengan macam-macam pekerjaan yang khusus bagi masing-masing dari mereka. Maka dari itu, janganlah iri atau dengki pada apapun yang telah diistimewakan bagi Sebagian yang lainya. Hendaknya masing-masing dari mereka itu meminta pertolongan dan meminta kekuatan kepada Allah Swt. Di dalam menjalankan pekerjaan yang telah Allah Swt. bebankan kepada dirinya dan janganlah merasa iri hati dari apapun yang telah Allah Swt. bebankan kepada pihak yang lain. Termasuk di dalamnya yaitu sifat *khilqiyyah* atau ciptaan sebagai contoh akal fikiran, kecantikan, dan lain sebagainya. karena tidak ada fungsinya bersifat iri hati terhadapnya bagi seseorang yang tidak diberikan hal semacam itu.[9]

Sering kali seseorang atau individu melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain dengan tujuan ingin meningkatkan kualitas atau derajat dirinya. Oleh

---

[6] Al-Imam Abul Fida Isma’il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur’an al-adzim*. (Dar Thaibah), juz 2, hal. 286.

[7] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=1&to=200 diakses pada tanggal 29 Desember 2023 pukul 10.35.

[8] Ibnu Katsir, op. cit., hal. 286.

[9] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (Semarang: PT. Karya Toha Putra), Juz. 5, hal. 29

karena itu, ia berangan-angan terhadap kenikmatan yang diberikan Allah Swt. kepada orang lain misalnya kedudukan, kecerdasan, nama baik, jenis kelamin, dan lain sebagainya yang mana ini dilarang oleh agama menurut pesan yang diambil dari QS. An-Nisa' ayat 32 di atas. Oleh karenanya, M. Quraish Shihab dalam tafsirnya mengungkapkan *"Allah telah menganugerahkan kepada setiap individu mengenai apa yang terbaik baginya supaya bisa melakukan fungsi dan misinya dalam kehidupan ini."* Oleh karena itu, kita dilarang mengangan-angan mendapatkan sesuatu yang tidak mungkin *(mustahil)* atau berangan-angan yang bisa menyebabkan iri hati, dengki, bahkan penyesalan.[10]

Sebenarnya yang dilarang berangan-angan di sini adalah angan-angan yang tidak pada tempatnya alias yang tidak mungkin *(mustahil)*. Oleh karenanya, QS. An-Nisa ayat 32 di atas pada hakikatnya mengajarkan kepada kita untuk hidup realistik, yang mana angan-angan atau harapan itu adakalanya yang bisa dicapai dan bisa dijangkau oleh seseorang, dan adakalanya angan-angan dan harapan itu melahirkan keinginan yang menggebu karena setelah melihat kelebihan orang lain disertai harapan kelebihan orang tersebut beralih kepadanya.[11]

2. Iri Hati

Rasa iri didefinisikan sebagai salah satu bentuk dari emosi yang negatif. Sifat iri ini biasanya terjadi ketika seseorang merasa kurang suka ketika orang lain mecapai pada titik tertentu atau mendapatkan sesuatu yang positif. Menurut Faturochman, rasa iri ini dapat muncul dikarenakan adanya perasaan tidak mampu ketika melihat orang lain mendapatkan sesuatu yang tidak ataupun belum dicapainya. Dapat disimpulkan bahwa rasa iri adalah kondisi yang mana seseorang mengalami perasaan negatif atau merasakan sakit ketika orang lain bahagia, atau orang lain mendapatkan sesuatu yang positif, mencapai keberhasilannya, dan lain sebagainya. Di sisi lain, orang tersebut mengginginkan hal-hal tersebut ada pada dirinya namun faktanya, tidak dapat memperoleh hal tersebut.[12] Kebiasaan buruk ini menyebabkan seseorang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Sebagaimana dalam QS. An-Nisa': 32 yang telah disebutkan sebelumnya[13]

Berkenaan dengan QS. An –Nisa': 32, Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami Ahmad bin al-Qasim bin Atiyyah, telah menceritakan kepadaku Ahmad ibnu Abdur Rahman, telah menceritakan kepadaku ayahku, telah menceritakan kepada kami Asy'as ibnu Ishaq, dari Ja'far (yakni Ibnu Abul Mugirah), dari Sa'id ibnu Jubair, dari Ibnu Abbas sehubungan dengan ayat ini, bahwa seorang wanita datang kepada Nabi Saw., lalu berkata, *"Wahai Rasulullah, seorang lelaki mendapat warisan dua kali lipat seorang wanita, dan kesaksian dua orang wanita sebanding dengan kesaksian seorang lelaki, padahal kami dalam beramal sama saja. Tetapi jika seorang wanita melakukan suatu kebaikan, maka yang dicatatkan baginya adalah separo pahala kebaikan (yang*

[10] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 2, hal. 503

[11] Ibid, hal. 504

[12] Ahmad Saifuddin, *Psikologi Siber Memamhami Transaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital.* (Jakarta: KENCANA, 2023), cet. 1, hal. 216.

[13] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 36.

dilakukan oleh seorang lelaki)." Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya: *Dan janganlah kalian iri hati*. (QS. An-Nisa: 32), sampai akhir ayat.[14]

Dalam riwayat yang lain, As-Saddi mengatakan bahwa kaum laki-laki mengatakan, *"Sesungguhnya kami menginginkan supaya kami memperoleh pahala dua kali lipat pahala kaum wanita, seperti halnya kami memperoleh dua bagian dalam harta warisan."* Kaum wanita mengatakan, *"Sesungguhnya kami menghendaki agar kami memperoleh pahala yang sama dengan para syuhada, karena kami tidak mampu berperang. Seandainya diwajibkan atas kami berperang, niscaya kami akan berperang pula."* Allah Swt. menolak hal tersebut dan berfirman kepada mereka, *"Mintalah oleh kalian kepada-Ku sebagian dari kemurahan-Ku."* Ibnu Abu Hatim mengatakan bahwa yang dimaksud ialah bukan yang berkaitan dengan harta duniawi."[15]

Kemudian di ayat yang lain Allah Swt. Berfirman, yang artinya: *"Ataukah mereka dengki kepada manusia karena karunia yang telah dianugerahkan Allaah kepadanya? Sungguh, Kami telah menganugerahkan kitab dan hikmah kepada keluarga Ibrahim dan Kami telah menganugerahkan kerjaan (kekuasaan)yang sangat besar kepada mereka."* (QS. An-nisa 54)[16] Ayat ini berbicara tentang kedengkian bani israil kepada Nabi Muhammad saw.. Yang telah dianugerahi oleh Allah Swt. berupa kenabian yang agung. Di antara hal yang menghambat mereka untuk percaya kepada Nabi Muhammad saw. Adalah perasaan dengki mereka kepada Nabi Muhammad. Mengingat Nabi Muhammad saw dari kalangan bangsa arab bukan dari kalangan bani israil.[17]

Kedua ayat di atas menyinggung tentang sifat iri dan dengki yang menyebabkan individu atau suatu kelompok tertentu melakukan pebaseperti halnya dalam QS. An-Nisa ayat 54 yang menceritakan tentang perasaan iri dari kaum perempuan atas kelebihan kaum laki-laki berupa diperbolehkannya perang, dilebihkannya hak dalam waris dan persaksian. Begitu juga dalm QS. An-Nisa' ayat 54 yang menceritakan kedengkian bani israil terhadap Nabi Muhammad saw. Atas anugerah kenabian yang diberikan Allah kepadanya, dimana bani israil merasa golongan merekalah yang lebih pantas untuk mendapatkan anugerah kenabian tersebut. Dalam ayat lain Allah Swt. juga berfirman:

سَيَقُولُ ٱلۡمُخَلَّفُونَ إِذَا ٱنطَلَقۡتُمۡ إِلَىٰ مَغَانِمَ لِتَأۡخُذُوهَا ذَرُونَا نَتَّبِعۡكُمۡۖ يُرِيدُونَ أَن يُبَدِّلُواْ كَلَٰمَ ٱللَّهِۚ قُل

لَّن تَتَّبِعُونَا كَذَٰلِكُمۡ قَالَ ٱللَّهُ مِن قَبۡلُۖ فَسَيَقُولُونَ بَلۡ تَحۡسُدُونَنَاۚ بَلۡ كَانُواْ لَا يَفۡقَهُونَ إِلَّا قَلِيلٗا

Artinya: *Apabila kamu nanti berangkat untuk mengambil rampasan perang , orang-orang badui yang ditinggalkan itu akan berkata, "Biarkan kami mengikutimu." Mereka hendak mengubah janji Allah. Katakanlah, "Kamu sekali-kali tidak (boleh) mengikuti kami. Demikianlah yangtelah difirmankan Allah sebelumnya." Maka, mereka akan berkata, "Sebenarnya kamu dengki*

[14] Ibnu Katsir, op. cit., juz 2, hal. 286-288.
[15] Ibnu Katsir, op. cit., juz 2, hal. 286-288.
[16] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=1&to=176 diakses pada tanggal 12 Mei 2024 pada pukul 02.32.
[17] Ibnu Katsir, op. cit., juz 2, hal. 336.

kepada kami," padahal mereka tidak mengerti kecuali sedikit sekali. (QS. Al-Fath: 15)[18]

Rasa iri dan dengki adalah salah satu penyebab utama dari munculnya kejahatan atau perusak hubungan antara seseorang, teman, dan pasangannya.[19] Oleh karena itu, Allah memerintahkan kepada manusia untuk berlindung darinya melalui firman-Nya:

وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Artinya: *"Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki".* (QS. Al-Falaq: 5)[20]

Dalam tafsirnya M. Quraish Shihab mengungkapkan sebuah hadits: *"Tiga hal yang merupakan sumber segala dosa, hindarilah dan berhati-hatilah terhadap keriganya. Hati-hatilah terhadap keangkuhan, karena keangkuhan menjadikan iblis enggan bersujud kepada Adam, dan hati-hatilah terhadap loba (tamak), karena ketamakanmengantar Adam memakan (buah) pohon terlaraang, dan hati-hatilah terhadaap iri hati, karena kedua naaka Adam (Qabil dan Habil) salah seorang diantaranya membunuh saudaranya aakibat doronggan iri hati."* (HR. Ibnu Asakir melalui Ibnu Mas'ud)[21]

Sifat iri atau dengki tidaklah hanya sebuah perasaan yang tidak suka melihat orang lain mendapatkan nikmat dari Allah Swt, melainkan juga ia menginginkan supaya nikmat itu hilang dari pemiliknya. Sifat itu tidak hanya buruk tetapi juga akan menghapus pahala-pahala kebajikan yang telah ia dikerjakan. Sebagaimana Nabi saw bersabda:

اِيَّاكَ وَالْحَسَدَ فَاِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ (رواه أبو داود عن أبي هريرة)

Artinya: *"Jauhilah sifat dengki karena sesungguhnya sifat dengki itu memakan (pahala) kebaikan, seperti halnya api memakan kayu bakar"* (HR. Abu Dawud dari Abu Hurairah).[22]

3. Kurang Percaya Diri

Kurang percaya diri atau minder didefinisikan dalam Ilmu Psikologi sebagai sebuah kebingungan yang timbul dari diri seseorang akibat dari keadaan tertentu. Misalnya saja, seorang guru bertanya kepada muridnya. Kemudian murid tadi minder atau kurang percaya diri dan tidak dapat memaparkan pandangannya dengan baik dan jelas. Sikap ini biasanya muncul dari sifat pengecut dan perasaan takut. Mereka yang memiliki kepribadian minder adalah pribadi yang lemah yang tidak mengetahui nilai dalam dirinya.[23]

---

[18] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/48from+5&to=29 diakses pada tanggal 1 Januari 2023 pukul 19.16.

[19] M. Quraish Shihab, op. cit., v. 15, hal. 630.

[20] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/113?from=5&to=5 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.15.

[21] M. Quraish Shihab, op. cit., v. 15, hal. 630-631.

[22] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=1&to=176 diakses pada tanggal 12 Mei 2024 pada pukul 02.35

[23] Amru Muhammad Khalid, *Indah dan Mulia Panduan sederhana menuju pribadi bijaksana*. (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2022), hal. 226.

Akibat dari kurang percaya diri atau minder ini seseorang akan melihat dan membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik darinya, baik secara kemampuan, kecerdasan, kekayaan, ataupun yang lainnya. Dalam hal ini, Allah Swt. Berfirman, yang artinya:*"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang mukmin."* (QS. Ali Imran: 139)[24] Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[25]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan. Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[26]

Sebaliknya sebagai seorang muslim harus memiliki sikap optimis dan percaya diri didalam menghadapi bebagai kesulitan dan rintangan dengan disertai tekad yang kuat. Karena dengan begitu, kesulitaan akan segera berlalu dan tanpa sadar kita kan bisa mewuhjudkan apa yang kita inginkan. Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman, yang artinya: *"Maka, Janganlah kamu lemah dan mengajak berdamain (saat bertemu dengan musuhmu), padahal kamulahyang paling unggul. Allah besertamu dan tidak akan mengurangi (pahala) amal-amalmu."* (QS. Muhammad: 35)[27] Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ayat ini bertujuan untuk kaum muslimin, khususnya orang-orang munafik supaya tidak merasa lemah saat tiba perang dengan membandingkan kemampuan diri dengan kemampuan lawan dan berkata: *"biarlah untuk sementara kita berdamai dengan kaum musyrikin agar kita dapat memulihkan kekuatan kita dan bersiap lebih baik lagi menghadapi mereka.*[28]

4. Mencari validasi

Mencari validasi adalah istilah yang digunakan pada perasaaan bahwa orang lain menyetujui dan menerima kita, atau bisa juga sesuatu yang membuat

[24] M. Quraish Shihab, op. cit., v. 15, hal. 630-631.
[25] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.
[26] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.
[27] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/47?from=35&to=35 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.56.
[28] M. Quraish Shihab, op. cit. v. 13. hal. 158

seseorang merasa dianggap dan diterima.[29] Di dalam media sosial, pencarian validasi tersebut bisa terbentuk dari, *like, comment, dan share* yangmana itu semua bisa menimbulkan kecemasan tersendiri bagi seseorang. Seringkali seseorang itu mengecek hapenya dengan harapan ada notifikasi baru yang memvalidasi keberadaan kita, dan Ketika itu tidak terjadi, akan muncul perasaan kecewa. Ada sebuah penelitian bahwa tingkat kebahagiaan seseorang dapat dipengaruhi oleh sejauh mana mereka memperoleh validasi di dalam media sosial. Sesuatu indikator yang seharusnya tidak sesuai, akan tetapi sudah menjadi penting dalam kehidupan sekarang ini.[30] Dalam hal ini, Allah Swt. Berfirman yang artinya: *"Laki-laki (suami) adalah penanggungjawab atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) tasa sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya..."* (QS. An-Nisa': 34)[31]

Ayat ini menegaskan bahwa lelaki adalah pengurus para perempuan, maksudnya yaitu kepalanya, pemimpinnya, penguasanya, dan pendidiknya apabila menyimpang. Hal ini karena kelebihan dan keunggulan seorang laki-laki daripada perempuan. Oleh karena itulah kenabian *(nubuwwah)* hanya tertentu pada laki-laki, begitupun seorang raja. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad saw. Yang diriwayatkan oleh Abdurrahman bin Abu Bakrah, dari ayahnya *"tidak akan beruntung suatu kaum yang urusan mereka dipegang oleh seorang perempuan"* (HR. Bukhari) begitupun juga dalam hal peradilan.

Kemudian dalam hal mas kawin *(mahar)*,nafkah, dan lain sebagainya yang semuanya itu dibebankan oleh Allah Swt. kepada kaum lelaki terhadap kaum perempuan berdasarkan kitab-Nya dan sunah Rasul-Nya. Maka tak heran, seorang lelaki lebih utama daripada perempuan, seorang lelaki memiliki keutamaan di atas perempuan, seorang lelaki juga memberikan keutamaan kepada perempuan. Maka dari itu semua, sangatlah sesuai jikalau dikatakan bahwa lelaki adalah pemimpin perempuan. Sebagaimana firman Allah Swt. yang artinya: *"Akan tetapi para suami mempunyai satu tingkatan kelebihan daripada istrinya."* (QS. Al-Baqarah: 228)[32]

Kemudian dalam ayat lain, Allah Swt. Berfirman yang artinya: *"Tidak sama orang-orang mukmin yang duduk (tidak turut berperang) tanpa mempunyai uzur dengan orang-orang yang bejihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya. Allah melebihkan derajat orang-orang yang bejihad dengan harta dan jiwanya atas orang-orang yang duduk (tidak ikut berperang tanpa uzur). Kepda masing-masing, Allah menjanjikan (pahala) yang terbaik (surga), (tetapi) Allah melbihkan orang-orang yang jihad atas orang-orang yang duduk dengan pahala yang besar"* (QS. An-Nisa': 95)[33] Dalam sebuah riwayat, Imam Bukhari mengatakan, telah menceritakan kepada kami Hafs ibnu Umar, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Abu Ishaq, dari Al-Barra yang

[29] Syahruddin, dkk., *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial*. (Cirebon: PT. Green Publisher Indonesia, 2023), hal 176.
[30] Bagas Bantara, *Psikologi Gelap Internet*, 2023, Bab 8: Teknologi dan Kesehatan Mental.
[31] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=34&to=34 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.07.
[32] Ibnu Katsir, op. cit. juz 2, hal. 292
[33] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=95&to=95 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 22.18.

mengatakan bahwa ketika diturunkan ayat berikut: "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk"*. (QS. An-Nisa: 95) Maka Rasulullah Saw. memanggil Zaid untuk menulisnya, lalu datanglah Ibnu Ummi Maktum yang mengadukan tentang uzurnya. Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya: "*yang tidak mempunyai uzur*." (QS. An-Nisa: 95)[34]

Imam At Tirmidzi telah meriwayatkannya melalui jalur Hajjaj dari Ibnu Juraij, dari Abdullah Karim, dari Miqsam, dari ibnu Abbas yang telah mengatakan sehubungan dengan firman-Nya: "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk (tidak ikut berperang) yang tidak mempunyai uzur dengan orang-orang yang berjihad di jalan Allah*." (QS. An-Nisa: 95) Bahwa ayat ini diturunkan berkenaan dengan Perang Badar dan orang-orang yang berangkat menuju medan peperangan Badar.[35]

Ketika diturunkan ayat mengenai Perang Badar, maka Abdullah ibnu Jahsy dan Ibnu Ummi Maktum berkata, *"Sesungguhnya kami adalah dua orang yang tuna netra, wahai Rasulullah. Apakah ada keringanan bagi kami?"* Maka turunlah firman-Nya: "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk (tidak ikut berperang) yang tidak mempunyai uzur*." (QS. An-Nisa: 95) Allah melebihkan orang-orang yang berjihad di jalan-Nya atas orang-orang yang duduk —tidak ikut berperang satu derajat. Mereka yang duduk tidak ikut perang itu adalah selain yang mempunyai uzur (halangan). "*Allah melebihkan orang-orang yang berjihad dengan harta dan jiwanya atas orang-orang yang duduk satu derajat*." (QS. An-Nisa: 95) Yakni orang-orang yang duduk tidak ikut berperang dari kalangan orang-orang mukmin selain mereka yang mempunyai uzur (halangan).

Demikianlah menurut lafaz yang ada pada Imam Turmuzi, kemudian Imam At Tirmidzi mengatakan bahwa hadis ini hasan garib bila ditinjau dari segi jalur sanadnya.[36]

Penjelasanya, Firman Allah Swt. yang artinya "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk (tidak ikut berperang)"*. (QS. An-Nisa: 95) itu bermakna mutlak. Dan ketika diturunkan ayat berikutnya yang artinya "*yang tidak mempunyai uzur*." (QS. An-Nisa: 95) Maka hal ini mengandung keringanan dan jalan keluar bagi orang-orang yang mempunyai uzur yang membolehkannya untuk tidak ikut berjihad, seperti tuna netra, pincang, dan sakit; hingga kedudukan mereka tetap sama dengan orang-orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya. Setelah itu Allah memberitakan perihal keutamaan yang dimiliki oleh orang-orang yang berjihad, bahwa keutamaan mereka berada di atas orang-orang yang duduk tidak ikut berperang satu derajat. Menurut Ibnu Abbas, selain dari mereka yang mempunyai uzur.[37]

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penetapan akan seorang laki-laki sebagai pemimpin dan penguasa bagi perempuan karena kelebihan dan keunggulannya dalam sebagian bidang tertentu, dan kemudian penetapan akan tidak samanya orang –orang mukmin yang hanya duduk (tanpa *uzur*) dengan orang yang berjihad di jalan Allah Swt dengan jiwa dan hartanya merupakan

[34] Ibnu Katsir, op. cit. juz 2, hal. 385
[35] Ibnu Katsir, op. cit. juz 2, hal. 387
[36] Ibnu Katsir, op. cit. juz 2, hal. 387
[37] Ibnu Katsir, op. cit. juz 2, hal. 387

hasil pencarian validasi dari perbandingan dua hal atau lebih yang bertujuan untuk memastikan kebenaran akan hal-hal tertentu dan memberikan pemahaman yang baik darinya.

5. Mencari bahan untuk bersyukur

Istilah ini muncul pada akhir-akhir ini di media sosial yang mengacu pada seseorang yang mencari perbandingan dirinya dengan yang lebih rendah.[38] Adapun tujuannya yaitu mencari kebahagiaan dan ketentraman hati, karena dengan melihat orang yang dibawahnya seseorang tersebut akan merasa beruntung telah berada di posisinya saat ini sehingga ia tak akan meremehkan yang telah diberikan Allah Swt. kepadanya dan ia akan semakin bersyukur kepada-Nya. Berkaitan dengan hal ini, Allah Swt. Berfirman yang 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."* (QS. An-Nahl : 71)[39]

Dari Al-Hasan Al-Bashri, dinyatakan bahwa Khalifah Umar bin Khattab menulis surat untuk Abu Musa Al-Asy'ari yang isinya sebagai berikut: *"Berpuaslah kalian dengan rezeki yang sudah diberikan kepada kalian, karena sesungguhnya Tuhan Yang Maha Pemurah sudah mengutamakan sebagian di antara hamba-hamba-Nya atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Itu semua sebagai cobaan untuk menguji tiap-tiap dari mereka. Mak Allah menguji orang yang telah dilapangkan rezekinya, apakah ia bersyukur kepada Allah Swt, apakahia menunaikan semua hak-hak dan kewajiban dari rezeki danharta yang telah dibagikan kepadanya.*[40]

Penjelasan di atas dalam konteks mencari bahan bersyukur seharusnya menyadarkan kita bahwa tiap-tiap dari kita memiliki kelebihan masing-masing dalam hal apapun itu termasuk dalam hal mendapatkan dan seharusnya dalam bersyukur kita jangan sampai meremehkan orang lain. Oleh karena itu, memandang rendah dan meremehkan orang lain itu justru adalah hal yang bertentangan dengan nilai-nilai yang terdapat dalam agama islam. Apalagi dengan mengvideo orang tertentu lalu kemudian menguploadnya ke media sosial dengan tujuan untuk membuat konten bahan bersyukur tentunya ini akan menimbulkan banyak dampak negatif diantaranya membuat orang tersebut tidak nyaman, memberikan kesan yang negatif, mengurangi kredibilitas, serta berpotensi menyebabkan kontroversi di masyarakat secara luas.

6. Ingin menjadi seperti orang lain

Sebagian dari kita, pasti pernah terbesit untuk menjadi orang lain atau memiliki apa yang dimiliki oleh orang lain. Oleh karena itu Allah Swt. berfirman

[38] Mencari bahan untuk bersyukur adalah sebuah fenomena seseorang merekam orang lain yang keadaanya terlihat memprihatinkan secara diam-diam kemudian mengunggahnya di media sosial dengan diberi *backsound* dan *caption* yang sedih dan bisa menarik perhatian publik. Adapun tujuannya yaitu untuk menjadi bahan perbandingan untuk lebih bersyukur.

[39] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/16?from=71&to=71 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.43.

[40] Ibnu Katsir, op. cit. juz. 4, hal. 586.

yang artinya: *"Jangan sekali-kali Engkau (Nabi Muhammad) menujukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir). Jangan engkau bersedih atas (kesesatan) mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang-orang mukmin.."* (QS. Al-Hijr: 88)[41]

Ayat ini bermaksud, merasa cukuplah kamu dengan kenikmatan yang telah Allah Swt. anugerahkan kepadamu, dan janganlah kamu menginginkan kesenangan duniawi beserta gemerlapannya yang sementara yang Allah Swt. berikan kepada orang-orang kafir. Dalam hal ini, Al Aufi meriwayatkan dari Ibnu Abbas terkait makna dari QS. Al-Hijr: 88 di atas bahwasanya Allah Swt. melarang seseorang untuk berharap apa yang menjadi milik temannya. Dalam riwayat lain, yaitu dari Mujahid mengatakan bahwa yang dimaksud dengan mereka dalam QS. Al-Hijr: 88 di atas adalah orang-orang kaya.[42]

Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman yang artinya: "Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan dari mereka, sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami cobai mereka dengannya. Dan karunia Tuhan kamu adalah lebih baik dan lebih kekal. (QS. Taha: 131)"

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Mishbah menjelaskan lafadz *tamuddanna* diambil dari lafadz *madda* yang bermakna memanjangkan atau menambahkan. Memang benar, bahwa mata tidak dapat memanjang akan tetapi ia dapat diarahkan. Oleh karenanya, lafadz *madda* ini berarti mengarahkan. Adapun ayat ini mengingatkan kepada Nabi saw agar jangan sekali-kali mengarahkan pandangan matanya. Yakni, jangan memberikan perhatian yang besar sehingga sampai tergiur terhadap apa yang telah Allah Swt senangkan kepada golongan orang-orang kafir dimana kesenangan itu bersifat sementara dan cepat berlalu. karena apa yang mereka dapatkan dan cara pemanfaatannya yang batil dan tidak benar. Dan hendaknya tidak bersedih karena mereka disebabkan kedurhakaannya. Hal ini karena memang Nabi ditugaskan hanya sebagai pemberi peringatan.[43]

Ayat di atas melarang kepada kita untuk berkeinginan untuk menjadi orang lain karena hal itu lebih banyak memberikan dampak negatif kepada kita seperti tidak merasa puas pada diri sendiri, kita akan kehilangan identitas kita, mersa stress dan cemas, menghilangan kreativitas dalam diri kita, mengalihkan pembangunan dan perkembangan diri, perasaan hampa, konflik internal dan masih banyak lagi.

7. Merendahkan dan menghina orang lain

Merendahkan adalah suatu Tindakan yang bertujuan untuk menghina keadaan ataupun penampilan korban. Adapun objeknya bisa bermacam-macam misalnya pekerjaan, kedudukan, pakaian, perhiasan, penampilan, orangtua,

[41] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/15?from=88&to=88 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.44.
[42] Ibnu Katsir, op. cit. juz 4, hal. 548.
[43] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an.* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 6, hal. 506

kebiasaan, dan lain sebagainya[44] Sebagaiman firman Allah Swt. yang artinya: *"Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri."* (QS. Lukman: 18)

Ali bin Abu talhah telah meriwayatkam dari ibnu Abbas, katannya dengan makana firman Allah Swt. *"Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia."* (QS. Luqman: 18), yakni janganlah kamu bersikap sombong, menganggap remeh hambaa-hamba Allah, dan kamu palingkan mukamu ketika berbicara denganmu.[45] Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman, yang artinya: *"(Orang-orang munafik itu) yaitu orang-orang yang mencela orang-orang mukmin yang memberi sedekah dengan sukarela dan (mencela) orang-orang yang tidak memperoleh (untuk disedekahkan) selain sekedar kesanggupannya, maka orang-orang munafik itu menghina mereka. Allah akan membalas penghinaan mereka itu, dan untuk mereka azab yang pedih."* (QS. At-Taubah: 79)

Di dalam menjelaskan ayat diatas. Al-Aufi meriwayatkan dari Ibnu Abbas sesungguhnya di suatu hari Rasulullah saw. Keluar untuk menemui orang-orang, lalu beliau mengumumkan supaya mereka mengumpulkan sedekah-sedekah mereka. Maka orang-orang pun mengumpulkan zakatnya. Kemudian dipenghujung merejka datanglah seorang lelaki dengan membawa satu sa' buah kurma, lalu ia berkata *"Wahai Rasulullah, ini satu sa' buah kurma. Semalamaan saya bekerja menimba air hingga saya memperoleh dua sa' buah kurma, lalu satu sa' saya ambil, sedangkan satu sa' lainnya saya datangkan kepadamu ya Rasulallah"* lalu Rasulullah saw. Memerintahkan supaya buah kurma itu dikumpulkan bersama zakat-zakat yang lainnya.

Melihat hal itu sejumlah laki-laki dari kalangan orang-orang munafiq mengejeknya, lalu berkata *"sesungguhnya Allah dan Rasul-Nya benar-benar tidak memerlukan satu sa' kurma, lalu apakah yang dapat diperbuat dengan satu sa' buah kurmamu itu?*[46]

Dari penjelasan di atas, merendahkan dan menghina orang lain dengan membandingkan diri dengan orang tersebut tentunya kan memberikan dampak-dampak yang negatif di antaranya bisa menyakiti perasaan orang tersebut, memicu perselisihan, merusak hubungan,mengurangi kepercayaan diri orang tersebut, membentuk citra yang buruk untuk diri sendiri, mengganggu psikologis kita sendiri., dan lain sebagainya.

B. Macam-Macam Fenomena *Social Comparison*

Pada bab sebelumnya, telah dibahas tentang macam-macam *Social Comparison* menurut Leon Festinger itu ada dua yaitu 1. Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)*, 2. *Perbandingan Sosial ke Bawah*. Nah, di bawah ini kedua macam *Social Comparison* tersebut akan dibahas berdasarkan perspektif Al-Qur'an.

[44] Poetri Al-Vianny Maqfirah, dkk.,*Psikologi Siber: Konsep dan Strategi Penanganan Masalah Perilaku Manusia Di Era Digital.* Get Press Indonesia, hal. 216.
[45] Ibnu Katsir, op. cit. juz 6, hal. 338
[46] Ibnu Katsir, op. cit. hal.

1. Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)*

Sebagaimana diketahui bahwa Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)* adalah Proses perbandingan sosial yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain yang dinilai lebih unggul atau lebih baik daripada dirinya. Jadi perbandingan disini terjadi ketika seseorang atau individu membandingkan dirinya terhadap orang yang lebih baik atau lebih unggul darinya. Dalam hal ini, ada beberapa ayat yang menyinggung tentang Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)* tersebut:

1. QS. An Nisa: 32

   Dalam Tafsir Ibnu Katsir, Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami Sufyan, dari ibnu Abu Nujaih dan dari Mujahid yang menceritakan bahwa Ummu Salamah r.a. pernah berkata, "Wahai Rasulullah, kaum pria dapat ikut berperang, sedangkan kami (kaum wanita) tidak dapat ikut berperang, dan bagi kami hanya separo warisan (yang diterima lelaki)." Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya dalam QS. An-Nisa: 32 yang intinya larangan bagi seorang muslim untuk berangan-angan atau iri terhadap nikmat orang lain.[47] Dari keterangan diatas menunjukan terjadinya Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)*
2. QS. Al Qashash: 82

   Setelah menceritakan keangkuhan Qarun dengan perhiasan yang dikenakannya dan bangga dirinya terhadap kaumnya serta sikapnya yang kelewat batas terhadap mereka, maka Allah menyebutkan bahwa sesudah itu Dia membenamkan Qarun berikut rumahnya ke dalam bumi. Hal ini diterangkan di dalam hadis sahih yang ada pada Imam Bukhari melalui riwayat Az-Zuhri, dari Salim; ayahnya pernah menceritakan kepadanya bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda yang artinya: *Tatkala seorang lelaki sedang menyeret kainnya* (dengan penuh kesombongan), *tiba-tiba ia dibenamkan* (ke dalam bumi), *maka dia terus amblas ke dalam bumi sampai hari kiamat.*(Hadits)

   Kemudian Imam Bukhari meriwayatkannya pula melalui hadis Jarir ibnu Zaid, dari Salim, dari Abu Hurairah r.a., dari Nabi Saw. dengan teks yang semisal yang artinya: Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami An-Nadr ibnu Ismail Abul Mugirah Al-Qas, telah menceritakan kepada kami Al-A'masy, dari Atiyyah, dari Abu Sa'id yang menceritakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda: *Ketika seorang lelaki dari kalangan orang yang terdahulu sebelum kalian keluar dengan memakai dua lapis kain burdah berwarna hijau dengan langkah yang angkuh, maka Allah memerintahkan kepada bumi* (untuk membenamkannya). *Lalu bumi menelannya dan ia terus terbenam ke dalam bumi sampai hari kiamat.*

   Dari keterangan diatas menunjukan terjadinya Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)*

3. QS. Al Hijr: 88

   Ayat ini bermaksud, merasa cukuplah kamu dengan kenikmatan yang telah Allah Swt. anugerahkan kepadamu, dan janganlah kamu menginginkan kesenangan duniawi beserta gemerlapannya yang sementara yang Allah Swt.

[47] Ibnu Katsir, op. cit., hal. 286.

berikan kepada orang-orang kafir. Dalam hal ini, Al Aufi meriwayatkan dari Ibnu Abbas terkait makna dari QS. Al-Hijr: 88 di atas bahwasanya Allah Swt. melarang seseorang untuk berharap apa yang menjadi milik temannya. Dalam riwayat lain, yaitu dari Mujahid mengatakan bahwa yang dimaksud dengan mereka dalam QS. Al-Hijr: 88 di atas adalah orang-orang kaya.[48]

Dari keterangan diatas menunjukan terjadinya Perbandingan Sosial ke Atas *(Upward Social Comparison)*

4. QS. Al Munafiqun: 4

QS. Al-Munafiqun: 4 ini membahas tentang orang-orang yang memiliki penampilan yang baik-baik, pandai berbicara, dan berlisan fasih. Apabila perkataan mereka didengar, maka pendengarnya akan terpesona oleh perkataan mereka yang berparamasastra. Padahal kenyataannya hati mereka sangat lemah, rapuh, mudah sok, penakut, dan pengecut. Karena itulah disebutkan dalam firman berikutnya:

يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ

Artinya: *Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka.* (QS. Al-Munafiqun: 4)

Yakni Apabila terjadi suatu peristiwa atau suatu kejadian atau hal yang menakutkan, maka mereka berkeyakinan bahwa hal itu akan menimpa diri mereka, hal ini disebabkan hati mereka yang pengecut lagi penakut. Perihalnya sama dengan apa yang disebutkan dalam ayat lain melalui firman Allah Swt.:

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya: *Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan* (bahaya), *kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati; dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedangkan mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapuskan* (pahala) *amalnya. Dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.* (QS. Al-Ahzab: 19)

Mereka adalah orang-orang yang berpenampilan saja, tetapi dalamnya kosong sama sekali. Karena itulah maka disebutkan dalam firman berikutnya:

هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّىٰ يُؤْفَكُونَ

Artinya: Mereka itulah musuh (yang sebenarnya), *maka waspadalah terhadap mereka; semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka sampai dipalingkan* (dari kebenaran)? (QS. Al-Munafiqun: 4)

Yaitu bagaimanakah mereka sampai dipalingkan dari petunjuk kepada kesesatan?

[48] Ibnu Katsir, op. cit. juz 4, hal. 548.

قَالَ الْإِمَامُ أَحْمَدُ: حَدَّثَنَا يَزِيدُ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ قُدَامة الجُمَحي، عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ بَكْرِ بْنِ أَبِي الْفُرَاتِ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ. عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِنَّ لِلْمُنَافِقِينَ عَلَامَاتٍ يُعْرَفُونَ بِهَا: تَحِيَّتُهُمْ لَعْنَةٌ، وَطَعَامُهُمْ نُهبَة، وَغَنِيمَتُهُمْ غُلُولٌ، وَلَا يَقْرَبُونَ الْمَسَاجِدَ إِلَّا هُجْرا وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا دُبْرا، مُسْتَكْبِرِينَ لَا يألَفون وَلَا يُؤلَفون، خُشُبٌ بِاللَّيْلِ، صُخُب بِالنَّهَارِ". وقال يزيد مَرَّةً: سُخُبٌ بالنهار

Artinya: Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami Yazid, telah menceritakan kepada kami Abdul Malik ibnu Qudamah Al-Jumahi, dari Ishaq ibnu Bukair ibnu Abul Furat, dari Sa'id ibnu Sa'id Al-Maqbari, dari ayahnya, dari Abu Hurairah r.a., bahwa Nabi Saw. pernah bersabda: *Sesungguhnya orang-orang munafik itu mempunyai ciri-ciri khas yang dapat diketahui, yaitu salam penghormatan mereka berupa laknat, makanan mereka adalah hasil rampokan, dan ganimah mereka adalah hasil penggelapan* (korupsi). *Mereka tidak mendekati masjid-masjid melainkan menjauhinya, dan mereka tidak mendatangi salat kecuali paling belakang. Mereka bersikap sombong, tidak bersikap rukun dan tidak pula bersikap simpatik. Mereka di malam hari bagaikan kayu* (yang tersandar) *dan di siang hari gaduh.*(Hadits)

Menurut Yazid ibnu Murrah, mereka di siang hari sangat ribut.

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَغْفِرْ لَكُمْ رَسُولُ اللَّهِ لَوَّوْا رُءُوسَهُمْ

Artinya: apabila dikatakan kepada mereka, "Marilah (beriman), *agar Rasulullah memintakan ampunan bagimu, " mereka membuang muka mereka.* (QS. Al-Munafiqun: 5)

5. QS. An Nisa: 54

Ayat ini berbicara tentang kedengkian bani israil kepada Nabi Muhammad saw.. Yang telah dianugerahi oleh Allah Swt. berupa kenabian yang agung. Di antara hal yang menghambat mereka untuk percaya kepada Nabi Muhammad saw. Adalah perasaan dengki mereka kepada Nabi Muhammad. Mengingat Nabi Muhammad saw dari kalangan bangsa arab bukan dari kalangan bani israil.[49]

2. Perbandingan Sosial ke Bawah *(Downward Social Comparison)*

Adapun Perbandingan Sosial ke Bawah *(Downward Social Comparison)* adalah Proses perbandingan yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain yang dianggap lebih buruk dari dirinya. Jadi perbandingan disini terjadi ketika seseorang atau individu membandingkan dirinya terhadap orang yang lebih baik atau lebih unggul darinya. Dalam hal ini Allah Swt. berfirman:

1. QS. At Taubah: 79

Di dalam menjelaskan ayat diatas. Al-Aufi meriwayatkan dari Ibnu Abbas sesungguhnya di suatu hari Rasulullah saw. Keluar untuk menemui orang-orang, lalu beliau mengumumkan supaya mereka mengumpulkan sedekah-sedekah

[49] Ibnu Katsir, op. cit., juz 2, hal. 336.

mereka. Maka orang-orang pun mengumpulkan zakatnya. Kemudian dipenghujung merejka datanglah seorang lelaki dengan membawa satu sa' buah kurma, lalu ia berkata *"Wahai Rasulullah, ini satu sa' buah kurma. Semaalaamaan saya bekerja menimba air hingga saya memperoleh dua sa' buah kurma, lalu satu sa' saya ambil, sedangkan satu sa' lainnya saya datangkan kepadamu ya Rasulallah"* lalu Rasulullah saw. Memerintahkan agar buah kurma itu dikumpulkan bersama zakat-zakat yang lainnya.

Melihat hal itu sejumlah laki-laki dari kalangan orang-orang munafiq mengejeknya, lalu berkata *"sesungguhnya Allah dan Rasul-Nya benar-benar tidak memerlukan satu sa' kurma, lalu apakah yang dapat diperbuat dengan satu sa' buah kurmamu itu?*[50]

2. QS. Al An'am: 10

   Makna ayat ini mengandung hiburan yang ditujukan kepada Nabi Saw. dalam menghadapi reaksi kaumnya yang mendustakannya. Juga mengandung janji baginya dan bagi orang-orang yang beriman kepadanya, bahwa akan diperoleh kemenangan akibat yang baik di dunia dan akhirat. Kemudian Allah Swt. berfirman yang artinya: *Katakanlah, "Berjalanlah di muka bumi, kemudian perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu!"* (Al-An'am: 11)

   Yakni pikirkanlah oleh kalian sendiri dan lihatlah apa yang telah ditimpakan oleh Allah terhadap generasi-generasi terdahulu, yaitu mereka yang mendustakan rasul-rasul-Nya dan mengingkarinya. Mereka ditimpa oleh azab, pembalasan, dan siksaan di dunia, di samping azab pedih yang telah menunggu mereka di hari kemudian. Dan bagaimanakah kami selamatkan rasul-rasul Kami beserta hamba-hamba Kami yang mukmin.

3. QS. Luqman: 18

   Ayat ini berpesan supaya Janganlah kamu memalingkan mukamu saat berbicara dengan orang lain, atau saat mereka berbicara kepadamu, kamu lakukan itu dengan maksud menganggap mereka remeh dan bersikap sombong kepada mereka. Akan tetapi, bersikap lemah lembutlah kamu dan cerahkanlah wajahmu dalam menghadapi mereka. Di dalam sebuah hadis disebutkan seperti berikut:

   "وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ وَوَجْهُكَ إِلَيْهِ مُنْبَسِط، وَإِيَّاكَ وَإِسْبَالَ الْإِزَارِ فَإِنَّهَا مِنَ المخِيلَة، وَالْمَخِيلَةُ لَا يُحِبُّهَا اللَّهَ"

   Artinya: *sekalipun berupa sikap yang ramah dan wajah yang cerah saat kamu menjumpai saudaramu. Dan janganlah kamu memanjangkan kainmu, karena sesungguhnya cara berpakaian seperti itu termasuk sikap sombong yang tidak disukai oleh Allah.*(Hadits)

   Ali ibnu AbuTalhah telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas sehubungan dengan makna firman-Nya: *Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia.* (QS. Luqman:18) Yakni janganlah kamu bersikap sombong, menganggap remeh hamba-hamba Allah, dan kamu palingkan mukamu saat

[50] Ibnu Katsir, op. cit. hal.

mereka berbicara denganmu. Hal yang sama telah diriwayatkan dari Al-Aufi dan Ikrimah bersumber dari Ibnu Abbas.

Malik Ibnu Zaid ibnu Aslam telah mengatakan sehubungan dengan makna firman-Nya: *Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia.* (Luqman: 18) Maksudnya, janganlah kamu berbicara dengan memalingkan mukamu. Hal yang sama telah diriwayatkan dari Mujahid, Ikrimah, Yazid ibnul Asam, Abul Jauza, Sa'id ibnu Jubair, Ad-Dahhak, Ibnu Zaid, dan lain-lainnya.

Ibrahim An-Nakha'i mengatakan, makna yang dimaksud ialah membual. Akan tetapi, yang benar adalah pendapat yang pertama.

Ibnu Jarir mengatakan bahwa asal kata *as-sa'r* ialah suatu penyakit yang bersarang di leher dan bagian kepala unta, dan lama kelamaan dapat memisahkan leher dari kepalanya. Lalu kata ini dijadikan perumpamaan bagi orang yang bersikap takabur, sebagaimana yang disebutkan oleh seorang penyair bernama Amr ibnut Taglabi dalam salah satu bait syairnya:

وَكُنَّا إِذَا الجَبَّارُ صَعّر خَدّه أَقَمْنَا لَه مِنْ مَيْلِه فَتَقَوّمَا

Artinya: *Dan adalah kami bila menghadapi orang sombong yang memalingkan mukanya, maka kami luruskan dia dari kesombongannya hingga ia kembali ke jalan yang lurus.*(Syair)

Abu Talib telah mengatakan pula dalam salah satu bait syairnya:

وَكُنَّا قَدِيمًا لَا نقرُّ ظُلَامَة إِذَا مَا ثَنوا صُعْر الرُّؤُوسِ نُقِيمها

Artinya: Dan dahulu kami tidak pernah membiarkan suatu perbuatan aniaya pun. Bila mereka mendapat pujian, lalu bersikap sombong, maka kami meluruskannya. (Syair)

Ali bin Abu talhah telah meriwayatkam dari ibnu Abbas, katannya dengan makana firman Allah Swt. *"Dan janganlah kamumemalingkan mukamu dari manusia."* (QS. Luqman: 18), yakni janganlah kamu bersikap sombong, menganggap remeh hambaa-hamba Allah, dan kamu palingkan mukamu ketika berbicara denganmu.[51]

4. QS. Al-Hujurat: 11

Dalam ayat ini Allah Swt. melarang menghina orang lain, yakni mermehkan dan mengolok-olok mereka sepeerti yang disebutkan dalah hadits sahih dari Rasulullah Swt. bersabda: *"Takaabur ialah menentang perkara hak dan meremehkan orang lain"* makna yang dimaksud adalah menghina dan meremehka mereka . hal ini diharamkan karena barangkali orang yang diremehkan lebih tinggi kedudukannya di sisi Allah dan lebih disukai oleh-Nya daripada orang yang meremehkannya.[52]

5. QS. An Nisa: 95

Dalam sebuah riwayat, Imam Bukhari mengatakan, telah menceritakan kepada kami Hafs ibnu Umar, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Abu Ishaq, dari Al-Barra yang mengatakan bahwa ketika diturunkan ayat berikut: "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk"*.

[51] Ibnu Katsir, op. cit. juz 6, hal. 338
[52] Ibnu Katsir, Op. Cit, jilid. 7, hal. 376

(An-Nisa: 95) Maka Rasulullah Saw. memanggil Zaid untuk menulisnya, lalu datanglah Ibnu Ummi Maktum yang mengadukan tentang uzurnya. Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya: "*yang tidak mempunyai uzur*." (QS. An-Nisa: 95)

Imam Turmuzi telah meriwayatkannya melalui jalur Hajjaj dari Ibnu Juraij, dari Abdullah Karim, dari Miqsam, dari ibnu Abbas yang telah mengatakan sehubungan dengan firman-Nya: "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk (tidak ikut berperang) yang tidak mempunyai uzur dengan orang-orang yang berjihad di jalan Allah*." (QS. An-Nisa: 95) Bahwa ayat ini diturunkan berkenaan dengan Perang Badar dan orang-orang yang berangkat menuju medan peperangan Badar.

Ketika diturunkan ayat mengenai Perang Badar, maka Abdullah ibnu Jahsy dan Ibnu Ummi Maktum berkata, *"Sesungguhnya kami adalah dua orang yang tuna netra, wahai Rasulullah. Apakah ada keringanan bagi kami?"* Maka turunlah firman-Nya: "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk (tidak ikut berperang) yang tidak mempunyai uzur*." (QS. An-Nisa: 95) Allah melebihkan orang-orang yang berjihad di jalan-Nya atas orang-orang yang duduk —tidak ikut berperang satu derajat. Mereka yang duduk tidak ikut perang itu adalah selain yang mempunyai uzur (halangan). "*Allah melebihkan orang-orang yang berjihad dengan harta dan jiwanya atas orang-orang yang duduk satu derajat*." (QS. An-Nisa: 95) Yakni orang-orang yang duduk tidak ikut berperang dari kalangan orang-orang mukmin selain mereka yang mempunyai uzur (halangan). Demikianlah menurut lafaDZ yang ada pada Imam At Tirmidzi, kemudian Imam Turmuzi mengatakan bahwa hadis ini hasan garib bila ditinjau dari segi jalur sanadnya.

Penjelasanya, Firman Allah Swt. yang artinya "*Tidaklah sama antara orang mukmin yang duduk (tidak ikut berperang)"*. (QS. An-Nisa: 95) itu bermakna mutlak. Dan ketika diturunkan ayat berikutnya yang artinya "*yang tidak mempunyai uzur*." (QS. An-Nisa: 95) Maka hal ini mengandung keringanan dan jalan keluar bagi orang-orang yang mempunyai uzur yang membolehkannya untuk tidak ikut berjihad, seperti tuna netra, pincang, dan sakit; hingga kedudukan mereka tetap sama dengan orang-orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya. Setelah itu Allah memberitakan perihal keutamaan yang dimiliki oleh orang-orang yang berjihad, bahwa keutamaan mereka berada di atas orang-orang yang duduk —tidak ikut berperang— satu derajat. Menurut Ibnu Abbas, selain dari mereka yang mempunyai uzur.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penetapan akan seorang laki-laki sebagai pemimpin dan penguasa bagi perempuan karena kelebihan dan keunggulannya dalam sebagian bidang tertentu, dan kemudian penetapan akan tidak samanya orang –orang mukmin yang hanya duduk (tanpa uzur) dengan orang yang berjihad di jalan Allah Swt dengan jiwa dan hartanya merupakan hasil pencarian validasi dari perbandingan dua hal atau lebih yang bertujuan untuk memastikan kebenaran akan hal-hal tertentu dan memberikan pemahaman yang baik darinya.

C. Dampak Fenomena *Social Comparison*
   a. Dampak Positif
      1. Semakin Bersyukur

Merasa semakin bersyukur atas apa yang dimiliki setelah melihat keadaan orang lain yang berada di bawahnya atau mungkin lebih sulit darinya. Ini adalah proses membadingkan diri dengan orang lain *(Social Comparison Process)* yang memberikan dampak positif sekaligus dapat mendorong seseorang untuk lebih mengharhagi dengan apa yang dimilikinya saat itu. Karena kunci untuk mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan yang sejati dalam hidup adalah dengan mengerti dengan baik akan diri sendiri, menghargai berbagai pencapaian dalam hidup kita, dan mensyukuri setiap nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. Kepada kita.[53] Nabi Muhammad saw. Mengajarkan kepada kita bagaimana cara bersyukur yaitu dengan melihat ke bawah dalam urusan dunia dan melihat ke atas dalam urusan akhirat. Di samping juga kita harus menurunkan satu tingkatan yang kita miliki supaya rasa syukur tersebut dapat kita miliki. Misalnya saja jika kita sekarang ini sudah memiliki motor, cobalah untuk memjamkan mata, merenung, dan membayangkan lalu rasakan bagaimana kalua kita hanya memiliki sepeda. Nah, dari situlah akan timbul rasa syukur dari kita.[54]

Allah Swt. Berfirman yang artinya: "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)"".QS. Al Qashash: 28)[55]

Ayat ini berbicara tentang anjuran bersyukur kepada orang yang beriman atas segala apapun yang telah Allah Swt. Anugerahkan kepada mereka dan larangan untuk mengingkari (nikmat-nikmat-Nya). Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa orang-orang yang sebelumnya mengidam-idamkan nikmat yang diperoleh Qarun kemudian mereka semakin bersyukur setelah melihat Qarun ditenggelamkan karena ingkar dan tidak mensyukuri atas nikmat-nikmat yang diberikan kepadanya.[56] Hal ini menunjukkan bahwa membandingkan diri dengan orang lain terutama terhadap orang yang sedang berada dibawah kita ini akan menambahkan rasa syukur kita kepada Allah Swt.

2. Semakin Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting sekali dalam hidup seseorang. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan sangat yakin atas kemampuannya sendiri dan ia memiliki harapan yang realistis. Bahkan Ketika harapan tersebut tidak terwujud, ia akan tetap berfikir secara positif dan menerimanya dengan lapang dada. Dalam Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling (2005: 87), Thantaway berpendapat bahwa percaya diri adalah sebuah kondisi psikologis dan mental seseorang yang

[53] Abdul Azizi, *Seni Menikmati Hidup Perspektif Al-Qur'an, Hadis, dan Ulama.* (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2023), hal. 91-92

[54] Rahmat Kurniawan, Belajar Bersyukur (Bersyukur Tanpa Batas pada Nikmat Allah yang Tak Terbatas)., Quanta, hal. 42-46

[55] Ibid. hal. 395

[56] M. Quraish Shihab, op. cit. juz 9, hal. 637

memberikan keyakinan yang kuat untuk berbuat sesuatu. Sedangkan orang yang tidak percaya diri adalah mereka yang memiki konsep yang negative pada dirinya, kurang percaya akan kemampuannya sendiri. Oleh karena itu biasanya orang seperti ini cenderung untuk menutup diri.[57] Allah Swt. Berfirman yang artinya: *"Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut.Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna".* (QS. Al-Isra: 70)[58]

Ayat di atas berbicara tentang ketegasan Allah Swt. Dalam firmannya, Dia bersumpah bahwasanya Dia telah memuliakan anak cucu Adam a.s. dengan bentuk tubuh yang indah nan bagus, kemampuan dalam berbicara dan berfikir yang baik, serta berpengetahuan yang luas. Dan kemulian-kemulian yang lainnya. Semua kemulian tersebut tidak dikhususkan pada suatu ras, generasi-generasi tertentu, dan tidak juga berdasarkan agama maupun keturunan. Akan tetapi dianugerahkan kepada seluruh anak cucu Adam a.s.

Ayat tersebut merupakan salah satu dasar pandangan agama islam tentang hak dasar atau Hak Asasi Manusia (HAM). Sebagaimana kita ketahui bahwasanya manusia harus dihormati hak-haknya tanpa dibeda-bedakan. Semuanya memiliki hak untuk hidup, hak untuk berbicara, mengutarakan pendapat, hak dalam beragama, hak mendapatkan pekerjaan, berkumpul/berserikat, dan lain sebagainya sebagaimana yang dicakup oleh Deklarasi Hak-Hak Asasi Manusia. Akan tetapi hak-hak yang dimaksud adalah anugerah Allah seperti yang dipahami dari term karramna/Kami muliakan. Dengan demikian hak-hak tersebut tidak boleh bertentangan dengan hak-haknya Allah Swt dan harus selalu sesuai dengan koridor ajaran-ajaran-Nya. [59] dengan kelebihan yang diberikan oleh Allah Swt. sebagaimana di atas hendaknya manusia semakin percaya diri dengan kelebihannya masing-masing. Karena percaya diri dengan kebihan masing-masing adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan memuaskan.

3. Menambah Produktivitas

Membandingkan diri dengan orang lain tidak selamanya negatif, akan tetapi dalam beberapa kasus dapat meningkatkan produktivitas. Misalnya saja setelah seseorang melihat pada pencapaian orang lain itu akan membantu menetapkan standar yang mungkin lebih tinggi dan tujuan yang lebih jelas di dalam mencapai sesuatu, kemudian dapat meningkatkan motivasi, mengidentifikasi peluang, mendapatkan inspirasi dan lain sebagainya. Allah Swt. berfirman:

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

[57] Denieda Fanun, *Percaya Diri Harga Mati.* (Yogyakarta: Araska, 2019), cet. 1, hal, 33
[58] Ibid. hal. 289
[59] M. Quraish Shihab, op. cit. Juz. 7, hal. 149-150

Artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin."* (QS. Ali Imran: 139)[60]

M. Quraish Shihab menjelaskan di dalam tafsirnya bahwa ayat ini turun berkenaan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanannya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[61]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan.

Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[62]

Dalam ayat lain, Allah Swt. Berfirman yang artinya *"Janganlah kamu lemah dan minta damai padahal kamulah yang di atas dan Allah pun bersamamu dan Dia sekali-kali tidak akan mengurangi pahala amal-amalmu."* (QS. Muhammad: 35)

Dalam tafsir Al Misbah, dijelaskan bahwa ayat di atas ingin menanamkan optimism ke dalam lubuk jiwa kaum muslimin. Dimana mereka tidak perlu pesimis karena Allah Swt Bersama mereka. Makanya mereka tidak perlu takut dan khawatir jikalau kehilangan sesuatu karena Allah tidak menyia-nyiakan amalnya bahkan ia akan di berikan penghormatan dan keagungan yang luar biasa oleh Allah Swt.[63]

4. Sikap Menghargai Orang Lain

Sebagaimana diketahui bahwa Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* memiliki dampak yang bervariasi. Tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga dapat memberikan dampak yang positif, diantaranya yaitu sikap menghargai orang lain. Dengan melihat orang lain, kita bisa menghargai usaha dan kerja kerasnya, menghargai prosesnya, memahami dan menghargai situasinya sehingga dapat memunculkan sikap respek pada orang lain. Allah Swt. Berfirman yang artinya *"Janganlah memalingkan wajahmu ari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di mukabumi ini*

[60] *Ibid.* hal. 67
[61] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.
[62] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.
[63] M. Quraish Shihab, op. Cit. juz. Hal. 490

dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri." (QS. Lukman: 18)[64]

Ibnu Katsir menjelaskan Janganlah kamu memalingkan mukamu saat berbicara dengan orang lain, atau saat mereka berbicara kepadamu, kamu lakukan itu dengan maksud menganggap mereka remeh dan bersikap sombong kepada mereka. Akan tetapi, bersikap lemah lembutlah kamu dan cerahkanlah wajahmu dalam menghadapi mereka. Di dalam sebuah hadis disebutkan seperti berikut:

"وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ وَوَجْهُكَ إِلَيْهِ مُنْبَسِط، وَإِيَّاكَ وَإِسْبَالَ الْإِزَارِ فَإِنَّهَا مِنَ المِخيلَة، وَالْمَخِيلَةُ لَا يُحِبُّهَا اللَّهَ"

Artinya: sekalipun berupa sikap yang ramah dan wajah yang cerah saat kamu menjumpai saudaramu. Dan janganlah kamu memanjangkan kainmu, karena sesungguhnya cara berpakaian seperti itu termasuk sikap sombong yang tidak disukai oleh Allah.(Hadits)

Ali ibnu AbuTalhah telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas sehubungan dengan makna firman-Nya dalam QS. Luqman: 18 Yakni janganlah kamu bersikap sombong, menganggap remeh hamba-hamba Allah, dan kamu palingkan mukamu saat mereka berbicara denganmu. Hal yang sama telah diriwayatkan dari Al-Aufi dan Ikrimah bersumber dari Ibnu Abbas.

Malik Ibnu Zaid ibnu Aslam telah mengatakan sehubungan dengan makna firman-Nya dalam QS. Luqman: 18 Maksudnya, janganlah engkau berbicara dengan memalingkan wajahmu. Hal ini sebagaimana yang telah diriwayatkan dari Mujahid, Ikrimah, Yazid ibnul Asam, Abul Jauza, Sa'id ibnu Jubair, Ad-Dahhak, Ibnu Zaid, dan lain-lainnya. Ibrahim An-Nakha'i mengatakan, makna yang dimaksud ialah membual. Akan tetapi, yang benar adalah pendapat yang pertama.

Ibnu Jarir mengatakan bahwa asal kata *as-sa'r* ialah suatu penyakit yang bersarang di leher dan bagian kepala unta, dan lama kelamaan dapat memisahkan leher dari kepalanya. Lalu kata ini dijadikan perumpamaan bagi orang yang bersikap takabur, sebagaimana yang disebutkan oleh seorang penyair bernama Amr ibnut Taglabi dalam salah satu bait syairnya:

وَكُنَّا إِذَا الجَبَّارُ صَعّر خَدّه # أَقَمْنَا لَه مِنْ مَيْلِه فَتَقَوّمَا

Artinya: *Dan kami, apabila menghadapi orang sombong yang memalingkan wajahnya, maka kami luruskan dia dari kesombongannya hingga ia kembali ke jalan yang lurus.* (Syair)

Abu Talib telah mengatakan pula dalam salah satu bait syairnya:

وَكُنَّا قَديمًا لَا نقرُّ ظُلامَة # إِذَا مَا ثَنوا صُعْر الرُّؤُوسِ نُقِيمها

Artinya: *Dan dulu kami tidak pernah membiarkan suatu perbuatan zalim apa pun. apabila mereka mendapat pujian, lalu bersikap sombong, maka kami meluruskannya.* (Syair)

Ali bin Abu talhah telah meriwayatkam dari ibnu Abbas, katannya dengan makana firman Allah Swt. *"Dan janganlah kamumemalingkan mukamu dari manusia."* (QS. Luqman: 18), yakni janganlah kamu bersikap sombong,

[64] *Ibid.* hal. 412

menganggap remeh hambaa-hamba Allah, dan kamu palingkan mukamu ketika berbicara denganmu.[65]

b. Dampak Negatif

1. Menghambat produktivitas

Perbandingan Sosial *(Sosial Comparison)* memang dapat menghambat produktivitas misalnya mengalami stress dan kecemasan berlebihan, menurunkan rasa percaya diri, lebih banyak fokus pada orang lain dari pada kelebihan diri sendiri, dan lain sebagainya. Allah Swt. Berfirman yang artinya *"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."* (QS. Ali Imran: 139)

Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[66]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan.

Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[67]

Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman yang artinya *"Janganlah kamu lemah dan minta damai padahal kamulah yang di atas dan Allah pun bersamamu dan Dia sekali-kali tidak akan mengurangi pahala amal-amalmu."* (QS. Muhammad: 35)

2. Kufur nikmat

Ketika seseorang terus menerus membandingkan dirinya dengan orang lain yang mungkin dianggapnya lebih unggul atau beruntung. Maka ia akan cenderung untuk mengabaikan segala hal yang sudah dimilikinya, sehingga ia lupa untuk mensyukuri nikmat tersebut. Lebih dari itu, ia akan selalu merasa kurang cukup atas apa yang sudah dimilikinya.ia akan selalu berkeinginan atau berhasrat untuk memiliki lebih banyak atau mencapai lebih

[65] Ibnu Katsir, op. cit. juz 6, hal. 338-339
[66] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.
[67] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.

tinggi dengan mengesampingan rasa bersyukur. Allah Swt. Berfirman yang artinya: *"Dan Allah melebihkan sebahagian kamu dari sebagian yang lain dalam hal rezeki, tetapi orang-orang yang dilebihkan (rezekinya itu) tidak mau memberikan rezeki mereka kepada budak-budak yang mereka miliki, agar mereka sama (merasakan) rezeki itu. Maka mengapa mereka mengingkari nikmat Allah?."* (QS. An-Nahl: 71)

Dari Al-Hasan Al-Bashri, dinyatakan bahwa Khalifah Umar bin Khattab menulis surat untuk Abu Musa Al-Asy'ari yang isinya sebagai berikut: *"Berpuaslah dengan rezeki yang telah diberikan kepada kalian, akarena sesungguhnya Tuhan Yang Maha Pemurah telah mengutamakan sebagian di antara hamba-hamba-Nya atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Itu semua sebagai cobaan untuk menguji tiap-tiap dari mereka. Maka Allah menguji orang yang telah dilapangkan rezekinya, apakah ia bersyukur kepada Allah Swt, apakahia menunaikan semua hak-hak dan kewajiban dari rezeki danharta yang telah dibagikan kepadanya.*[68]

3. Lupa akan kelebihan diri sendiri

Perbandingan Sosial *(Social Comparison)* akan menyebabkan seseorang lupa akan kelebihannya sendiri. Pasalnya, ketika seseorang terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama terhadap mereka yang punya kesuksesan dan prestasiyang lebih. Maka fokus orang tersebut akan cenderung bergeser dari pencapaian dan kelebihan diri sendiri menuju pada pencapaian dan kelebihan orang lain. Sehingga mengabaikan pada kelebihan dirinya sendiri dan membuatnya merasa bahwa dirinya tidak cukup baik dan kurang berharga. Allah Swt. Berfirman yang atinya *"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."* (QS. Ali Imran: 139)

Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[69]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan. Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan

[68] Ibnu Katsir, op. cit. juz. 4, hal. 586.
[69] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.

menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[70]

4. Kurang percaya diri

Ketika seseorang terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih maju dan unggul. Maka ia akan cenderung fokus pada kekurangannya sendiri. Hal ini tentunya akan menyebabkan perasaan yang cukup tidak baik atau tidak mampu yang dapat mengurangi rasa percaya diri. Allah Swt. berfirman yang artinya *"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."* (QS. Ali Imran: 139)

Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[71]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan.

Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[72] Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Janganlah kamu lemah dan minta damai padahal kamulah yang di atas dan Allah pun bersamamu dan Dia sekali-kali tidak akan mengurangi pahala amal-amalmu."* (QS. Muhammad: 35)

Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis

[70] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.
[71] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.
[72] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.

dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[73]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan.

Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[74]

3. Menimbulkan sifat dengki

Ketika seseorang terlalu sering untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebihm lebih sukses, dan lebih unggul. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan hidupnya. Ketidakpuasan itu cenderung akan merkembang menjadi sifat iri dan dengki. Allah Swt. Berfirman yang artinya: *"Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki"*. (QS. Al-Falaq: 5)

Dalam tafsirnya M. Quraish Shihab mengungkap sebuah hadits: *"Tiga hal yang merupakan sumber segala dosa, hindarilah dan berhati-hatilah terhadap keriganya. Hati-hatilah terhadap keangkuhan, karena keangkuhan menjadikan iblis enggan bersujud kepada Adam, dan hati-hatilah terhadap loba (tamak), karena ketamakanmengantar Adam memakan (buah) pohon terlaraang, dan hati-hatilah terhadaap iri hati, karena kedua naaka Adam (Qabil dan Habil) salah seorang diantaranya membunuh saudaranya aakibat doronggan iri hati."* (HR. Ibnu Asakir melalui Ibnu Mas'ud)[75].

Ayat ini berbicara tentang kedengkian bani israil kepada Nabi Muhammad saw.. Yang telah dianugerahi oleh Allah Swt. berupa kenabian yang agung. Di antara hal yang menghambat mereka untuk percaya kepada Nabi Muhammad saw. Adalah perasaan dengki mereka kepada Nabi Muhammad. Mengingat Nabi Muhammad saw dari kalangan bangsa arab bukan dari kalangan bani israil.[76]

Ayat di atas menyinggung tentang sifat iri dan dengki yang disebabkan oleh perbandingan sosial baik secara individu maupun golongan seperti halnya dalam QS. An-Nisa ayat 54 yang menceritakan tentang perasaan iri dari kaum perempuan atas kelebihan kaum laki-laki berupa

[73] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.
[74] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.
[75] M. Quraish Shihab, op. cit., v. 15, hal. 630-631.
[76] Ibnu Katsir, op. cit., juz 2, hal. 336.

diperbolehkannya perang, dilebihkannya hak dalam waris dan persaksian. Begitu juga dalm QS. An-Nisa' ayat 54 yang menceritakan kedengkian bani israil terhadap Nabi Muhammad saw. Atas anugerah kenabian yang diberikan Allah kepadanya, dimana bani israil merasa golongan merekalah yang lebih pantas untuk mendapatkan anugerah kenabian tersebut.

5. Merasa lebih baik

   Sebagaimana dalam QS. An-Nisa' ayat 49 yang artinya *"Apakah kamu tidak memperhatikan orang yang menganggap dirinya bersih?. Sebenarnya Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya dan mereka tidak aniaya sedikitpun."* (QS. An-Nisa': 49)

   Orang Yahudi dan Nasrani berkata: "kami adalah anak-anak dan kekasih Allah". Dalam perkataan lain: "tidak akan masuk surga kecuali orang-orang Yahudi dan Nasrani"

   Rasulullah saw. Bersabda: *"Janganlah kalian merasa diri kalian suci, Allah lebih tahu akan orang-orang yang berbuat baik di antara kalian"* (HR. Muslim)[77]

6. Merendahkan orang lain

   Sebagaimana dalam QS. Lukman ayat 18 yang artinya *"Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri."* (QS. Lukman: 18)

   Ali bin Abu talhah telah meriwayatkam dari ibnu Abbas, katannya dengan makana firman Allah Swt. *"Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia."* (QS. Luqman: 18), yakni janganlah kamu bersikap sombong, menganggap remeh hambaa-hamba Allah, dan kamu palingkan mukamu ketika berbicara denganmu.[78] Dalam ayat lain Allah Swt. berfirman yang artinya *"Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim."* (QS. Al-Hujurat: 11)

   Allah Swt. melarang menghina orang lain, yakni meremehkan dan mengolok-olok mereka. Seperti yang disebutkan juga dalam hadis sahih dari Rasulullah Saw. yang telah bersabda:

   "الكِبْر بَطَرُ الْحَقِّ وغَمْص النَّاسِ" وَيُرْوَى: "وَغَمْطُ النَّاسِ"

   Artinya: *Takabur itu ialah menentang perkara hak dan meremehkan orang lain;* menurut riwayat yang lain, *dan menghina orang lain.*(Hadits)

   Makna yang dimaksud ialah menghina dan meremehkan mereka. Hal ini diharamkan karena barangkali orang yang diremehkan lebih tinggi

[77] Ibnu Katsir, Op. Cit., jilid 3, hal. 332-334
[78] Ibnu Katsir, op. cit. juz 6, hal. 338

kedudukannya di sisi Allah dan lebih disukai oleh-Nya daripada orang yang meremehkannya. Karena itulah disebutkan oleh firman-Nya yang artinya "*Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olokkan kaum yang lain* (karena) *boleh jadi mereka* (yang diolok-olokkan) *lebih baik daripada mereka* (yang mengolok-olokkan) *dan jangan pula wanita-wanita* (mengolok-olokkan) *wanita-wanita lain* (karena) *boleh jadi wanita-wanita* (yang diperolok-olokkan) *lebih baik daripada wanita* (yang mengolok-olokkan). (QS. Al-Hujurat: 11)

Secara nash larangan tersebut ditujukan kepada kaum laki-laki, lalu diiringi dengan larangan yang ditujukan kepada kaum wanita.

Firman Allah Swt.: "*dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri."* (QS. Al-Hujurat: 11)

Makna yang dimaksud ialah janganlah kamu mencela orang lain. Pengumpat dan pencela dari kalangan kaum lelaki adalah orang-orang yang tercela lagi dilaknat, seperti yang disebutkan oleh Allah Swt. dalam firman-Nya: "*Kecelakaanlah bagi setiap pengumpat lagi pencela."* (QS. Al-Humazah: 1)

Al-hamz adalah ungkapan celaan melalui perbuatan, sedangkan *al-lamz* adalah ungkapan celaan dengan lisan. Seperti pengertian yang terdapat di dalam ayat lain melalui firman-Nya: *"yang banyak mencela, yang kian kemari menghambur fitnah"* (QS. Al-Qalam: 11)

Yakni meremehkan orang lain dan mencela mereka berbuat melampaui batas terhadap mereka, dan berjalan ke sana kemari menghambur fitnah mengadu domba, yaitu mencela dengan lisan. Karena itulah dalam surat ini disebutkan oleh firman-Nya: "*dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri."* (QS. Al-Hujurat: 11)

Hal ini sejalan dengan apa yang disebutkan oleh firman-Nya: "*Dan janganlah kamu membunuh dirimu."* (QS. An-Nisa: 29)

Yakni janganlah sebagian dari kamu membunuh sebagian yang lain.

Ibnu Abbas, Mujahid, Sa'id ibnu Jubair, Qatadah, dan Muqatil ibnu Hayyan telah mengatakan sehubungan dengan makna firman-Nya: "*dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri.* (QS. Al-Hujurat: 11) Artinya, janganlah sebagian dari kamu mencela sebagian yang lainnya. Dalam Firman Allah Swt. Yang lainnya *"dan janganlah kamu panggil-memanggil dengan gelar-gelar yang buruk."* (QS. Al-Hujurat: 11) maksudnya janganlah kamu memanggil orang lain dengan gelar yang buruk yang tidak enak didengar oleh yang bersangkutan.

Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami Ismail, telah menceritakan kepada kami Daud ibnu Abu Hindun, dari Asy-Sya'bi yang mengatakan bahwa telah menceritakan kepadaku Abu Jubairah ibnu Ad-Dahhak yang mengatakan bahwa berkenaan dengan kami Bani Salamah ayat berikut diturunkan, yaitu firman-Nya: "*dan janganlah kamu panggil-memanggil dengan gelar-gelar yang buruk."* (QS. Al-Hujurat: 11) Ketika Rasulullah Saw. tiba di Madinah, tiada seorang pun dari kami melainkan mempunyai dua nama atau tiga nama. Tersebutlah pula apabila beliau memanggil seseorang dari mereka dengan salah satu namanya, mereka mengatakan, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya dia tidak menyukai nama

panggilan itu." Maka turunlah firman-Nya: "*dan janganlah kamu panggil-memanggil dengan gelar-gelar yang buruk."* (QS. Al-Hujurat: 11)

Imam Abu Daud meriwayatkan hadis ini dari Musa ibnu Ismail, dari Wahb, dari Daud dengan sanad yang sama.

Firman Allah Swt. Yang artinya *Seburuk-buruk panggilan ialah* (panggilan) *yang buruk sesudah iman.* (QS. Al-Hujurat: 11) maksudnya Seburuk-buruk sifat dan nama ialah yang mengandung kefasikan yaitu panggil-memanggil dengan gelar-gelar yang buruk, seperti vang biasa dilakukan di zaman Jahiliah bila saling memanggil di antara sesamanya Kemudian sesudah kalian masuk Islam dan berakal, lalu kalian kembali kepada tradisi Jahiliah itu. Allah Swt. memperingatkan mealui firman-Nya "*dan barang siapa yang tidak bertobat* (dari kebiasaan tersebut) *maka mereka itulah orang-orang yang zalim.* (QS. Al-Hujurat: 11)

Dalam ayat lain Allah Swt berfirman yang artinya *"Dan di antara mereka ada orang yang mencelamu tentang (distribusi) zakat; jika mereka diberi sebahagian dari padanya, mereka bersenang hati, dan jika mereka tidak diberi sebahagian dari padanya, dengan serta merta mereka menjadi marah."* (QS. At-Taubah: 58) maksudnya dari kalangan orang-orang munafik itu, mengkritikmu dan mencelamu, *tentang* (pembagian) *zakat.* (QS. At-Taubah: 58) Yaitu di saat kamu sedang membagi-bagikannya, maka orang-orang itu menuduhmu berbuat tidak adil dalam hal tersebut, padahal kenyataannya mereka sendirilah yang tertuduh dan terputuskan. Mereka yang berbuat demikian bukanlah orang-orang yang mengingkari agama (Islam), sesungguhnya yang mereka ingkari hanyalah bagian dari diri mereka sendiri. Karena itulah jika diberikan kepada mereka sebagian dari harta zakat itu, maka '*mereka bersenang hati; dan jika mereka tidak diberi sebagian darinya, dengan serta merta mereka menjadi marah."* (QS. At-Taubah: 58)

maksudnya marah karena diri mereka tidak mendapat bagian. Ibnu Juraij mengatakan, telah menceritakan kepadaku Daud ibnu Abu Asim yang mengatakan bahwa Nabi Saw. kedatangan harta zakat, maka beliau Saw. membagi-bagikannya ke sana dan kemari hingga habis. Tiba-tiba seorang lelaki dari kalangan Ansar yang ada di belakangnya berkata, "Ini pembagian yang tidak adil." Maka turunlah ayat tersebut.

Qatadah telah mengatakan sehubungan dengan makna firman-Nya: *Dan di antara mereka ada orang yang mencelamu tentang* (pembagian) *zakat.* (QS. At-Taubah: 58) Menurut Qatadah, artinya yaitu di antara mereka terdapat orang yang menuduhmu tidak adil dalam pembagian zakat'.

Dan diceritakan kepada kami bahwa pernah ada seorang lelaki dari kalangan penduduk daerah pedalaman (orang Badui) yang baru masuk kota, ia datang kepada Nabi saw. yang sedang membagi-bagikan emas dan perak. Lalu lelaki Badui itu berkata, "Hai Muhammad, demi Allah, seandainya Allah memerintahkan kepadamu untuk berlaku adil, niscaya engkau tidak akan berbuat adil." Maka Nabi saw. menjawab, *"Celakalah kamu ini! Siapakah yang akan berbuat adil kepadamu sesudahku*?" Kemudian Nabi Saw. bersabda: *Waspadalah kalian terhadap orang ini dan orang-orang yang serupa dengannya, karena sesungguhnya di kalangan umatku akan terdapat orang-orang yang seperti orang ini. Mereka pandai membaca Al-*

Qur'an. tetapi Al-Qur'an tidak melewati tenggorokan mereka (yakni tidak meresap ke dalam hati mereka). *Apabila mereka keluar* (memberontak). *bunuhlah mereka; apabila mereka keluar, bunuhlah mereka; dan apabila mereka keluar, bunuhlah mereka.* Telah diriwayatkan pula kepada kami bahwa Nabi Saw. pernah bersabda: *Demi Tuhan yang jiwa aku berada di dalam genggaman kekuasaan-Nya, aku tidak akan memberikan sesuatu pun kepada kalian, tidak pula mencegahnya kepada kalian. Sesungguhnya aku hanyalah sebagai bendaharawan.*

Apa yang disebutkan oleh Qatadah ini mirip dengan apa yang diriwayatkan oleh Syaikhain melalui hadis Az-Zuhri: dari Abu Salamah, dari Abu Sa' id dalam kisah Zul Khuwaisirah (si pinggang kecil) yang nama aslinya adalah Hurqus. Saat itu ia menentang Nabi Saw. yang sedang membagi-bagikan ganimah Hunain. Hurqus berkata kepada Nabi Saw., "*Berlaku adillah, karena sesungguhnya engkau tidak berlaku adil.*" Maka Nabi Saw. bersabda: *Sesungguhnya aku pasti kecewa dan merugi jika aku bersikap tidak adil.* Kemudian Rasulullah Saw. bersabda setelah melihat Hurqus pergi: *Sesungguhnya kelak akan keluar dari keturunan orang ini suatu kaum, yang seseorang di antara kalian pasti memandang remeh salatnya dibandingkan dengan salat mereka, dan puasanya dengan puasa mereka. Mereka keluar dari agama sebagaimana anak panah menembus sasarannya. Di mana saja kalian menjumpai mereka, bunuhlah mereka, karena sesungguhnya mereka adalah bangkai hidup yang paling jahat di bawah kolong langit ini.*

Kemudian Allah Swt. berfirman mengingatkan mereka kepada apa yang sebaiknya mereka lakukan dalam keadaan seperti itu:

(وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ)

Artinya: *Jikalau mereka sungguh-sungguh rida dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata, "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya dan demikian* (pula) *Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah, "* (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka). (QS. At-Taubah: 59)

Ayat yang mulia ini mengandung etika yang agung dan rahasia yang mulia, mengingat disebutkan bahwa rida itu hanyalah kepada apa yang diberikan oleh Allah dan Rasul-Nya; dan hanya kepada Allah sematalah bertawakal, yaitu melalui firman-Nya:

وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ

Artinya: dan mereka berkata, "Cukuplah Allah bagi kami." (QS. At-Taubah:59)

Demikian pula berharap kepada Allah semata dalam memohon kekuatan untuk taat kepada Rasulullah. mengerjakan perintah-perintahnya, meninggalkan larangan-larangannya, membenarkan berita-beritanya, dan mengikuti jejak-jejaknya.[79]

[79] Ibnu Katsir, Op. Cit., Juz 6, hal. 338-339

7. Meningkatkan Stress dan depresi

Membandingkan diri dengan orang lain seringkali akan menyebabkan perasaan yang tidak puas terhadap diri sendiri yang akhirnya menyebabkan stress dan depresi. Sebagaimana firman Allah Swt. Yang artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin."* (QS. Ali Imran: 139)[80]

Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[81]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan.

Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[82] Kemudian dalam ayat lain Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Janganlah kamu lemah dan minta damai padahal kamulah yang di atas dan Allah pun bersamamu dan Dia sekali-kali tidak akan mengurangi pahala amal-amalmu."* (QS. Muhammad: 35)

maksudnya memilih gencatan senjata, perdamaian, di antara kamu dan orang-orang kafir yang memusuhimu, padahal kalian kuat, bilangan personel kalian banyak dan senjata kalian lebih lengkap. Untuk itulah maka disebutkan dalam firman-Nya: *"Janganlah kamu lemah dan minta damai padahal kamulah yang di atas."* (QS. Muhammad: 35)

Yaitu di saat posisi kalian menang di atas musuh kalian. Adapun jika keadaan orang-orang kafir memiliki kekuatan yang lebih besar dan lebih banyak ketimbang kekuatan dan pasukan kaum muslim, sedangkan iman kaum muslim memandang bahwa mengadakan gencatan senjata sangat bermanfaat bagi pihak kaum muslim, maka ia boleh mengadakan gencatan senjata dengan musuh dan menghentikan perang. Seperti yang pernah

[80] *Ibid.* hal. 67
[81] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.
[82] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Op. Cit.*, cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.

dilakukan Rasulullah Saw. ketika orang-orang kafir Quraisy melarangnya memasuki Mekah. Dan mereka mengajak Rasulullah Saw. untuk berdamai dan menghentikan peperangan di antara mereka dengan Rasulullah Saw. selama sepuluh tahun. Maka Rasulullah Saw. menyetujuinya.

Firman Allah Swt. Yang artinya: *dan Allah* (pun) *beserta kamu.* (QS. Muhammad: 35) Ini mengandung berita gembira yang besar, bahwa pasukan kaum muslim akan beroleh pertolongan dari Allah dan mendapat kemenangan atas musuh-musuhnya. '*dan Dia sekali-kali tidak akan mengurangi* (pahala) *amal-amalmu."* (QS. Muhammad: 35) maksudnya tidak akan menghapuskan dan tidak akan menggugurkan amal kebaikan kalian, bahkan Dia akan memenuhi pahalanya tanpa menguranginya barang sedikit pun.

Kesimpulannya adalah Jangan terlalu lama dalam bersedih Perkuat mental atas apa yang terjadi Bertakwa kepada Allah, karena sesungguhnyaorang yang bertakwa akan selalu bahagia dan berhasil Tidak putus asa dan temukanlah sesuatu pekerjaan yang bisa membuat diri senang, tetapi sesuai dengan syariat allah dan tidak di larang

Tafsir al maraghi memberi pesan Agar tidak sedih dan kecewa berlaut-larut terhadap peristiwa yang telah terjadi. Serta anjuran untuk bekerja dengan apa yang disukai seperti harta, kekayaan, dan teman jika itu yang akan memudahkan mengobati jiwa[83]

[83] Al Maraghi, Op. Cit. Juz. 4, hal. 78-79

BAB IV
PENCEGAHAN DAN PEMYEMBUHAN FENOMENA *SOCIAL COMPARISON* DALAM PERSPEKTIF Al-QUR'AN DAN ILMU PSIKOLOGI

Dari pembahasan sebelumnya, dapat dipahami bahwa pada dasarnya fenomena *Social Comparison* memberikan dampak yang positif bagi seseorang karena adanya dorongan untuk menjadi lebih baik dan lebih unggul. Namun, pada hakikatnya fenomena *Social Comparison* ini justru memberikan dampak negatif pada kesehatan mental seseorang seperti halnya perasaan minder, iri, terpuruk, stres, depresi, dan lain sebagainya. Oleh karena fenomena *Social Comparison* ini lebih banyak memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental seseorang, terkhusus bagi para anak muda. Maka pada bab ini akan dikupas tuntas mengenai bagaimana pencegahan dan cara penyembuhan gangguan mental yang disebabkan oleh fenomena *Social Comparison* tersebut dalam perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Psikologi.

A. Pencegahan *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Psikologi

Salah satu cara untuk menghindarkan diri dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh fenomema *Social Comparison* adalah dengan cara melakukan pencegahan supaya seseorang tidak terjerumus ke dalam jeratnya. Pencegahan ini banyak sekali caranya, diantaranya yaitu melalui literatur-literatur keagamaan. Sebagaimana diketahui bahwa agama berfungsi sebagai rambu-rambu, kontrol, pegangan, serta petunjuk dalam menghadapi kehidupan di era global yang tidak pasti. Di antara literatur-literatur keagamaan terseut adalah Al-Qur'an dan Hadits Nabi saw.

Banyak sekali ayat-ayat Al-Qur'an yang melarang seseorang supaya tidak menginginkan kenikmatan-kenikmatan yang telah diberikan kepada orang lain. Seperti halnya ayat-ayat berikut ini:

a. QS. An-Nisa': 32

Ayat ini mengisyaratkan supaya seseorang tidak menginginkan kenikmatan-kenikmatan yang telah Allah Swt. lebihkan kepada orang lain. Ibnu Katsir di dalam tafsirnya menyebutkan bahwa larangan ini berkaitan dengan seorang perempuan yang melapor kepada Rasulullah saw., perempuan itu adalah Ummu Salamah r.a., ia berkata: *"Wahai Rasulullah, para lelaki bisa mengikuti perang, sedangkan kami para perempuan tidak bisa mengikuti perang, dan kami hanya mendapatkan sebagian dari harta warisan (yang para lelaki terima)."* Maka dari itu, Allah Swt. Berfirman dalam QS. An-Nisa: 32 yang isinya larangan supaya tidak iri hati terhadap kenikmatan-kenikmatan yang telah Allah Swt. anugerahkan kepada orang lain.[1]

b. QS. Al-Hijr: 88 :

Pada ayat ini, Allah Swt. juga melarang kepada seseorang supaya tidak mengarahkan atau menujukan pandangannya kepada kenikmatan-kenikmatan orang lain. Dijelaskan di dalam Tafsir Al-Mishbah karya M.Quraish Shihab bahwa kenikmatan-kenikmatan tersebut bersifat sementara dan dan cepat berlalunya. Maka dari itu, tidak perlu tergiur terhadap kenikmatan-kenikmatan tersebut. Karena sikap tergiur dan berangan-angat tersebut dapat menyebabkan sifat dengki dan perbuatan persekusi yang tidak dibenarkan dalam Islam.[2]

Senada dengan hal itu, Mujahid mengatakan bahwa kata *azwajan minhum* dalam QS. Al-Hijr: 88 tersebut bermakna orang-orang yang kaya dan hartawan. Maka

[1] Al-Imam Abul Fida Isma'il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an al-adzim*. (Dar Thaibah), juz 2, hal. 286.

[2] M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: *Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an.* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 2, hal. 503.

apa yang telah didapat Rasulullah saw. Itu jauh lebih baik daripada harta dan kekayaan tersebut, Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Dan sesungguhnya Kami telah berikan kepadamu tujuh ayat yang diulang-ulang dan Al-Qur'an yang agung."* (QS. Al-Hijr: 87) dan lebih baik pula dengan apa yang telah Allah sediakan kepada Rasul-Nya di akhirat kelak, yang mana tidak terbatas dan tidak terperikan, dalam hal ini Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Dan sungguh, kelak tuhanmu pasti akan memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas."* (QS. Ad-Dhuha: 5)[3]

Ayat ini bermaksud, merasa cukuplah kamu dengaan Al-Qur'an yang telah Allah Swt. anugerahkan kepadamu, dan janganlah kamu menginginkan kesenangan duniawi beserta gemerlapannya yang sementara yang Allah Swt. berikan kepada orang-orang kafir. Dalam hal ini, Al Aufi meriwayatkan dari Ibnu Abbas terkait makna dari QS. Al-Hijr: 88 di atas bahwasanya Allah Swt. melarang seseorang untuk berharap apa yang menjadi milik temannya. Dalam riwayat lain, yaitu dari Mujahid mengatakan bahwa yang dimaksud dengan mereka dalam QS. Al-Hijr: 88 di atas adalah orang-orang kaya.[4]

c. QS. Taha: 131:

Ayat ini menerangkan: *(Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan)* yakni berbagai macam golongan *(dari mereka, sebagai bunga kehidupan dunia)* sebagai perhiasan dan kesemarakan kehidupan dunia (Kami cobai mereka dengannya) seumpamanya mereka makin kelewat batas karenanya. *(Dan karunia Rabbmu)* di surga *(adalah lebih baik)* daripada keduniaan yang diberikan kepada mereka *(dan lebih kekal)* yakni lebih abadi.[5]

Dalam Ilmu Psikologi, terdapat berbagai macam cara mencegah supaya seseorang tidak melakukan Perbandingan Sosial *(Social Comparison)*, yaitu

a. Tindakan Promotif

Tindakan Promotif adalah tindakan yang secara langsung atau tidak langsung berguna untuk meningkatkan tingkat kesehatan dan mencegah penyakit. Ia juga merupakan proses advokasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan dari klien, tenaga profesional, dan masyarakat akan praktik kesehatan yang positif kemudian menjadi norma-norma sosial. Upaya ini dilakukan guna membantu orang-orang mengubah gaya hidup mereka dan bergerak ke arah kesehataan yang optimal serta dapat mendukung pemberdayaan seseorang untuk membuat pilihan yang sehat di dalam hidup mereka.[6]

Berbicara mengenai pentingnya Tindakan promotif ini, menurut Ridlo dan Zein, tindakan promotif serta meningkatkan kesadaran masyarakat atas gangguan kesehatan mental harus menjadi prioritas arah kebijakan kesehatan jiwa nasional. Dengan tidak selalu mengandalkan E-ISSN : 2964-481X Prosiding Nasional 2022 Universitas Abdurachman Saleh SItubondo 150 pengobatan medis dan lebih banyak memfokuskan perawatan berbasis

[3] Ibnu Katsir, op. cit. juz 4, hal. 548.
[4] Ibnu Katsir, op. cit. juz 4, hal. 548.
[5] Tafsir Al Maarghi, Op. Cit. Juz 16 , hal. 166.
[6] M. Siti Maryam, Mia Fatma Ekasari, dkk., *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 12

keluarga dan komunitas, kesejahteraan Orang Dengan Masalah Kesehatan tentunya dapat ditingkatkan.[7] Sedangkan menurut Ayuningtyas dalam penelitiannya juga menyatakan penting untuk melaksanakan upaya promotif dan preventif di di lingkungan keluarga dan masyarakat.[8]

Kemudian Tindakan Promotif berdasarkan undang-undang No. 18 Tahun 2014 adalah suatu kegiatan dan rangkaiannya didalam memberikan pelayanan tentang kesehatan jiwa melalui promosi kesehatan jiwa. Contoh dari tindakan promotif adalah mengikuti seminar tentang mental health, mengikuti pelatihan tentang cara penggunaan media sosial, mengikuti kajian keagamaan, dan lain sebagainya.[9]

Itulah pentingnya Tindakan promotif bagi Kesehatan mental seseorang, di dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat Al-Qur'an yang menyinggung Tindakan promotive ini kaitannya dengan Perbandingan Sosial *(Social Comparison)*, di antaranya yaitu QS. Al-Hijr: 88 yang artinya: *"Jangan sekali-kali engkau (Nabi Muhammad) menujukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereeka (orang kafir). Janganengkau bersedih hati atas (kesesatan) mereka dan berendahlah engkau terhadap orang-orang mukmin."* (QS. Al-Hijr: 88)[10]

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Mishbah menjelaskan lafadz *tamuddanna* diambil dari lafadz *madda* yang bermakna memanjangkan atau menambahkan. Memang benar, bahwa mata tidak dapat memanjang akan tetapi ia dapat diarahkan. Oleh karenanya, lafadz *madda* ini berarti mengarahkan. Adapun ayat ini mengingatkan kepada Nabi saw agar jangan sekali-kali mengarahkan pandangan matanya. Yakni, jangan memberikan perhatian yang besar sehingga sampai tergiur terhadap apa yang telah Allah Swt senangkan kepada golongan orang-orang kafir dimana kesenangan itu bersifat sementara dan cepat berlalu. karena apa yang mereka dapatkan dan cara pemanfaatannya yang batil dan tidak benar. Dan hendaknya tidak bersedih karena mereka disebabkan kedurhakaannya. Hal ini karena memang Nabi Muhammad saw. ditugaskan hanya sebagai pemberi peringatan.[11]

Ayat ini sekaligus melarang kepada kita untuk berangan-angan terhadap perhiasan kehidupan dunia. Sebagaimana yang telah diriwayatkan bahwa telah datang dari Bushra dan Adzri'at (sekarang yaitu Dar'a tujuh kafilah milik Bani Quraidzah dan Bani Nadzir pada suatu hari yang sama) sedang di dalamnya terdapat berbagai macam kain, permata, dan minyak wangi. Karena melihat itu orang-orang muslim berkata, *"Seandainya harta*

---

[7] I. A. Ridlo, I. A., & R. A. Zein, *Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional Serta Tantangan Aktual.* (Buletin Penelitian Kesehatan,2018) 46(1), 45–52. https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.56

[8] D. Ayuningtyas, M. Misnaniarti, & M. Rayhani, *Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya.* Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2018, 9(1). https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10

[9] Novita Ika Wardani, Sukmawati, dkk., *Kebijakan Kesehatan Masyarakat di Indonesia.* (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal. 121.

[10] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op.Cit*. hal. 266

[11] M. Quraish Shihab*, op.cit.,* hal. 506

itu milik kita, tentu kita kan memperkuat diri dengannya dan tentu akan kita nafkahkan di jalan Allah"[12]

Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin.*. (QS. Ali Imran: 139)[13] Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt. yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan.[14]

Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[15]

Sebaliknya sebagai seorang muslim harus memiliki sikap optimis dan percaya diri didalam menghadapi bebagai kesulitan dan rintangan dengan disertai tekad yang kuat. Karena dengan begitu, kesulitaan akan segera berlalu dan tanpa sadar kita kan bisa mewuhjudkan apa yang kita inginkan. Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Maka, Janganlah kamu lemah dan mengajak berdamai (saat bertemu dengan musuhmu), padahal kamulah yang paling unggul. Allah besertamu dan tidak akan mengurangi (pahala) amal-amalmu."* (QS. Muhamad: 35) [16]

Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ayat ini bertujuan untuk kaum muslimin, khususnya kaum munafik supaya tidak meraasa lemah saat tiba perang dan berkata: "biarlah untuk sementara kita berdamai dengankaum musyrikin agar kita dapat memulihkan kekuatan kita dan bersiap lebih baik lagi menghadapi mereka.[17]

---

[12] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (Semarang: PT. Karya Toha Putra), juz 14, hal. 64

[13] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI., op. cit. hal. 67

[14] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.

[15] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, op. cit. hal. 78-79

[16] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI., op. cit. hal. 510

[17] M. Quraish Shihab, op. cit. v. 13. hal. 158

Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman yanga 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. Maka terhadap nikmat Allah mereka ingkar ?."* (QS. An-Nahl: 71)[18]

Dari Al-Hasan Al-Bashri, dinyatakan bahwa Khalifah Umar bin Khattab menulis surat untuk Abu Musa Al-Asy'ari yang isinya sebagai berikut: "Berpuaslah dengan rezeki yang telah diberikan kepada kalian, akarena sesungguhnya Tuhan Yang Maha Pemurah telah mengutamakan sebagian di antara hamba-hamba-Nya atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Itu semua sebagai cobaan untuk menguji tiap-tiap dari mereka. Maka Allah menguji orang yang telah dilapangkan rezekinya, apakah ia bersyukur kepada Allah Swt, apakah ia menunaikan semua hak-hak dan kewajiban dari rezeki danharta yang telah dibagikan kepadanya.[19]

b. Tindakan Persuasif

Tindakan Persuasif merupakan usaha untuk mengubah sikap melalui penggunaan pesan, berfokus terutama pada karakteristik komunikator dan pendengar. Sehingga komunikasi persuasif untuk mengubah sikap receiver melalui penggunaan pesan yang dilakukan sender. Komunikasi persuasif lebih mengetengahkan pembicaraan yang sifatnya memperkuat, memberikan ilustrasi dan menyodorkan informasi kepada khalayak. Akan tetapi, tujuan pokoknya adalah menguatkan atau mengubah sikap dan perilaku, sehingga penggunaan fakta, pendapat dan himbauan motivasional harus bersifat memperkuat tujuan persuasifnya.(De Vito Joseph A, 2001:102). Dalam hal ini Allah Swt berfirman yang artinya: *"Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah424) dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk."* (QS. An Nahl. 125)

Dalam tafsir Az Zamakhsyari dijelaskan bahwa dakwah terdiri dari 3 macam, yaitu dakwah dengan *hikmah* (yaitu ucapan yang benar dan mengandung hikmah), *mauidhoh hasanah* (yaitu memberi nasihat dan bertujuan untuk memberi manfaat pada orang lain), dan mujadalah (yaitu dengan beradu argumen secara lemah dan lembut).[20] ketiga dakwah tersebut mengandung tindakan persuasif kita mengajak orang lain untuk hal-hal kebaikan. Kaitannya dengan fenomena Social Comparison yaitu mengajak kepada pasien untuk berhenti membanding-bendingkan dirinya dengan orang lain.

c. Tindakan Preventif

Tindakan Preventif adalah tindakan yang bersifat pencegahan sehingga diharapkan strategi ini bisa menghindarkan seseorang dari hal-hal

[18] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI., op. cit. hal. 274

[19] Ibnu Katsir, op. cit. juz. 4, hal. 586.

[20] Al Zamakhsyari, *Tafsir Al Kasyaf*. (Beirut: Darul Makrifat), hal. 588.

yang bersifat merugikan,[21] atau yang tidak diinginkan. Adapun tindakan preventif berdasarkan undang-undang No. 18 Tahun 2014 adalah suatu kegiatan untuk mencegah terjadinya ganguan jiwa dan masalah kejiwaan. Tujuannya adalah untuk mencegah terjadinya suatu masalah kejiawaan, mencegah kambuh atau timbulnya gangguan kejiawaan, mengurangiresiko yang diakibatkan oleh gangguan kejiwaan pada masyarakat secara luas atau individu, dan yang terakhir adalah mencegah munculnya dampak dari permasalahan psikososial (151). Menurut S. Willis ciri-ciri dari tindakan preventif adalah sebagai berikut:

1. Dilakukan sebelum terjadinya kejadian yang tidak diinginkan
2. Memiliki tujuan untuk mencegah timbulnya suatu kejadian yang merugikan
3. Dilakukan secara teratur dan sistematis melalui proses sosialisasi
4. Memiliki orientasi tidak terjadnya suatu kejadian, bukan kepada kejadian yang telah terjadi.

Beberapa bentuk tindakan preventif adalah berupa anjuran, nasihat, perintah, dan larangan. Adapun contoh penerapannya adalah sebagaimana berikut:

1. Menganjurkan seseorang untuk terus berkaya dan produktif atau mengikuti berbagai komunitas sehingga tidak ada celah untuk melakukan perbandingan sosial
2. Memberikan nasihat keagamaan terkait dengan dampak buruk melakukan perbandingan sosial.
3. Membuat peraturan atau pembatasan penggunaan handphone atau gadget di rumah, sekolah, pesantren, atau di tempat manapun,.
4. Melarang penggunaan media sosial secara berlebihan

Menurut pandangan Ibnu Katsir dalam penafsirannya, dia menjelaskan akan sebab turunnya QS. An-Nisa' ayat 32 diatas melalui sebuah riwayat yang berasal dari Imam Ahmad, ia mengatakan, "Telah cerita kepada kami Sufyan, dari Ibnu Abu Nujaih dan dari Mujahid bahwa Ummu Salamah r.a. berkata, *"Wahai Rasulullah, kaum laki-laki dapat mengikuti perang, sedangkan kami kaum perempuan tidak dapat mengikuti perang, dan bagi kami hanya mendapatkan sebagian warisan dari (yang diterima lelaki)."* Maka Allah Swt. menurunkan firman-Nya: '*Dan janganlah kalian iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kalian lebih banyak dari sebagian yang lain*.'" (QS. An-Nisa: 32)[22]

Kemudian melalui riwayat lain, Ibnu Jarir, Ibnu Abu Hatim, Imam Hakim, dan Ibnu Murdawaih, di dalam kitab Mustadraknya telah meriwayatkan melalui hadis As-Sauri, dari Ibnu Abu Nujaih, dari Mujahid yang menceritakan bahwasanya Ummu Salamah pernah berkata, *"Wahai Rasulullah, mengapa kami tidak dapat berperang dan tidak dapat mati syahid, dan mengapa kami tidak dapat mewaris (sepenuhnya)?"* Maka turunlah ayat ini, dan Allah juga menurunkan firman-Nya yang artinya:

[21] Ahmad Saifuddin, *Siber Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam dunia Digital.* (Jakarta, Prenamedia Grup, 2023), cet. 1, hal. 82.

[22] Al-Imam Abul Fida Isma'il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an al-adzim*. (Dar Thaibah), juz 2, hal. 286.

"Sesungguhnya Aku tidak menyia-nyiakan perbuatan orang yang beramal di antara kamu, baik laki-laki maupun perempuan,"[23] (QS. Ali Imran: 195)[24]

Mengacu pada keterangan tersebut, memang dalam agama islam banyak hal-hal yang menempatkan perempuan pada posisi yang terbatas di dalam mengakses ibadah dan meraih hak-haknya. Misalnya seorang perempuan tidak boleh mengikuti perang, prempuan tidak boleh menjadi imam, perempuan tidak boleh memimpin acara sakral atau memimpin doa di dalam acara keagamaan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, muncul banyak gerakan yang memperjuangkan kesetaraan di dalam beribadah termasuk kampanye untuk memberikan perempuan akses yang sama dengan laki-laki seperti halnya mengampil peran dalam kepemimpinan dalam beribadah, akses mencari ilmu agama, dan peran yang strategis dalam beragama.

Pergerakan ini seringkali melibatkan pada peninjauan dan penafsiran ulang terhadap ajaran-ajaran agama. Dalam kasus seperti ayat di atas dimana seorang perempuan berusaha memperjuangkan dan mempertanyakan haknya supaya bisa mengikuti perang dalam rangka mendapatkan pahala jihad di jalan Allah seperti halnya seorang lelaki yang mana itu semua bertujuan untuk meningkatkan dirinya dalam hal akses beribada dan mendapatkan pahala di sisi Allah Swt.

Dalam Tafsir Al-Maraghi diungkapkan juga bahwa Allah Swt. telah memberikan beban terhadap kaum laki laki dan perempuan dengan macam-macam pekerjaan yang khusus bagi masing-masing dari mereka. Maka dari itu, janganlah iri atau dengki pada apapun yang telah diistimewakan bagi Sebagian yang lainya. Hendaknya masing-masing dari mereka itu meminta pertolongan dan meminta kekuatan kepada Allah Swt. Di dalam menjalankan pekerjaan yang telah Allah Swt. bebankan kepada dirinya dan janganlah merasa iri hati dari apapun yang telah Allah Swt. bebankan kepada pihak yang lain. Termasuk di dalamnya yaitu sifat *khilqiyyah* atau ciptaan sebagai contoh akal fikiran, kecantikan, dan lain sebagainya. karena tidak ada fungsinya bersifat iri hati terhadapnya bagi seseorang yang tidak diberikan hal semacam itu.[25]

Sering kali seseorang atau individu melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain dengan tujuan ingin meningkatkan kualitas atau derajat dirinya. Oleh karena itu, ia berangan-angan terhadap kenikmatan yang diberikan Allah Swt. kepada orang lain misalnya kedudukan, kecerdasan, nama baik, jenis kelamin, dan lain sebagainya yang mana ini dilarang oleh agama menurut pesan yang diambil dari QS. An-Nisa' ayat 32 di atas. Oleh karenanya, M. Quraish Shihab dalam tafsirnya mengungkapkan *"Allah telah menganugerahkan kepada setiap individu mengenai apa yang terbaik baginya supaya bisa melakukan fungsi dan misinya dalam kehidupan ini."* Oleh karena itu, kita dilarang mengangan-angan mendapatkan sesuatu yang tidak mungkin

[23] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=1&to=200 diakses pada tanggal 29 Desember 2023 pukul 10.35.
[24] Ibnu Katsir, op. cit., hal. 286.
[25] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (Semarang: PT. Karya Toha Putra), Juz. 5, hal. 29

(mustahil) atau berangan-angan yang bisa menyebabkan iri hati, dengki, bahkan penyesalan.[26]

Sebenarnya yang dilarang berangan-angan di sini adalah angan-angan yang tidak pada tempatnya alias yang tidak mungkin *(mustahil)*. Oleh karenanya, QS. An-Nisa ayat 32 di atas pada hakikatnya mengajarkan kepada kita untuk hidup realistik, yang mana angan-angan atau harapan itu adakalanya yang bisa dicapai dan bisa dijangkau oleh seseorang, dan adakalanya angan-angan dan harapan itu melahirkan keinginan yang menggebu karena setelah melihat kelebihan orang lain disertai harapan kelebihan orang tersebut beralih kepadanya.[27] Dalam ayat lain Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Jangan sekali-kali engkau (Nabi Muhammad) menujukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereeka (orang kafir). Janganengkau bersedih hati atas (kesesatan) mereka dan berendahlah engkau terhadap orang-orang mukmin."* (QS. Al-Hijr: 88)

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Mishbah menjelaskan lafadz tamuddanna diambil dari lafadz madda yang bermakna memanjangkan atau menambahkan. Memang benar, bahwa mata tidak dapat memanjang akan tetapi ia dapat diarahkan. Oleh karenanya, lafadz madda ini berarti mengarahkan. Adapun ayat ini mengingatkan kepada Nabi saw agar jangan sekali-kali mengarahkan pandangan matanya. Yakni, jangan memberikan perhatian yang besar sehingga sampai tergiur terhadap apa yang telah Allah Swt senangkan kepada golongan orang-orang kafir dimana kesenangan itu bersifat sementara dan cepat berlalu. karena apa yang mereka dapatkan dan cara pemanfaatannya yang batil dan tidak benar. Dan hendaknya tidak bersedih karena mereka disebabkan kedurhakaannya. Hal ini karena memang Nabi ditugaskan hanya sebagai pemberi peringatan.[28]

Ayat ini sekaligus melarang kepada kita untuk berangan-angan terhadap perhiasan kehidupan dunia. Sebagaimana yang telah diriwayatkan bahwa telah datang dari Bushra dan Adzri'at (sekarang yaitu Dar'a tujuh kafilah milik Bani Quraidzah dan Bani Nadzir pada suatu hari yang sama) sedang di dalamnya terdapat berbagai macam kain, permata, dan minyak wangi. Karena melihat itu orang-orang muslim berkata, "seandainya harta itu milik kita, tentu kita kan memperkuat diri dengannya dan tentu akan kita nafkahkan di jalan Allah"[29]

B. Penyembuhan *Social Comparison* dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Psikologi

a. Menyadarkan Diri Sendiri

Dalam proses penyembuhan dari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain seseorang harus menyadari terlebih dahulu manusia diciptkan dengan kelebihannya masing-masing sebagaimana M. Quraish Shihab dalam tafsirnya mengungkapkan "Allah telah menganugerahkan

[26] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 2, hal. 503

[27] Ibid, hal. 504

[28] M. Quraish Shihab*, op.cit.,* hal. 506

[29] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (Semarang: PT. Karya Toha Putra), juz 14, hal. 64

kepada setiap individu mengenai apa yang terbaik baginya supaya bisa melakukan fungsi dan misinya dalam kehidupan ini." Oleh karena itu, kita dilarang mengangan-angan mendapatkan sesuatu yang tidak mungkin (mustahil) atau berangan-angan yang bisa menyebabkan iri hati, dengki, bahkan penyesalan.

Dalam hal ini Allah Swt. berfirman yang artinya: *(Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan.* (QS. An-Nisa: 32)

Dengan kata lain, setiap imbalan disesuaikan dengan amal perbuatannya. Jika amal perbuatannya baik, maka balasannya pun baik; jika amal perbuatannya buruk, maka balasannya pun buruk pula. Demikianlah menurut pendapat Ibnu Jarir. Menurut pendapat yang lain, makna yang dimaksud dengan hal tersebut berkaitan dengan masalah miras (warisan). Dengan kata lain, setiap ahli waris mendapat bagian sesuai dengan kedudukannya dengan si mayat. Demikianlah menurut Al-Wabili dari Ibnu Abbas.

b. Pendampingan yang ramah

Pendampingan yang ramah adalah sebuah upaya untuk membantu meningkatkan kondisi individu agar dapat memenuhi kebutuhan hidup untuk berarti, menmpunyai rasa aman, kebutuhan untuk dicintai dan respek, harga diri, dan dapat membuat keputusan dan aktualisasi diri.[30]

Kurang percaya diri atau minder didefinisikan dalam Ilmu Psikologi sebagai sebuah kebingungan yang timbul dari diri seseorang akibat dari keadaan tertentu. Misalnya saja, seorang guru bertanya kepada muridnya. Kemudian murid tadi minder atau kurang percaya diri dan tidak dapat memaparkan pandangannya dengan baik dan jelas. Sikap ini biasanya muncul dari sifat pengecut dan perasaan takut. Mereka yang memiliki kepribadian minder adalah pribadi yang lemah yang tidak mengetahui nilain dalam dirinya.[31]

akibat dari kurang percaya diri atau minder ini seseorang akan melihat dan membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik darinya, baik secara kemampuan, kecerdasan, kekayaan, ataupun yang lainnya. Dalam hal ini, Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang mukmin."* (QS. Ali Imran: 139)[32]

Ayat ini turun berkaitan dengan keadaan kaum muslimin yang merasa lemah dan tidak mau berjuang lagi karena hal-hal yang menimpa sebelumnya ketika perang. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang mereka untuk bersedih dan meratapi saudara-saudaranya yang gugur di medan perang. Akan tetapi Allah Swt. mendorong mereka supaya tetap optimis dengan berlandaskan pada keimanan dan kekuatan akan kebenaran Allah Swt.

---

[30] Duwi Nurhafifah, Silvia Kristanti, dkk., *Efektivitas Pendampingan Psikologi dengan Metode Apreciative Inquiry untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.* Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat. Hal. 2.

[31] Amru Muhammad Khalid, *Indah dan Mulia Panduan sederhana menuju pribadi bijaksana*. (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2022), hal. 226.

[32] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=139&to=5139 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.39.

yang dibela, maka itu sejatinya lebih tinggi. Dan kemengan akan selalu berpihak kepada mereka bila keimanan nya benar-benar kuat dan sepenuh hati.[33]

Ayat di atas sejatinya memberikan dorongan motivasi kepada kita supaya memiliki rasa percaya diri meskipun sedang mengalami kegagalan, keterpurukan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab tafsir Al Maraghi bahwasanya ayat ini diturunkan untuk menghibur Nabi Muhammad saw. Dan para sahabatnya ketika menjalani perang Uhud yangmana sesungguhnya mereka lebih unggul dari pada orang-orang kafir walaupun kalah dalam peperangan. Sesungguhnya Allah Swt. melarang bersedih dan meratapi apa yang sudah terjadi. Karena hal itu akan menyebabkan seseorang kehilangan semangatnya. Begitu juga, merasa lemah di dalam menghadapi pertempuran, seperti halnya membuat siasat dan persiapan perang lantaran karena kalah dan mengalami luka pada pertempuran sebelumnya.[34]

Sebaliknya sebagai seorang muslim harus memiliki sikap optimis dan percaya diri didalam menghadapi bebagai kesulitan dan rintangan dengan disertai tekad yang kuat. Karena dengan begitu, kesulitaan akan segera berlalu dan tanpa sadar kita kan bisa mewuhjudkan apa yang kita inginkan. Dalam ayat lain, Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Maka, Janganlah kamu lemah dan mengajak berdamain (saat bertemu dengan musuhmu), padahal kamulahyang paling unggul. Allah besertamu dan tidak akan mengurangi (pahala) amal-amalmu."* (QS. Muhammad: 35)[35]

Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ayat ini bertujuan untuk kaum muslimin, khususnya orang-orang munafik supaya tidak merasa lemah saat tiba perang dengan membandingkan kemampuan diri dengan kemampuan lawan dan berkata: *"biarlah untuk sementara kita berdamai dengan kaum musyrikin agar kita dapat memulihkan kekuatan kita dan bersiap lebih baik lagi menghadapi mereka.*[36]

c. Recoveri dan Rehabilitasi

Recoveri adalah sebuah kata yang diambil dari bahasa inggris yang memiliki arti pemulihan. Pemulihan yang dimaksud disini adalah bukanlah peneyembuhan yang menjanjikan semua luka yang diserita untuk sembuh tanpa bekas, tetapi sebuah cerita tentang usaha yang dilakukan seseorang untuk mereka pulih dari trauma masalalu mereka. Recovery lebih menjanjikan pada proses menutupnya masa lalu, sehingga ketika di buka kembali masa lalu tersebut mereka hanya akan kembali kenangan bukan lagi mngambil peran dalam menjalani hidup. Recovery sepertoi sebuah buku yang disimpan, ketika kita membuka buku itu kembali diharapkan trauma tersebut dapat menjadi sebuah cerita tanpa arti yang memang hanya untuk sekedar dibaca bukan dikenang.

---

[33] M. Quraish Shihab, op. cit. Hal. 227-228.

[34] Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4, hal. 78-79.

[35] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/47?from=35&to=35 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.56.

[36] M. Quraish Shihab, op. cit. v. 13. hal. 158

Pemulihan yang dilakukan juga bukan tentang janji hasil akhir yang akan didapatkan, tetapi bagaimana rentang masa atau waktu yang mereka lewati. Selain itu juga tentang bagaimana peristiwa dan kenangan yang baru akan menutup kenangan masa lalu yang buruk dan menjadikannya sebagai sebuah kenangan tanpa memiliki arti yang lain. Kenangan yang baru akan terbentuk oleh lingkungan dan diri mereka yang lebih siap.mereka akan mulai memainkan peran yang berbeda untuk menghadapi dunia yang lebih luas. Peran yang mereka jalani akan ditentukan oleh umpan balik reaksi yang diberikan masyarakat dilingkungan baru yang mereka tempati. Dalam memainkan perannya, mereka akan melakukannya dengan sadar dan tidak sadar.[37]

Rehabilitasi adalah sebuah layanan yang bertujuan untuk memulihkan fungsi seseorang. Layanan ini dapat dilakukan dimana saja, seperti di dalam keluarga, masyarakat, panti sosial. Adapun bentuk upaya Rehabilitatif dalah seperti perawatan dan pengasuhan, pelatihan vokasional, bimbingan fisik dan mental spiritual, bantuan sosial, dan lain sebagainya.[38]
Allah memberikan petunjuk kepada mereka untuk melakukan hal yang bermaslahat buat diri mereka.
Untuk itu Allah Swt. berfirman yang artinya: *"dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya."* (An-Nisa: 32)

Dengan kata lain, janganlah kalian iri terhadap apa yang telah Kami lebihkan buat sebagian dari kalian atas sebagian yang lain, karena sesungguhnya hal ini merupakan takdir. Dengan kata lain, berharap untuk memperolehnya merupakan hal yang tidak ada manfaatnya sama sekali. Tetapi mintalah kalian sebagian dari kemurahan-Ku, niscaya Aku akan memberi kalian, karena sesungguhnya Aku Mahamulia lagi Pemberi.

Imam Turmuzi dan Ibnu Murdawaih meriwayatkan melalui hadis Hammad ibnu Waqid, bahwa ia pernah mendengar Israil menceritakan hadis berikut dari Abu Ishaq, dari Abul Ahwas, dari Abdullah ibnu Mas'ud r.a. yang menceritakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda:

"سلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِه؛ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَنْ يُسْأَلَ وَإِنَّ أَفْضَلَ الْعِبَادَةِ انْتِظَارُ الْفَرَجِ."

Artinya: *Mohonlah kalian kepada Allah sebagian dari karunia-Nya, karena sesungguhnya Allah suka bila diminta. Dan sesungguhnya ibadah yang paling afdal (utama) ialah menunggu jalan keluar.*

Kemudian Imam Turmuzi mengatakan bahwa hal yang sama diriwayatkan oleh Hammad ibnu Waqid, tetapi Hammad ibnu Waqid bukan orang yang hafiz.

Abu Na'im meriwayatkannya dari Israil dari Hakim ibnu Jubair, dari seorang lelaki, dari Nabi Saw. Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Na'im lebih dekat kepada predikat kesahihan. Hal yang sama diriwayatkan oleh Ibnu Murdawaih melalui hadis Waki', dari Israil.

---

[37] Christin Wibowo, Ridwan Sanjaya, dkk, *Teknologi Informasi dalam Intervensi Psikologi: Kepribadian Ambang,* (Semarang: Universitas Katholik Soegijapranata, 2021), hal. 28-29.

[38] Dr. A.A.A. Agung Kusumawardhani, SpKJ, dr. Petrin Redayani Lukman,SpKJ(K), MpdKed, dkk., *Psikiatri terj. Crash Course*. (Singapura: Elevier, 2015), hal. 65.

Kemudian Ibnu Murdawaih meriwayatkannya melalui hadis Qais ibnur Rabi', dari Hakim ibnu Jubair, dari Sa'id ibnu Jubair, dari Ibnu Abbas yarig mengatakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda yang artinya: "*Memohonlah kalian kepada Allah sebagian dari karunia-Nya, karena sesungguhnya Allah suka bila diminta, dan sesungguhnya hamba Allah yang paling disukai oleh-Nya ialah orang yang suka (menunggu) jalan keluar."* Kemudian Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."* (QS. An-Nisa: 32)

Dia Maha Mengetahui terhadap orang yang berhak memperoleh duniawi, lalu Dia memberinya sebagian dari duniawi; juga terhadap orang yang berhak mendapat kemiskinan, lalu Dia membuatnya miskin. Dia Maha Mengetahui terhadap orang yang berhak mendapat pahala ukhrawi, lalu Dia memberinya taufik untuk mengamalkannya. Dia Maha Mengetahui terhadap orang yang berhak memperoleh kehinaan, lalu Dia membuatnya hina hingga tidak dapat melakukan kebaikan dan penyebab-penyebabnya. Karena itulah disebutkan oleh firman-Nya: Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS. An-Nisa: 32).

d. Meningkatkan Religiusitas

Meningkatkan religiusitas dapat memberikan manusia ke arah kehidupan yang lebih komprehensif. Kesadaran manusia memang bertumbuh dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, kedalaman religiusitas juga berkembang dari waktu kewaktu. Tetapi hidup dalam penghayatan religiusitas sejak awal sudah memberikan arah yang benar. Perjalanan hidup harus diiringi dengan proses pencarian kedalaman religius yang tanpa henti. Segaimana disampaikan Mircea Eliade. Religiusitas adalah dimensi yang melekaat dalam kehidupan manusia . aktualisasi diri harus termasuk aktualisasi dari dimensi religiusitas manusia.

Dengan menjaga keharmonisan antara proses aktualisasi potensi-potensi manusia pada bidang-bidang yang lain dengan proses aktualisasi potensi religius manusia. Maka aktualisasi diri tumbuh ke arah yang benar. Pertumbuhan religiusitas mengarahkan aktualisasi potensi lain ke arah yang benar sesuai tujuan hidup manusia. Dengan demikian proses aktualisasi diri dapat membawa manusia ke arah martabat yang luhur sesuai kodratnya yang tertinggi. Proses pencapaian kodrat tertinggi juga sekaligus merupakan proses pencapaian kesehatan jiwa yang optimal.[39] Dalam hal ini Allah Swt. berfirman yang artinya: *"Maka, Janganlah kamu lemah dan mengajak berdamai (saat bertemu dengan musuhmu), padahal kamulah yang paling unggul. Allah besertamu dan tidak akan mengurangi (pahala) amal-amalmu."* (QS. Muhamad: 35) [40]

Surah ini adalah surah yang ke 47 di dalam Al Qur'an. Surah ini termasuk surah Madaniyah.[41] QS. Muhammad: 35 ini menjelaskan tentang ketidaktaatan kepada Allah Swt. dan Rasul-Nya dapat mendatangkan

[39] Hendro Setiawan, *Manusia Utuh Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*. (Sleman: PT. Kanisius, 2014), hal. 222.

[40] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Op. Cit.,* hal. 510

[41] Taufiq Adnan Amal, *Loc. Cit.*

kemarahan Allah Swt. Oleh karena itu, maka taatilah Allah Swt. dan Rasul-Nya berikut dengan perintah-Nya. berjihad dan janganlah engkau rendah diri sehingga membuat alasan supaya terhindar dari perang dan merasa lemah yakni menanamkan dalam hati, membisikan-bisikan kelemahan dalam menghadapi musuh ketika peperangan harus engkau laksanakan dan jangan juga mengajak musuh-musuh kamu dalam jalan perdamaian karena alasan takut kepada mereka atau menghindar dari kematian padahal engkaulah orang-orang yang di atas yakni mengatasi semua pihak karena kebenaran yang kamu miliki dan kamu perjuangkan, dan Allah Swt. pun Yang Maha Esa dan Kuasa bersamamu, Dialah yang akan membela dan memenangkan kamu dan Dia sekali-kali tidak akan mengurangi pahala akan amal-amal kamu.

Dalam tulisnnya Ibnu Asyur ditulis bahwa larangan untuk melemah dan mengajak kepada perdamaian yang dimaksud di sini merupakan peringatan menyangkut sesuatu yang telah terpenuhi semua sebab-sebabnya dan kondisi pun telah siap untuk maju ke medan perang pada saat adanya perintah perang, dan bukannya larangan menyangkut sikap lemah yang sedang terjadi atau ajakan kepada perdamaian (yang memang dibutuhkan). Disebabkan karena surah ini turun setelah perang Badar dan sebelum perang Uhud, Maksudnya pada masa di mana tidak ada perang antara golongan muslimin dan golongan musyrikin.

Ayat ini bertujuan mengingatkan kaum muslimin - khususnya para munafik supaya tidak merasa lemah saat tiba perintah perang dan berkata: *"Biarlah untuk sementara kita berdamai dengan kaum musyrikin agar kita dapat memulihkan kekuatan kita dan bersiap lebih baik lagi menghadapi mereka."* Alhasil larangan tersebut adalah pada saat kaum muslimin dalam kondisi yang memungkinkan mereka berperang dan siap untuk itu, serta kemaslahatan dakwah Islam mendukung terlaksananya perang, atau perdamaian adalah pilihan yang lebih sedikit mudaratnya dibandingkan dengan berperang. Dengan demikian, ayat di atas bukan berarti larangan berdamai bila kemaslahatan umat menuntut perdamaian. Karena itu di tempat lain Allah berfirman: *"Dan jika mereka cenderung kepada perdamaian, maka cenderunglah kepadanya dan bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui"* (QS. al-Anfal: 61). Bahkan dengan ayat ini menjadi jelas bahwa pilihan pertama adalah perdamaian, bukan perang, selama ajaran Islam tidak terhalangi oleh lawan-lawannya. Sejarah menunjukkan bahwa Nabi sendiri melakukan perdamaian dengan kaum musyrikin Mekah melalui Perjanjian Hudaibiyah. Demikian juga Umar r.a. berdamai setelah ekspedisi yang dilakukan kaum muslimin menuju Afrika Utara dan lain-lain.

Kata *yatirakum* terambil dari kata *watira-watran* yakni mengurangi. Yang dimaksud dengan tidak mengurangi amal-amal mereka adalah menganugerahkan mereka petunjuk dan kemampuan untuk melaksanakan amal-amal kebajikan sebaik mungkin dan melipatgandakan ganjarannya. Ini adalah lawan dari apa yang terjadi bagi orang-orang kafir yang disia-siakan dan di hapus Allah Swt. amalnya, sebagaimana ditegaskan pada awal surah ini.Apapun makna ayat di atas, yang jelas ia menanamkan optimisme ke dalam jiwa kaum muslimin. Mereka tidak perlu pesimis,

karena Allah Swt. bersama mereka, dia pun tidak perlu khawatir akan kehilangan sesuatu, karena Allah tidak menyia-nyiakan amalnya bahkan ia akan disambut Allah Swt. dengan penghormatan dan keagungan.[42]

وَسْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ

Artinya: *"dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya."* (An-Nisa: 32)

Dengan kata lain, janganlah kalian iri terhadap apa yang telah Kami lebihkan buat sebagian dari kalian atas sebagian yang lain, karena sesungguhnya hal ini merupakan takdir. Dengan kata lain, berharap untuk memperolehnya merupakan hal yang tidak ada manfaatnya sama sekali. Tetapi mintalah kalian sebagian dari kemurahan-Ku, niscaya Aku akan memberi kalian, karena sesungguhnya Aku Mahamulia lagi Pemberi.

e. Berdzikir kepada Allah Swt

Terapi adalah usaha yang dilakukan oleh terapis terhadap pasien untuk menyembuhkan penyakit tertentu. Adapun terapi terhadap penyakit gangguan mental seperti stress yang sudah parah atau sampai mengalami gangguan jiwa, maka itu dapat ditangani dengan farmakologi (obat anti hipertensi) dan terapi psikologis. Sebagaimana ungkapan Linden bahwa terapi psikologis dapat mengurangi stressdan dapat meningkatkan *coping* supaya tidak kambuh atau meningkat tingkat stresnya.[43]

Salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan stress adalah dengan melakukan relaksasi. Relaksasi yang dilakukan oleh seseorang dapat menurunkan tekanan darah, migraine, dan menguangi kecemaan. Alangkah baiknya, hal tersebut dikombinasikan dengan melakukan kegiatan keagamaan dan spiritualitas yang tinggi seperti halnya dzikir yang biasa dilakukan oleh orang lain.[44]

Masih menurut Kadzin, ia menjelaskan bahwa relaksasi merupakan sebuah teknik untuk mengontrol diri yang bertujuan untuk mengatur regulasi emosi dan dan visi individu dari kecemasan, stres, ketegangan, dan lain sebagainya dengan memfokuskan diri pada komponen prayer phrase, body sensation, atau aktivitas otot. Teknik relaksasi ini bekerja pada sistem syaraf simpatis dan saraf para simpatis. Makanya, ketika seseorang melakukan relaksasi otomatis ia akan merasa rileks. Maksudnya ketegangan yang ia rasakan akan segera kendor. Keadaan seperti ini akan bisa mengendorkan sekaligus menormalkan kembali fungsi-fungsi tubuh.

Terapi relaksasi ini merupakan bagian dari teknik dalam terapi behavioral. Terapi ini vbisa difungsikan untuk manusia belajar dalam mengontrol dan mengurangi reaksi fisiologisnya yang dapat menimbulkan problem pada dirinya. Terapi relasasi ini bisa dilakukan oleh seseorang yang memiliki efek yang positif yaitu mengurangi kadar gejolak fisiologis pada individu yang bisa membawanya pada suatu kondisi yang lebih baik dan tenang secara fisik maupu psikologis.[45]

---

[42] Quraish Shihab, *Op. Cit*. Vol. 13, hal. 158-159
[43] Pdt. Dr. E.P. Gintings, *Pendidikan Pastoral Klinis & Konseling*. (Yogyakarta: PBMR, 2022), hal. 18
[44] *Ibid.,* hal 19
[45] Ibid., hal 20

Lebih lanjut lagi, terapi relaksasi ini dapat dikolaborasikan dengan spiritualitas seseorang. Perilaku spiritualitas ini adalah perilaku yang mengacu pada hubungan manusia dan TuhannyA. Perilaku ini tentunya sangat baik untuk digunaan terapi sekaligus menjadi intervensi bagi seseorang yang mengalami sakit. Sebagaimana menurut World Health Organization (WHO) bahwasanya di tahun 1984, kesehatan manusia dapat dilihat dari empat aspek yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek sosial, dan aspek spiritual. Dan aspek spiritual yang melekat pada diri manusia adalah dimensi yang bisa mengintregasikan sekaligus mempersatukan kebutuhan emosi, fisik, dan intelektual yang berkembang dan tumbuh pada diri manusia.[46]

Kesimpulannya, bahwa terapi relaksasi ini sangat tepat dan bagus untuk mengendorkan ketegangan otot yang dialami oleh setiap orang yang mana ketegangan otot tersebut bisa menjadikan emosi negatif bahkan dapat menyebabkan sakit secara fisik. Secara umum, terap relaksasi merupakan sebuah cara untuk menurunkan ketegangan yang dialmani oleh seseorang dan dapat memberikan efek yang positif yaitu kesehatan pada jasmani dan rohani.

Selain terapi relaksi, ada terapi-terapi psikologis lainnya yang bisa dimanfaatkan yaitu:

1. Terapi interpersonal
   Pemberian bantuan dari psikolog terhadap seorang individu dalam waktu yang singkat, terapi ini berfokus pada hubungan antara seseorang dengan perkembangan gejala gangguan kejiwaan.
2. Konseling kelompok dan pemberian dukungan sosial
   Seorang konselor yang professoional melakukan wawancara konseling terhadapsekelompok pasien dengan skala kecil
3. Terapi humor
   Memberikan bantuan kepada paien untuk mempertahankan mental positifnya dengan respon tertawa, yang mana tertawa ini dapat meningkatkan sirkulaso tubuh, pernafasan, sekresi hormon, pencernaan, dan meningkatkan tekanan darah.
4. Dan terapi kognitif (CBT)
   Terapi ini berfokus pada cara berfikir klienyang berkaitan dengan kesulitan emosional dari psikologis. Terapi ini mampu digunakan untuk membantu klien merubah stumulu-stimulunegatif menjadi lebih positif, mampu berfikir lebih rasional dan logis.[47]

f. Berdoa kepada Allah Swt.

Berdoa adalah aktivitas manusia yang menghubungkan pada zat yang adi kodrati atau dunia rohani. Menurut Jansen, berdoa memiliki dampak yang positif. Setidaknya ada empat manfaat yang didapatkan bagi orang yang berdoa yaitu kepuasan dalam hidup, kualitas hidup yang lebih tinggi, berpeluang besar untuk hidup sejahtera, dan tujuan hidup yang lebih jelas. Dengan demikian itu, berdoa akan membantu seseorang menghadapi

[46] Ibid, hal. 21
[47] *Ibid*, hal. 161

kekecewaan yang lebih baik secara efektif.[48] Kemudian menurut Ralph W. Hood, dari segi psikologi. Berdoa merupakan strategi coping yang berdaya guna. Dalam arti, dengan melakukan doa seseorang dapat memecahkan masalahnya sendiri. Interaksi dengan Tuhan memaksa seseorang untuk mengungkapkan (dalam doa verbal merumuskan) pengalaman dan persoalan pribadi. Intinya berdoa bisa membantu seseorang untuk menerima apa yang tak terelakkan ataupun untuk menyiapkan diri untuk menyambut apa yang masih menanti di masa depan. Adapun cara kerja yaitu menyerupai sebuah mekanisme kognitif untuk mengatur dan menafsirkan pengalaman-pengalaman sendiri. Jadi, apa yang secara psikologis menjamin keberhasilan doa ialah dari si pendoa itu sendiri. Asal ia yakin bahwa Allah Hadir dan mengabulkan doa.[49]

Allah memberikan petunjuk kepada mereka untuk melakukan hal yang bermaslahat buat diri mereka melalui berdoa kepada-Nya. Untuk itu Allah Swt. Berfirman yang artinya *"Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya."* (QS. An-Nisa: 32)[50]

Potongan ayat di atas memberi isyarat kepada kita supaya tidak iri dengan dengan kelbihan-kelebihan atau nikmat-nikmat yang dimiliki oleh orang lain. Disebabkan karena itu semua adalah ukuran-ukuran yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. Dengan kata lain, berharap untuk memperoleh nikmat orang lain adalah ha;l yang tidak ada manfaatnya sama sekali. Maka dari itu Allah seolah-olah berkata *" Tetapi mintalah kalian pada Sebagian kemurahan-Ku, niscaya aku akan memberi kalian, karena sesungguhnya Aku Mahamulia lagi Mahamemberi."*

Dalam hal ini, Ibnu Murdawaih dan Imam Turmuzi meriwayatkan melalui hadis Hammad ibnu Waqid, bahwasanya ia pernah mendengar Israil menceritakan hadis berikut dari Abu Ishaq, lalu dari Abul Ahwas, lalu dari Abdullah ibnu Mas'ud r.a. yang menceritakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda yang artinya *"Mohonlah kalian kepada Allah sebagian dari karunia-Nya, karena sesungguhnya Allah suka bila diminta. Dan sesungguhnya ibadah yang paling afdal (utama) ialah menunggu jalan keluar."*

Dalam Riwayat lain, Ibnu Murdawaih meriwayatkannya melalui hadis Qais ibnu Rabi', dari Hakim ibnu Jubair, dari Sa'id ibnu Jubair, dari Ibnu Abbas yarig mengatakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda: yang artinya: *Memohonlah kalian kepada Allah sebagian dari karunia-Nya, karena sesungguhnya Allah suka bila diminta, dan sesungguhnya hamba Allah yang paling disukai oleh-Nya ialah orang yang suka (menunggu) jalan keluar.*

Kemudian Allah Swt. Berfirman yang artinya: *"Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."* (QS. An-Nisa: 32)[51]

---

[48] Nico Syukur Dister, OFM, *Psikologi Agama tentang Segi Insani Iman dan Agama.* (Depok: PT. Kanisius, 2021), hal 64.

[49] Nico Syukur Dister, OFM, *Agama Tentang Segi Insani Iman dan Agama.* (Sleman: PT. Kamisius, 2021),

[50] M. Quraish Shihab, Op. Cit., V. 2,hal. 83

[51] *Ibid.* V. 2, hal. 83

Karena sejatinya, Allah Maha Mengetahui terhadap orang yang berhak memperoleh duniawi, lalu Dia memberinya sebagian dari duniawi; juga terhadap orang yang berhak mendapat kemiskinan, lalu Dia membuatnya miskin. Dia Maha Mengetahui terhadap orang yang berhak mendapat pahala ukhrawi, lalu Dia memberinya taufik untuk mengamalkannya. Dia Maha Mengetahui terhadap orang yang berhak memperoleh kehinaan, lalu Dia membuatnya hina hingga tidak dapat melakukan kebaikan dan penyebab-penyebabnya. Karena itulah disebutkan oleh firman-Nya: Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS. An-Nisa: 32).[52]

[52] Ibnu Katsir, *Op. Cit.,* hal. 286-287

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berbicara mengenai Fenomena *Social Comparison* dalam Al-Qur'an, terdapat banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang secara langsung dan tidak langsung membahasanya salah satunya yaitu QS. An-Nisa ayat 32 yang artinya: "*Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhdap 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."* (QS. An-Nisa': 32)[1]

Menurut Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya, menjelaskan sebab turunnya QS. An-Nisa' ayat 32 diatas dengan sebuah riwayat dari Imam Ahmad yang mengatakan, telah cerita kepada kami Sufyan, dari Ibnu Abi Nujaih dan dari Mujahid bahwa Ummu Salamah r.a. berkata, *"Wahai Rasulullah, dari golongan laki-laki dapat mengikuti perang, sedangkan kami dari golongan perempuan tidak dapat mengikutinya (perang), dan juga bagi kami hanya mendapatkan sebagian warisan dari (yang diterima lelaki)."* Maka karena itu, Allah Swt. menurunkan firman-Nya: *Dan janganlah kalian iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kalian lebih banyak dari sebagian yang lain*. (QS. An-Nisa: 32)[2]. Ayat ini secara langsung membahas tentang bagaimana proses Fenomena *Social Comparison* itu terjadi, dimana seorang perempuan berangan-angan dan mengharapkan suatu kelebihan yang dimiliki oleh kaum lelaki seperti diperbolehkannya ikut jihad atau perang, pembagian warisan, dan persoalan persaksian.

Adapun cara pencegahan dan penyembuhan gejala *Social Comparison* di atas dalam perspektif Al-Qur'an adalah dengan berbagai cara berikut ini:

1. Tindakan promotif yaitu sebuah tindakan yang secara langsung maupun tidak langsung bisa meningkatkan Kesehatan dan menahan datangnya penyakit yang tujuanya untuk membantu seseorang di dalam mengubah gaya hidupnya dan membantu mereka menuju puncak Kesehatan yang optimal dengan diikuti dukungan pemberdayaan supaya bisa membuat pilihan sendiri secara baik dalam hidup mereka.
2. Tindakan persuasif yaitu sebuah tindakan yang bertujuan untuk mengubah sikap dengan bantuan sebuah pesan yang dilakukan oleh sender (pengirim pesan). Adapun tujuannya yaitu untuk mengubah dan menguatkan suatu perbuatan dan perilaku seseorang.
3. Tindakan preventif yaitu sebuah tindakan yang berupa pencegahan yang tujuannya untuk menghindarkan seseorang dari segala hal yang sifatnya merugikan atau tidak bermanfaat baginya.

Sedangkan cara penyembuhannya yaitu dengan cara berikut ini:

1. Menyadarkan diri sendiri dan berdoa kepada Allah Swt. sebagaimana pesan dalam QS. An-Nisa ayat 32 yang menuturkan bahwa tiap manusia yang hidup di dunia ini memiliki bagiannya masing-masing. Oleh karena itu, kita tidak perlu iri

[1] https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=1&TO+176 diakses pada tanggal 28 Desember 2023 pukul 10.22

[2] Al-Imam Abul Fida Isma'il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an al-adzim*. (Dar Thaibah), juz 2, hal. 286.

hati atau menginginkan nikmat-nikmat yang dimiliki oleh orang lain. Dan alangkah baiknya kita berdoa dan memohon kepada Allah Swt.

2. Pendampingan yang ramah, yang merupakan sebuah usaha untuk menaikkan kondisi orang tertentu supaya bisa menggapai kehidupan yang bermakna, terdapat rasa aman, dan lain sebagainya.
3. Berdzikir kepada Allah Swt. yang merupakan sebuah terapi yang bagus dan efektif untuk menurunkan tekanan darah dalam tubuh seseorang dan dapat mengurangi kecemasan, stress, maupun depresi
4. *Recoveri*, yang merupakan sebuah proses untuk menyembuhkan masalalu dan membuatnya bisa pulih Kembali ke keadaan semula
5. Rehabilitasi, sebuah cara untuk memulihkan seseorang dari kecanduan tertentu termasuk kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Baik melalui dalam keluarga, masyarakat, maupun tempat panti asuhan. Dengan cara perawatan, pengasuhan, dan kegiatan-kegiatan yang mendukung lainnya.

B. Saran

Penulis tentunya sadar bahwa penelitian ini memiliki banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah kritik dan saran yang membangun. Untuk memperluas penelitian tafsir tematik tentang kesehatan mental selanjutnya. Penulis mengutarakan beberapa saran yang bisa dibuat untuk penelitian selanjutnya:

1. Pendekatan yang bisa dipakai dan digunakan pada penelitian selanjutnya adalah pendekatan komparasi antara penafsir klasik dan penafsir modern.
2. Mengambil tema yang sejenis yang berhubungan dengan kesehatan mental *(Mental Health)* sebagaimana yang dibutuhkan oleh anak-anak muda di zaman sekarang ini

Demikianlah kesimpulan dan rekomendasi yang dapat penulis sampaikan, semoga bisa memberikan manfaat dan menambah wawasan sekaligus pengetahuan baru bagi pembaca di manapun berada

Daftar Pustaka

Abd al-Hayy al-Farmawi, *al-Bidayah fi Tafsir al-Maudhu'i*. (Kairo: Maktabah al-Jumhuriyah, 1979), hlm. 3. Atau Suryan A. Jamran, *Metode Tafsir Maudhu'i; Suatu Pengantar*, cet. 1, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Edisi Penyempurnaan 2019. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2022

Al-Imam Abul Fida Isma'il bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an al-adzim*. (Dar Thaibah), juz 2

Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (Semarang: PT. Karya Toha Putra), Juz. 5.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati, vol. 2. 2002

Amru Muhammad Khalid, *Indah dan Mulia Panduan sederhana menuju pribadi bijaksana*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2022

https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=139&to=5139 diakses padatanggal 1 Januari 2024 pukul 20.39.

Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halaby, 1946), cet. 1, juz. 4,

Ahmad Saifuddin, *Psikologi Siber Memamhami Transaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital*. Jakarta: KENCANA, 2023, cet. 1.

Adinda Nasya Ayu Febrianthi, *Apakah Perbandingan Sosial dalam Menggunakan Instagram Berperan terhadap Kebahagiaan Remaja dalam Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 12, Nomor 2, 2014

Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. jilid 5, Semarang: PT. Karya Toha Putra.

Armand Chatard dkk, *"The Woman Who wasn't there: Converging Evidence That Subliminal Social Comparison Affect Self Evaluation", Journal of Experiment Social Pscychology*, vol. LXXIII, No. 1-3, (2017).

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Penyempurnaan),* jilid 2, akarta: Departemen Agama RI, 2004

Diana Ariswati Triningtyas, *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Magetan,CV. AE MEDIA GRAFIKA, 2016

Fajar Ayu Hastuti, Disertasi Doktoral, *Pengaruh Social Comparison Dan Self Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswai Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim,* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018

Hermin Mallo, Daniel Ronda, *Analisis Faktor Penyebab Utama Kecenderungan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Yang Berusia 15-17 Tahun Di Makasar*.Jurnal Jaffray, 2010.

Johan Satria Putra, *Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial*, Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 3, No 2 (2018).

Khansa Fatihatin Nur, *Insecure dalam Perspektif Al-Qur'an*, Tesis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Bandung, 2021.

Lajnah Pentashihan Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Kementerian Agama RI Tahun 2021,* (Edisi Penyempurnaan 2019)

Leon Festinger, *A Theory of Social Comparison Processes.* Human Relations 7: 117 DOI:10.1177/001872675400700202.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an.* vol. 6, Jakarta: Lentera Hati, 2002

M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*. Mizan Pustaka

Muhammad Musthofa, dkk, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, (Padang: Get Press Indonesia, 2023), hlm, 2.

Musthafa Muslim, *Mabahits fi al-Tafsir al-Maudhu'iy*. Cet. I, Beirut: Dar al-Qalam, 1989

Muyassaraoh, *101 Renungan untuk Muslimah Akhir Zaman*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2022

N Anisafitri, *Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Health dengan Health Consciousness pada Remaja Wanita yang Mengikuti Akun Influencer diInstagram dalam Perspektif Islam*, Mahasiswa Yasri Univercity, 2018.

Partisius Istianto Djiwandono, *Peneleitian Kualitatif itu Mengasyikkan Metode Penelitian Untuk Bidang Humaniora dan Kesusastraan,* Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2023

Priyono, Resonasi Pemikiran, Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020

Rahayu Intan Dinata dan Mario Pratama, *Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok.* Jurnal Journal of Multidisciplinary Researchand Developement, Vol. 4, No. 3, 2022.

Ramadayani, *Mengubah Rasa Menjadi Karya.* Bogor: Guepedia, 2021

Raudatul Jannah, Akhmad Sagir, Mahdia Fadhila, *Husnuzzhan Terhadap Body Image Pada Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasi*, Taujihat : Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Volume 3, Nomor 1, Juni 2022

Risma Fauziah, *Pengaruh Social Comparison Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Pengguna Linkedin*, Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tahun 2018.

Siska Bella Megawati, Siti Rohmah Nurhayati, *Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Image pada Mahasiswi*, Journal Acta Psychologia, Volume 4 Nomor 2, 2022.

Siti Makhmudah, *Medsos dan Dampaknya pada Perilaku Keagamaan Remaja*. Bogor: Guepedia, 2019

Syahruddin dkk, *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial).* Cirebon: CV. Green Publisher Indonesia, 2023

Syahruddin, dkk, *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas*. Cirebon: CV. Green Publuisher Indonesia, 2023

Wahyunda Rizki Oktapriandini dkk, *Hubungan antara Social Comparison Dengan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Pengguna Media Social Instagram*, Mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2023.

Winarso Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1982,

Leon Festinger, *A Theory of Social Comparison Proccesses. Human Relations* 7: 117DOI:10.1177/001872675400700202. Hal. 177.

https://en.wikipedia.org/wiki/Self-enhancement diakses pada tanggal 11 Desember 2023 pukul 10.56.

R. L. Collins, *For Better or Worse: The Impact of Social Comparison on Self-Evaluations*. Psychologycal Bulletin, 119(1), 1996

B.P., Buunk, Oldersma, F.L. Oldersma, & C. K. De Dreu, *Enhacing Satisfaction Through Downward Comparison: The Role of Relational Discontent and Individiul Differences in Social Comparison Orientation*. Journal of Expereimental Social Psychology, 37(6), 2001

Syahruddin, dkk., *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial*. (Cirebon: PT. Green Publisher Indonesia, 2023), hal 176.

[1] Bagas Bantara, *Psikologi Gelap Internet*, 2023, Bab 8: Teknologi dan Kesehatan Mental.

https://kumparan.com/lola-amelia-1673839412352951541/pengaruh-media-sosial-terhadap-pola-pikir-manusia-1zhua0fO60Y/3 diakses pada tanggal 17 November 2023 pukul 21.26.

https://www-hopementalhealth-com.translate.goog/blog/negative-social-comparison-linked-with-suicidal-ideation-and-social-media-use?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl+id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 15.02.

https://www.detik.com/bali/berita/d-6729437/bunuh-diri-ironi-saat-kesadaran-kesehatan-mental-mulai-tubuh diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 18.52.

https://www.nu.or.id/nasional/kasus-mahasiswa-ugm-bunuh-diri-bukti-daruraat-kesehatan-mental-remaja-5Gef diaakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 19.37.

https://www.fimela.com/lifestyle/read/4752333/5-alaasan-yang-membuat-kita-suka-membandingkan-diri-dengan-orang-lain diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 20.50.

https://www.fimela.com/lifestyle/read/4752333/5-alaasan-yang-membuat-kita-suka-membandingkan-diri-dengan-orang-lain diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 pukul 21.16.

https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=1&to=200 diakses pada tanggal 29 Desember 2023 pukul 10.35.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama	: Abdul Hamid
Tempat: Tanggal Lahir	: Tuban, 27 April 1997
Alamat	: Dusun Jatisari RT017/RW002, Desa Jatisari, Kecamatan Senori, Kabupaaten Tuban, Jawa Timur.
No. Handphone	: 085702808146
Email	:asadhamid567@gmail.com
Hobi	: Explore alam dan Olahraga Luar Ruangan

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
   a. MI Islamiyah Banin Sunnatunnur
   b. MTs. Islaamiyah Banin Sunnatunnur
   c. MA. Islamiyah Sunnatunnur
   d. (SI) UIN Walisongo Semarang
   e. (S2) UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non Formal:
   a. PP. An Nihayah Senori Tuban
   b. PP. An Nasyiah Al Jadidah Senori Tuban
   c. PP. Al Husna Al Alawi Senori Tuban
   d. Asrama Fakultas Ushuluddin Program Khusus (FUPK)

Motto Hidup

"Cilik ngelmu, gedhe dolan, tuo ngabdi"

"Hidup hanya sekali, hiduplah yang berarti"