Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian Ilmiah - ISSN:3109-6220
https://e-journal.sahariset.com/index.php/ar-rasyid
Volume 2 Nomor 11, November 2026 - Halaman 101-113

INSECURE KARENA MEMBANDINGKAN DIRI DENGAN ORANG LAIN: KAJIAN TAFSIR QS. AN-NISA AYAT 32

Destia Vani[1], Rindu Permatasari[2], Rahmayani[3], Ali Akbar[4]
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin,
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru,
Indonesia[1,2,3,4]
Email: destiafani40@gmail.com[1] , rindupermatasari211@gmail.com[2],
ramayaninew07@gmail.com[3], ali.akbar@uin-suska.ac.ad[4]

ABSTRACT

Feelings of insecurity that arise from comparing oneself with others have become increasingly visible in the era of social media, where other people's achievements are displayed constantly and selectively. This study aims to examine QS. An-Nisa verse 32 as a Qur'anic perspective on insecurity caused by social comparison. The research uses a qualitative library research design with the tahlili (analytical) tafsir method. The primary data are classical and contemporary tafsir works, namely the tafsir of Ibn Kathir, al-Munir, Fi Zhilal al-Qur'an, al-Azhar, al-Mishbah, an-Nur, and the Indonesian Ministry of Religious Affairs, while the secondary data are books and journal articles on social comparison theory, self-esteem, and social media. The data were analysed through data condensation, display, and conclusion drawing, with source triangulation across mufassirs. The findings show that the prohibition of tamanni in the verse targets wishful desire for what Allah has granted to others accompanied by discontent, which structurally resembles upward social comparison that lowers self-evaluation and breeds envy. The verse also offers a Qur'anic framework consisting of the principle of individual accountability (nasib min ma iktasabu), the redirection of desire into effort and prayer (wa-s'alu Allah min fadlihi), and confidence in Allah's all-encompassing knowledge, strengthened by gratitude and qana'ah. The novelty of this study lies in reading tamanni as the spiritual-psychological root of insecurity and in distinguishing it from commendable ghibtah. The findings imply that educators, counsellors, and preachers can use this verse as a basis for fostering self-acceptance among students and the wider Muslim community.

Keywords : *Insecurity, Social Comparison, Tamanni, QS. An-Nisa Verse 32, Tafsir*

ABSTRAK

Perasaan insecure akibat membandingkan diri dengan orang lain semakin tampak di era media sosial, ketika pencapaian orang lain ditampilkan terus-menerus dan secara selektif. Penelitian ini bertujuan mengkaji QS. An-Nisa ayat 32 sebagai perspektif Qur'ani terhadap insecure yang dipicu perbandingan sosial. Penelitian menggunakan desain kualitatif jenis studi pustaka dengan metode tafsir tahlili. Data primer berupa kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, yaitu tafsir Ibnu Katsir, Al-Munir, Fi Zhilalil Qur'an, Al-Azhar, Al-Mishbah, An-Nur, dan Tafsir Kemenag RI, sedangkan data sekunder berupa buku dan artikel jurnal tentang teori perbandingan sosial, harga diri, dan media sosial. Data dianalisis melalui kondensasi, penyajian, dan penarikan kesimpulan dengan triangulasi sumber lintas mufasir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa larangan tamanni dalam ayat ini menyasar angan-angan terhadap karunia Allah pada orang lain yang disertai ketidakrelaan, yang secara struktur serupa dengan perbandingan ke atas yang menurunkan penilaian diri dan melahirkan iri hati. Ayat ini juga menawarkan kerangka Qur'ani berupa prinsip tanggung jawab individu (nasib min ma iktasabu), pengalihan hasrat menjadi usaha dan doa (wa-s'alu Allah min fadlihi), serta keyakinan pada ilmu Allah yang diperkuat syukur dan qana'ah. Kebaruan penelitian ini terletak pada pembacaan tamanni sebagai akar spiritual-psikologis insecure dan pembedaannya dari ghibtah yang terpuji. Temuan ini berimplikasi bagi pendidik, konselor, dan pendakwah dalam menumbuhkan penerimaan diri pada peserta didik dan masyarakat Muslim.

Kata Kunci : *Insecure, Perbandingan Sosial, Tamanni, QS. An-Nisa Ayat 32, Tafsir*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat menilai dirinya secara terpisah dari orang lain. Festinger menjelaskan bahwa setiap orang memiliki dorongan untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya, dan ketika tidak tersedia ukuran yang objektif, evaluasi itu dilakukan dengan membandingkan diri dengan orang lain.[1] Kecenderungan ini menemukan lahan yang subur di media sosial, karena perbandingan berlangsung pada skala dan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya.[2] Meta-analisis atas penelitian perbandingan sosial selama lebih dari enam dekade menunjukkan bahwa orang cenderung memilih target yang lebih unggul, padahal reaksi yang paling dominan terhadap perbandingan semacam itu adalah kontras, yakni penilaian diri yang menurun.[3]

[1] Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–18.

[2] Philippe Verduyn et al., "Social Comparison on Social Networking Sites," *Current Opinion in Psychology* 36 (2020): 32.

[3] J. P. Gerber, Ladd Wheeler, and Jerry Suls, "A Social Comparison Theory Meta-Analysis 60+

Dalam percakapan sehari-hari, pengalaman merasa kurang berharga setelah melihat keunggulan orang lain populer disebut *insecure*. Istilah ini bukan kategori diagnostik klinis, melainkan sebutan awam bagi perasaan tidak aman terhadap nilai diri, yang berdekatan dengan rendahnya harga diri (*self-esteem*), keraguan atas kemampuan sendiri, dan kecemasan terhadap penilaian orang lain.[4] Sejumlah penelitian terbaru memperlihatkan keterkaitan tersebut. Servidio dkk. melaporkan bahwa *fear of missing out* berhubungan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah melalui mediasi perbandingan sosial dan harga diri;[5] Ahmad dkk. mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial, perbandingan sosial, dan depresi;[6] sementara penelitian di Indonesia mengaitkan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada perempuan dan dengan ketidakpuasan tubuh pada laki-laki dewasa awal pengguna Instagram.[7]

Persoalan ini telah disinggung Al-Qur'an jauh sebelum psikologi modern merumuskannya. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 32 agar manusia tidak berangan-angan terhadap kelebihan yang Allah berikan kepada sebagian orang atas sebagian yang lain. Ayat ini turun berkenaan dengan keluhan Ummu Salamah mengenai perbedaan bagian laki-laki dan perempuan, tetapi para mufasir kontemporer memperluas pesannya pada perbandingan duniawi seperti pekerjaan, kedudukan, kemampuan, dan harta.[8] Pergeseran dari kasus khusus ke prinsip umum ini sejalan dengan kaidah ushul tafsir yang masyhur bahwa yang menjadi pegangan adalah keumuman lafaz, bukan kekhususan sebab turunnya.

Kajian tentang perbandingan sosial sudah banyak dilakukan, tetapi umumnya berangkat dari kerangka psikologi sekuler. Kajian yang membaca QS. An-Nisa' ayat 32 pun telah ada; Ramadhan, misalnya, membacanya untuk menjawab tantangan perbandingan sosial terhadap ketahanan keluarga.[9] Sepanjang penelusuran penulis, belum ditemukan kajian tafsir yang secara khusus memosisikan ayat ini sebagai kerangka untuk memahami dan menangani *insecure* pada level individu. Di sinilah letak kebaruan (*novelty*) artikel ini.

Years On," *Psychological Bulletin* 144, no. 2 (2018): 177.

[4] Penulis menggunakan istilah *insecure* dalam pengertian populer tersebut, bukan sebagai konstruk klinis. Padanan akademik yang paling dekat adalah harga diri yang rendah (*low self-esteem*), dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) apabila objek perbandingannya adalah penampilan fisik.

[5] Rocco Servidio et al., "Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use: A Serial Mediation Model of Social Comparison and Self-Esteem," *Addictive Behaviors Reports* 19 (2024): 100536.

[6] Rahayu Ahmad et al., "The Insta-Comparison Game: The Relationship between Social Media Use, Social Comparison, and Depression," *Procedia Computer Science* 234 (2024): 1053–60.

[7] Resna Septianningsih and Pratiwi Sakti, "Pengaruh Social Comparison terhadap Body Image pada Wanita di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar," *Jurnal Psimawa* 4, no. 1 (2021): 26–33; Afiya Dianar Najla and Uun Zulfiana, "Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram," *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 64–71.

[8] Gilang Ramadhan, "Social Comparison sebagai Tantangan Ketahanan Keluarga (Analisis Q.S. An-Nisa' [4]: 32)," *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies* 4, no. 2 (2025): 179.

[9] Ramadhan, "Social Comparison," 173–75.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana para mufasir memaknai QS. An-Nisa' ayat 32, bagaimana larangan *tamanni* dalam ayat tersebut berkaitan dengan *insecure* akibat perbandingan sosial, dan bagaimana ayat ini menawarkan solusi dalam menyikapinya. Tujuan penelitian ini ialah menganalisis makna ayat, menjelaskan relasinya dengan fenomena *insecure*, dan merumuskan kerangka Qur'ani yang dapat dimanfaatkan dalam pendidikan, konseling, dan dakwah. Identifikasi masalah dan tujuan yang tegas menjadi penting, sebab tanpa keduanya kajian tafsir mudah berhenti pada penjelasan teks tanpa menjawab kegelisahan nyata yang dialami umat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena data yang dikaji berupa kata dan bahasa, bukan angka,[10] sedangkan studi pustaka dilakukan dengan menghimpun dan menelaah sumber-sumber kepustakaan yang relevan.[11]

Sumber data primer adalah kitab-kitab tafsir, yaitu Tafsir Ibnu Katsir sebagai tafsir klasik, Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb, Tafsir Al-Azhar karya Hamka, Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab, Tafsir An-Nur karya Hasbi Ash-Shiddieqy, dan Al-Qur'an dan Tafsirnya terbitan Kementerian Agama RI. Sumber sekunder berupa buku dan artikel jurnal tentang teori perbandingan sosial, harga diri, dan media sosial. Teori perbandingan sosial Festinger digunakan sebagai lensa analisis untuk membaca temuan tafsir.

Penafsiran dilakukan dengan metode tahlili, yaitu menafsirkan ayat dengan menguraikan berbagai aspeknya sesuai urutan mushaf, meliputi makna kosakata, hubungan dengan ayat sebelum dan sesudahnya (*munasabah*), sebab turunnya (*asbab an-nuzul*), serta dalil-dalil dari Nabi, sahabat, dan tabiin, termasuk pendapat para mufasir.[12] Data dikumpulkan melalui dokumentasi, kemudian dianalisis melalui tiga alur kegiatan, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.[13] Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yakni membandingkan penafsiran lintas mufasir klasik dan kontemporer serta lintas wilayah, Timur Tengah dan Indonesia.

---

[10] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, edisi revisi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), 6.

[11] Wahyudin Darmalaksana, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan," *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 3.

[12] Saifuddin Herlambang, *Metodologi Tafsir Al-Qur'an* (Pontianak: Top Indonesia, 2023), 56–57.

[13] Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 3rd ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Teks dan Terjemah QS. An-Nisa' Ayat 32

Teks ayat yang menjadi objek kajian beserta terjemahnya adalah sebagai berikut.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللّٰهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلٰى بَعْضٍۗ لِلرِّجَالِ نَصِيْبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوْاۗ وَلِلنِّسَاۤءِ نَصِيْبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَۗ وَاسْـَٔلُوا اللّٰهَ مِنْ فَضْلِهٖۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمًا

> "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."[14]

B. Asbabun Nuzul dan Munasabah

Riwayat yang paling sering disebut berasal dari Ummu Salamah, yang dikeluarkan oleh al-Hakim dan at-Tirmidzi. Ia mengeluhkan bahwa laki-laki dapat ikut berperang dan memperoleh keutamaan serta bagian yang lebih besar, sedangkan perempuan hanya memperoleh separuhnya, lalu turunlah ayat ini.[15] Riwayat lain dari Ibnu Abbas yang dikeluarkan Ibnu Abi Hatim menyebut seorang perempuan menemui Nabi dan bertanya apakah balasan amal laki-laki dan perempuan sama, sebagaimana perbedaan nilai kesaksian keduanya, hingga turun ayat ini dan QS. Al-Ahzab ayat 35.[16] Kedua riwayat memperlihatkan bahwa akar persoalannya sejak awal adalah perbandingan: seseorang merasa bagiannya lebih kecil setelah melihat bagian orang lain.

Dari sisi munasabah, ayat 32 hadir setelah larangan memakan harta secara batil dan peringatan untuk menjauhi dosa besar pada ayat 29–31, serta setelah penjelasan pembagian warisan pada ayat 11–12. Jika ayat-ayat sebelumnya mengatur perilaku lahiriah terkait harta, ayat 32 menyentuh akar batinnya, yaitu angan-angan terhadap milik orang lain. Ramadhan mengidentifikasi tiga tema dalam ayat ini, yakni larangan iri atas nikmat orang lain, pembagian peran antara laki-laki dan perempuan, serta anjuran berdoa memohon karunia Allah.[17] Artikel ini memusatkan perhatian pada tema pertama dan ketiga karena keduanya paling dekat dengan persoalan *insecure*.

---

[14] Terjemahan mengikuti *Al-Qur'an dan Terjemahnya* terbitan Kementerian Agama RI sebagaimana dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 178.

[15] Jalaluddin as-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), 136, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 178.

[16] Ibid.

[17] Ramadhan, "Social Comparison," 177–78. Pembacaan munasabah di atas merupakan analisis penulis berdasarkan urutan ayat dalam mushaf. Ungkapan *faddhala ba'dhakum 'ala ba'dh* juga muncul pada QS. An-Nisa' [4]: 34 dalam konteks kepemimpinan rumah tangga.

C. Analisis Kebahasaan

Kata *tatamannau* berasal dari *tamanna* (wazan *tafa''ala*) yang berarti menginginkan, mendambakan, dan berharap.[18] Para ulama merumuskannya dengan penekanan berbeda. Ibnu Abbas, sebagaimana dikutip Hamka, mengartikannya sebagai *hasad*;[19] Ibnu Taimiyah memandangnya sebagai salah satu bentuk *hasad*, yaitu tidak menyukai nikmat pada orang lain sambil ingin memilikinya;[20] al-Maraghi menekankan unsur sulit atau mustahilnya keinginan itu tercapai; Az-Zuhaili memaknainya sebagai berharap pada sesuatu yang disukai yang diketahui atau diduga belum ada;[21] dan Tafsir Kemenag memaknainya sebagai iri terhadap karunia yang diberikan kepada orang lain disertai keinginan agar karunia itu beralih kepada dirinya.[22]

Dari berbagai rumusan itu, *tamanni* yang dilarang dapat disimpulkan sebagai angan-angan yang dibarengi ketidakrelaan terhadap pembagian Allah dan tidak disertai usaha. Inilah yang membedakannya dari *ghibtah*, yakni keinginan memiliki kebaikan serupa tanpa berharap nikmat itu hilang dari orang lain. Hadis tentang dua orang yang boleh "didengki", yaitu penghafal Al-Qur'an yang membacanya siang dan malam serta pemilik harta yang menginfakkannya siang dan malam, dipahami sebagai *ghibtah* yang terpuji dan bukan *hasad* yang tercela.[23] Ibnu Katsir menegaskan bahwa iri yang disebut dalam hadis tersebut tidak termasuk yang dilarang oleh ayat ini.[24]

Kata kunci lain dalam ayat ini adalah *nashib*, *iktasabu*, dan *fadhl*. *Nashib* berarti bagian atau porsi, sedangkan *iktasabu* dan *iktasabna* berasal dari akar *kasaba*, yaitu berusaha dan memperoleh. Dalam kajian tata bahasa Arab, bentuk *ifta'ala* lazim dipahami mengandung makna kesungguhan pelaku, sehingga ayat ini menautkan bagian seseorang dengan usahanya sendiri, bukan dengan ukuran yang ditetapkan orang lain. Adapun frasa *min fadhlihi* ("sebagian dari karunia-Nya") menunjukkan bahwa karunia adalah milik Allah yang tidak terbatas, sehingga memohon kepada-Nya tidak mengurangi bagian siapa pun.

D. Penafsiran Para Mufasir

Tabel 1 merangkum pokok penafsiran dari tujuh sumber tafsir yang dikaji.

---

[18] Ramadhan, "Social Comparison," 178.

[19] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2 (Singapura: Pustaka Nasional, 2001), 1185, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 178.

[20] Ramadhan, "Social Comparison," 178, mengutip Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa* (Jakarta: Darul Haq, 2007), 111.

[21] Ibid., 179.

[22] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, Jilid 2 (Jakarta: Widya Cahya, 2011), 157, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 179.

[23] Hadis riwayat al-Bukhari dan Muslim dari Ibnu Umar, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 179–80.

[24] Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, ed. Sami bin Muhammad Salamah (Riyadh: Dar Tayyibah, 1999), tafsir QS. An-Nisa' [4]: 32.

Meskipun ayat ini turun berkaitan dengan perbandingan ganjaran akhirat, para mufasir kontemporer membacanya sebagai larangan umum atas perbandingan duniawi, sebagaimana tampak pada Quthb dan Hamka.[25]

Tabel 1. Pokok Penafsiran QS. An-Nisa' Ayat 32 menurut Para Mufasir

No	Sumber Tafsir	Pokok Penafsiran
1	Tafsir Kemenag RI	Orang dilarang iri terhadap yang memperoleh karunia lebih banyak, tetapi dianjurkan memohon kepada Allah disertai usaha sungguh-sungguh. Ingin memiliki kebaikan seperti yang dimiliki orang lain, menurut pendapat yang masyhur, tidak termasuk iri yang terlarang.[26]
2	Tafsir Al-Azhar (Hamka)	*Tamanni* dimaknai *hasad* (Ibnu Abbas). Terlalu banyak berangan-angan membuat orang lebih sering berkhayal daripada bekerja, merasa rendah diri saat membandingkan diri, dan lupa akan potensi yang telah Allah berikan.[27]
3	Tafsir Al-Mishbah (Quraish Shihab)	Angan-angan dan keinginan sering menimbulkan iri hati dan mendorong pelanggaran ketentuan Allah, terlebih bila seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Berangan-angan yang mustahil hanya membuahkan iri, dengki, dan penyesalan.[28]
4	Tafsir An-Nur (Hasbi Ash-Shiddieqy)	Berharap memperoleh keutamaan serupa selama masih dalam batas kodrat dan kemampuan tidak salah, asalkan disertai ikhtiar dan tawakal.[29]
5	Fi Zhilalil Qur'an (Sayyid Quthb)	Ayat ini mendidik individu, rumah tangga, dan masyarakat Muslim untuk menumbuhkan kerelaan dan sikap saling melengkapi; cakupan perbandingan yang dilarang meliputi pekerjaan, kedudukan, kemampuan, dan harta.[30]

[25] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, trans. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil, and Muchotob Hamzah, Jilid 2 (Jakarta: Gema Insani, 2001), 345–46; Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 1185; keduanya dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 179.

[26] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 2, 157–58.

[27] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 1185–86, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 180.

[28] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 418.

[29] Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, Jilid 1 (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), 840, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 180.

[30] Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, 345–46, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 179–80.

No	Sumber Tafsir	Pokok Penafsiran
6	Tafsir Al-Munir (Wahbah az-Zuhaili)	*Tamanni* adalah berharap pada sesuatu yang disukai yang diketahui atau diduga belum ada.[31]
7	Tafsir Ibnu Katsir	Iri yang terpuji dalam hadis tentang dua orang (*ghibtah*) tidak termasuk yang dilarang oleh ayat ini.[32]

Sumber: Hasil analisis penulis berdasarkan kitab-kitab tafsir yang dikaji.

Titik temu para mufasir terletak pada tiga hal. Pertama, yang dilarang adalah angan-angan yang disertai ketidakrelaan terhadap pembagian Allah. Kedua, keinginan meneladani kebaikan orang lain (*ghibtah*) dibedakan dari *hasad*. Ketiga, obatnya adalah usaha, doa, dan rida. Adapun perbedaan terletak pada penekanan: Hamka dan Quraish Shihab menyoroti dampak psikologis berupa rasa rendah diri dan penyesalan, Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir Kemenag menekankan ikhtiar dan tawakal, sedangkan Quthb menyoroti dimensi sosial berupa kerelaan dan sikap saling melengkapi.

E. Insecure dan Perbandingan Sosial

Teori perbandingan sosial membedakan dua arah perbandingan, yaitu perbandingan ke atas (*upward*) dan ke bawah (*downward*).[33] Perbandingan ke atas yang berlebihan, alih-alih memotivasi, dapat membuat seseorang merasa inferior dan memicu emosi negatif yang berpotensi menyebabkan depresi. Perbandingan ke bawah dalam batas wajar dapat memberi rasa puas, tetapi dapat pula menimbulkan ketidakbahagiaan karena menyadarkan bahwa keadaan sewaktu-waktu bisa memburuk.[34] Temuan eksperimental sejalan dengan hal ini: Vogel dkk. menunjukkan bahwa paparan profil media sosial yang menampilkan orang yang lebih unggul menurunkan harga diri sesaat peserta, sedangkan paparan profil orang yang lebih rendah meningkatkannya.[35] Verduyn dkk. menambahkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif meningkatkan perbandingan sosial, dan perbandingan itu umumnya berdampak negatif karena orang cenderung membandingkan ke atas.[36]

Dengan demikian, *insecure* akibat perbandingan sosial dapat digambarkan sebagai rangkaian proses: paparan keunggulan orang lain, perbandingan ke atas,

[31] Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Jilid 3 (Jakarta: Gema Insani, 2016), 67, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 179.

[32] Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, tafsir QS. An-Nisa' [4]: 32.

[33] Bram P. Buunk et al., "The Affective Consequences of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups and Downs," *Journal of Personality and Social Psychology* 59, no. 6 (1990): 1239, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 176.

[34] Ramadhan, "Social Comparison," 176.

[35] Erin A. Vogel et al., "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem," *Psychology of Popular Media Culture* 3, no. 4 (2014): 206.

[36] Verduyn et al., "Social Comparison on Social Networking Sites," 32.

penurunan penilaian diri (kontras), kemudian muncul perasaan tidak cukup, iri, dan cemas. Pada level hubungan, Bachtiar mencatat bahwa membandingkan diri dengan orang yang lebih kaya, berprestasi, atau berstatus dapat memunculkan iri dan kecemburuan yang merusak relasi sosial.[37] Tren seperti *marriage is scary* di media sosial juga dilaporkan mendorong perempuan menetapkan kriteria tertentu bagi calon pasangan,[38] yang memperlihatkan bagaimana standar yang dipertontonkan di ruang digital dapat menjadi tolok ukur nilai diri.

F. Tamanni sebagai Akar Insecure

Jika dibaca berdampingan, mekanisme yang dilarang ayat 32 memiliki struktur yang sama dengan perbandingan ke atas yang melahirkan *insecure*. Pertama, perhatian tertuju pada *fadhl* orang lain. Di tempat lain Al-Qur'an mengingatkan agar pandangan tidak ditujukan pada kenikmatan duniawi yang diberikan kepada sebagian golongan.[39] Kedua, perhatian pada orang lain menggeser perhatian dari potensi diri. Hamka mengingatkan bahwa orang yang terlalu banyak berangan-angan cenderung merasa rendah diri ketika melihat kelebihan orang lain dan lupa akan potensi yang Allah berikan kepadanya.[40] Ketiga, ujung proses itu adalah iri, dengki, dan penyesalan, sebagaimana diingatkan Quraish Shihab.[41]

Dengan demikian, penulis memahami *tamanni* sebagai akar spiritual-psikologis *insecure*: masalahnya bukan semata karena orang lain unggul, melainkan karena nilai diri disandarkan pada ukuran yang bukan miliknya. Pemahaman ini tidak berarti Al-Qur'an menolak perbandingan sama sekali. Pembedaan antara *hasad* dan *ghibtah* menunjukkan bahwa keinginan meneladani kebaikan orang lain tetap dibenarkan selama disertai usaha dan tawakal, sebagaimana pandangan Hasbi Ash-Shiddieqy.[42] Dalam bahasa psikologi, hal ini dapat disejajarkan dengan temuan bahwa pemusatan perhatian pada kesamaan dengan target sebelum membandingkan dapat meredam efek kontras, meskipun efek asimilasinya tergolong lemah.[43] Penyejajaran ini bersifat analogis dan tidak dimaksudkan menyamakan konsep teologis dengan konstruk psikologis.

G. Solusi Qur'ani atas Insecure

Ayat 32 tidak berhenti pada larangan. Setiap bagiannya mengandung pesan

---

[37] Alam Bachtiar, *Obat Minder: Rahasia Menjadi Pribadi Percaya Diri, Berani Tampil Beda dan Dikagumi* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2020), 72, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 176.

[38] Muhamad Fikri Asy'ari and Adinda Rizqy Amelia, "Terjebak dalam Standar TikTok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren Marriage Is Scary)," *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 9 (2024): 1438–45, https://doi.org/10.58812/jmws.v3i09.1604.

[39] QS. Thaha [20]: 131.

[40] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 1185–86, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 180.

[41] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, vol. 2, 418.

[42] Ash-Shiddieqy, *Tafsir An-Nur*, 840, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 180.

[43] Gerber, Wheeler, and Suls, "Social Comparison Theory Meta-Analysis," 177.

yang dapat dipetakan pada upaya menangani *insecure*, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pemetaan Pesan QS. An-Nisa' Ayat 32 terhadap Penanganan Insecure

Bagian Ayat	Pesan Tafsir	Implikasi terhadap *Insecure*
Wa la tatamannau ma faddhalallahu bihi ba'dhakum 'ala ba'dh	Larangan angan-angan yang disertai ketidakrelaan terhadap karunia Allah pada orang lain.	Memutus perbandingan ke atas yang berlebihan yang memicu rasa inferior dan iri.
Lir-rijali nashibun mimmaktasabu wa lin-nisa'i nashibun mimmaktasabna	Setiap orang memiliki bagian sesuai usahanya sendiri.	Standar diri berbasis usaha dan tanggung jawab pribadi, bukan hasil orang lain.
Was'alullaha min fadhlihi	Memohon karunia Allah disertai usaha sungguh-sungguh.	Mengganti iri dengan koping aktif: doa dan ikhtiar.
Innallaha kana bikulli syai'in 'alima	Allah Maha Mengetahui kapasitas, kebutuhan, dan hikmah di balik pembagian karunia.	Menumbuhkan penerimaan dan kepercayaan pada hikmah Allah, sehingga kecemasan atas "ketertinggalan" berkurang.

Sumber: Hasil analisis penulis.

Pertama, prinsip tanggung jawab individu. Frasa *lir-rijali nashibun mimmaktasabu wa lin-nisa'i nashibun mimmaktasabna* menegaskan bahwa setiap orang memiliki bagian sesuai usahanya. Pesan ini mengubah standar penilaian diri: pertanyaannya bukan "apa yang dimiliki orang lain", melainkan "sejauh mana usaha dan tanggung jawabku". Pesan serupa tampak pada QS. Az-Zukhruf [43]: 32 yang menyatakan bahwa Allah membagi penghidupan manusia dan meninggikan sebagian atas sebagian yang lain,[44] serta QS. Al-Hujurat [49]: 13 yang menjadikan takwa sebagai ukuran kemuliaan di sisi Allah.[45]

Kedua, pengalihan hasrat menjadi usaha dan doa. Perintah *wa-s'alu Allah min fadhlihi* mengubah energi iri menjadi permohonan. Tafsir Kemenag menggarisbawahi bahwa permohonan kepada Allah hendaknya disertai usaha yang sungguh-

[44] QS. Az-Zukhruf [43]: 32.
[45] QS. Al-Hujurat [49]: 13.

sungguh,[46] dan Ramadhan menyimpulkan bahwa fokus pada usaha dan doa merupakan jalan meraih keberkahan hidup.[47] Dalam bahasa konseling, sikap ini dapat dipahami sebagai strategi koping yang aktif, karena energi emosional diarahkan pada tindakan yang dapat dikendalikan.

Ketiga, keyakinan pada ilmu Allah. Penutup ayat menegaskan bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, termasuk kapasitas, kebutuhan, dan hikmah di balik pembagian karunia. Keyakinan ini menumbuhkan penerimaan (*rida*) dan selaras dengan QS. Al-Hadid [57]: 22–23 yang mengajarkan agar manusia tidak berduka berlebihan atas apa yang luput darinya dan tidak berbangga berlebihan atas apa yang diperolehnya.[48]

Keempat, syukur dan qana'ah. Ramadhan menempatkan keduanya sebagai fondasi spiritual untuk meredam dampak negatif budaya digital. Mengikuti Al-Ghazali, syukur mencakup tiga aspek, yaitu ilmu (menyadari bahwa nikmat berasal dari Allah), keadaan batin (bahagia kepada Sang Pemberi nikmat), dan amal (menggunakan nikmat sesuai keridaan-Nya).[49] Ajaran Nabi agar seseorang melihat kepada yang berada di bawahnya dalam urusan dunia dimaksudkan sebagai pemantik syukur.[50] Pemaknaan ini penting, sebab tujuannya bukan merasa lebih baik daripada orang lain, mengingat perbandingan ke bawah pun dapat menimbulkan ketidakbahagiaan sebagaimana telah dijelaskan.

H. Implikasi bagi Pendidikan dan Konseling

Temuan kajian ini memiliki empat implikasi konseptual. Pertama, literasi digital yang berlandaskan Al-Qur'an perlu mengajarkan bahwa media sosial menampilkan potongan kehidupan yang terpilih, sehingga peserta didik terbiasa mengurangi konsumsi pasif yang meningkatkan perbandingan sosial.[51] Kedua, praktik refleksi syukur yang terstruktur dapat dirancang berdasarkan tiga aspek syukur menurut Al-Ghazali. Ketiga, penetapan tujuan belajar dan karier hendaknya berbasis usaha pribadi sebagaimana pesan *nashib min ma iktasabu*. Keempat, doa dan tawakal perlu dibiasakan sebagai bagian dari strategi menghadapi rasa tidak cukup. Implikasi ini bersifat konseptual dan masih perlu diuji secara empiris pada penelitian berikutnya, misalnya melalui intervensi konseling Islami pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa QS. An-Nisa' ayat 32 memberikan kerangka

[46] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 2, 157, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 173.

[47] Ramadhan, "Social Comparison," 173.

[48] QS. Al-Hadid [57]: 22–23.

[49] Imam al-Ghazali, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*, ed. Sa'id Hawwa (Jakarta: Robbani Press, 1993), 367, dikutip dalam Ramadhan, "Social Comparison," 182.

[50] Ramadhan, "Social Comparison," 183.

[51] Verduyn et al., "Social Comparison on Social Networking Sites," 32.

Qur'ani yang utuh untuk memahami dan menangani *insecure* akibat membandingkan diri dengan orang lain. Larangan *tamanni* menyasar angan-angan terhadap karunia Allah pada orang lain yang disertai ketidakrelaan. Secara struktur, hal ini serupa dengan perbandingan ke atas yang menurunkan penilaian diri, melahirkan iri hati, dan menggeser perhatian dari potensi diri. Ayat ini juga membedakan angan-angan yang tercela dari keinginan meneladani kebaikan yang terpuji.

Ayat ini menawarkan jalan keluar yang bertahap, yaitu menegaskan bahwa setiap orang memiliki bagian sesuai usahanya, mengarahkan keinginan kepada usaha dan doa, serta menanamkan keyakinan pada ilmu dan hikmah Allah yang diperkuat dengan syukur dan qana'ah. Dengan demikian, *insecure* dipahami bukan sekadar masalah kepercayaan diri, melainkan juga persoalan cara pandang terhadap karunia dan ketetapan Allah. Implikasinya, pendidik, konselor, dan pendakwah dapat menjadikan ayat ini sebagai landasan penguatan penerimaan diri, syukur, dan qana'ah, sementara penelitian lanjutan perlu menguji efektivitasnya secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, R., Hassan, S., Ghazali, N. N., & Al-Mashadani, A. R. F. S. (2024). The Insta-comparison game: The relationship between social media use, social comparison, and depression. *Procedia Computer Science*, *234*, 1053–1060.

Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2000). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* (Jilid 1). Pustaka Rizki Putra.

As-Suyuthi, J. (2014). *Asbabun nuzul: Sebab-sebab turunnya ayat Al-Qur'an*. Pustaka Al-Kautsar.

Asy'ari, M. F., & Amelia, A. R. (2024). Terjebak dalam standar TikTok: Tuntutan yang harus diwujudkan? (Studi kasus tren marriage is scary). *Jurnal Multidisiplin West Science*, *3*(9), 1438–1445.

Az-Zuhaili, W. (2016). *Tafsir Al-Munir: Aqidah, syari'ah, manhaj* (Jilid 3). Gema Insani.

Bachtiar, A. (2020). *Obat minder: Rahasia menjadi pribadi percaya diri, berani tampil beda dan dikagumi*. Araska Publisher.

Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(6), 1238–1249.

Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.

Departemen Agama RI. (2011). *Al-Qur'an dan tafsirnya (Edisi yang disempurnakan)* (Jilid 2). Widya Cahya.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140.

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, *144*(2), 177–197.

https://doi.org/10.1037/bul0000127

Al-Ghazali, I. (1993). *Mensucikan jiwa: Konsep tazkiyatun nafs terpadu* (S. Hawwa, Ed.). Robbani Press.

Hamka. (2001). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 2). Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.

Herlambang, S. (2023). *Metodologi tafsir Al-Qur'an*. Top Indonesia.

Ibnu Katsir. (1999). *Tafsir al-Qur'an al-'azhim* (S. bin M. Salamah, Ed.). Dar Tayyibah.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.

Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna Instagram. *Cognicia*, *10*(1), 64–71.

Quthb, S. (2001). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di bawah naungan Al-Qur'an* (Jilid 2; A. Yasin, A. A. S. Basyarahil, & M. Hamzah, Penerj.). Gema Insani.

Ramadhan, G. (2025). Social comparison sebagai tantangan ketahanan keluarga (Analisis Q.S. An-Nisa' [4]: 32). *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies*, *4*(2), 173–186. https://ejournal.iain-manado.ac.id/mustafid/article/view/1544

Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh social comparison terhadap body image pada wanita di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, *4*(1), 26–33.

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, *19*, 100536.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 2). Lentera Hati.

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, *36*, 32–37. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, *3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047