

## ***Social Comparison sebagai Tantangan Ketahanan Keluarga***

**(Analisis Q.S. An-Nisa' [4]: 32)**

**Gilang Ramadhan**

Institut Agama Islam Negeri Pontianak

[girdhan1102@gmail.com](mailto:girdhan1102@gmail.com)

### **Abstrak**

Fenomena *social comparison* atau perbandingan sosial menjadi tantangan serius dalam mewujudkan ketahanan keluarga di era digital. Kecenderungan untuk membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain yang tampak di media sosial sering kali menimbulkan dampak negatif, terutama dalam konteks rumah tangga. Ketika seseorang, baik suami maupun istri, terlalu sering membandingkan pasangan, penghasilan, gaya hidup, atau pencapaian keluarga lain dengan miliknya, hal ini dapat memicu rasa iri hati, menurunkan harga diri (self-esteem), memperlemah komunikasi, hingga meningkatkan potensi konflik dalam rumah tangga. Pada akhirnya, perbandingan sosial yang tidak sehat ini dapat mengancam keharmonisan, bahkan mengarah pada perceraian. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui studi literatur dan pendekatan tafsir tahlili, artikel ini mengkaji fenomena *social comparison* dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya melalui analisis terhadap QS. An-Nisa: 32. Ayat tersebut menekankan larangan iri hati terhadap karunia yang Allah berikan kepada orang lain, serta mendorong umat untuk fokus pada usaha dan doa sebagai jalan meraih keberkahan hidup. Kemudian penulis juga membahas bagaimana nilai-nilai Islam seperti syukur dan qana'ah dapat menjadi fondasi spiritual dalam membangun rumah tangga yang harmonis (baiti jannati). Penanaman sikap ini diyakini mampu meredam dampak negatif budaya digital dan memperkuat ketahanan keluarga. Dengan demikian, menjauhi iri hati dalam perbandingan sosial adalah kunci penting untuk membentuk keluarga yang sakinah, mawaddah, dan penuh rahmah di tengah derasnya arus informasi dan citra semu di media sosial.

**Kata Kunci:** *Social Comparison, Ketahanan Keluarga, QS. An-Nisa' [4]:32*

### **Pendahuluan**

Kemajuan teknologi yang terus berkembang dari waktu ke waktu dapat memicu perubahan pada aturan, nilai, norma, serta moral dalam kehidupan masyarakat yang tidak dipungkiri dapat mempengaruhi dinamika dan stabilitas masyarakat itu sendiri<sup>1</sup>. Fenomena *social comparison* (perbandingan sosial) contohnya, merupakan salah satu dampak yang secara sadar maupun tidak telah menjadi pemantik dalam mempengaruhi dinamika kehidupan masyarakat kontemporer. *Social comparison* adalah istilah yang

---

<sup>1</sup> Ines Tasya Jadidah et al., "Pengaruh Media Digital Terhadap Sosial Budaya Pada Anak Usia Sekolah," *Jurnal Multidisipliner Kapalamada* 2, no. 04 (2023): 255.

mengacu pada fenomena ketika seseorang melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain, untuk mencapai kepuasan hidup tertentu<sup>2</sup>.

Hadirnya *social comparison* dalam bahtera rumah tangga menjadi tantangan utama dalam mewujudkan ketahanan keluarga. Sebab ketika menjadikan orang lain sebagai pilihan kompas navigasi hidup dan bukan keinginan atau kebutuhan pribadi, maka tidak menutup kemungkinan bahtera rumah tangga tersebut akan terombang ambing oleh badi bertingkai dan seiring berjalannya waktu akan berakhir di palung perceraian jika tidak mendapatkan solusi untuk meredam permasalahan yang terjadi. Jika merujuk pada tren kasus perceraian 8 tahun terakhir yaitu antara 2016-2023, persentase angka kasus perceraian di Indonesia cenderung mengalami kenaikan setiap tahunnya daripada penurunannya. Adapun penyebab dari perceraian yang terjadi adalah sebagian besar dilatarbelakangi oleh masalah pertengkaran dan ekonomi<sup>3</sup>. Berkaca dari fenomena tersebut, maka diperlukan sebuah solusi khusus guna mengokohkan sebuah keluarga yang terjangkiti fenomena *social comparison* atau penyakit kedengkian ini. Dalam hal ini, penulis memberikan tawaran bagaimana melawan *social comparison* dalam keluarga perspektif Al-Qur'an, khususnya ayat 32 surah An-Nisa serta penanaman sikap positif lainnya sebagai pasak awal dalam membangun sebuah ketahanan keluarga.

Sebetulnya kajian tentang *social comparison* umumnya sudah banyak dilakukan di dunia akademisi. Beberapa jurnal internasional yang menyatakan bahwa tren FoMO (*Fear of Missing Out*) di media sosial menjadi pemicu utama terjadinya *social comparison* sehingga berdampak terhadap timbulnya prilaku narsisme<sup>4</sup> sebagaimana penemuan Eunji Lee. Tidak hanya itu, penelitian Servidio dkk menyebutkan bahwa dampak lainnya dari fenomena tersebut adalah penuruan kepercayaan diri (*self esteem*)<sup>5</sup>. Rahayu Ahmad juga turut memaparkan kajiannya bahwa *social comparison* yang tidak terpenuhi berpotensi menyebabkan depresi<sup>6</sup>.

Melihat kajian literatur terdahulu, maka didapati bahwa terdapat persamaan dan perbedaan pada tulisan ini. Dalam persamaannya yaitu sama-sama memaparkan fenomena *social comparison* dan dampaknya. Sedang perbedaan yang didapat sekaligus menjadi *gap research* yaitu tulisan ini memberikan sebuah tawaran berbasis nilai-nilai Al-Qur'an yang tidak didapati pada kajian sebelumnya. Selain itu fenomena dan dampak *social comparison* yang dibahas dalam tulisan ini lebih difokuskan kepada

<sup>2</sup> Abraham P Buunk, *Applying Social Psychology: From Problems To Solutions*, 3rd Edition (Sage Publications Ltd, 2021), 189.

<sup>3</sup> Badan Pusat Statistik, "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2023" (Jakarta, 2023), <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/YVdoU1IwVm1TM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/number-of-divorces-by-province-and-factors--2022.html?year=2023>. Diakses pada 26 November 2024

<sup>4</sup> Eunji Lee, "Healthy Pleasure In Zs: Focused On Social Comparison And Narcissism, Self-Esteem," *The Journal of the Convergence on Culture Technology* 10, no. 2 (2024): 11–16.

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> 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.

ketahanan sebuah keluarga, tidak seperti kajian sebelumnya yang lebih berfokus pada dampak secara personal. Maka dalam tulisan ini setidaknya terdapat tiga fokus utama, pertama yaitu memaparkan fenomena dan dampak *social comparison* terhadap ketahanan kelarga, kedua yaitu memberikan tawaran bagaimana melawan *social comparison* dalam keluarga perspektif Al-Qur'an, khususnya ayat 32 surah An-Nisa, dan ketiga yaitu strategi pendukung lainnya untuk mewujudkan ketahanan keluarga berdasarkan penanaman sikap positif.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu metode yang berfokus pada pengumpulan data deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, bukan angka atau statistik.<sup>7</sup> Selanjutnya peneliti memaparkan keadaan objek yang diteliti sebagaimana apa adanya, kemudian menganalisis data yang ada secara kritis untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam.<sup>8</sup> Dalam hal ini objek yang akan diteliti adalah Q.S an-Nisa ayat 32 tentang larangan iri dengki yang kemudian direlevansikan dengan fenomena *social comparison* dalam sebuah keluarga yang dicetuskan oleh Leon Festinger (1954). Dalam proses penginputan data, penulis menggunakan jenis penelitian *library research* yang menghimpun sumber kepustakaan,<sup>9</sup> baik sumber tersebut adalah primer yaitu sumber utama yang penulis jadikan rujukan dan sumber sekunder yang berasal dari karya-karya ilmiah seperti buku, jurnal, atau dokumen yang relevan sebagai data sekunder.<sup>10</sup>

Adapun sumber primer yang dirujuk adalah kitab-kitab tafsir bercorak *al-Adaby wa al-Ijtima'i* (sosial kemasyarakatan) seperti Tafsir Kemenag RI, Tafsir Al-Azhar karya Hamka, Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab, Tafsir An-Nur karya Hasbi As-Shiddiqy dan Tafsir Fi Zilalil Qur'an karya Sayyid Qutb. Kemudian untuk memperdalam kajian teori dari *social comparison* itu sendiri, penulis merujuk pada jurnal Leon Festinger langsung dengan judul "*A Theory Of Social Comparison Processes*". Sedangkan sumber pendukung adalah buku, jurnal, atau dokumen yang relevan sebagaimana tema di atas. Kemudian dalam mengekplorasi makna Q.S an-Nisa: 32, dalam hal ini menggunakan metode tahlili yaitu cara menafsirkan Al-Qur'an dengan melihat berbagai aspek berdasarkan urutan ayat dan surat seperti apa yang ada dalam mushaf resmi Al-Quran. Kemudian mengemukakan arti kosa kata disertai uraian dan penjelasannya, menghubungkan dengan ayat-ayat sebelum dan sesudahnya, asbab an-Nuzul dan dalil-dalil yang bersumber dari Nabi Saw, sahabat dan para tabi'in, bahkan kadang-kadang bercampur baur dengan pendapat para penafsir itu sendiri.<sup>11</sup>

<sup>7</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Cetakan Ke (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), 6.

<sup>8</sup> Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cetakan Ke (Bandung: Alfabeta, 2015), 59.

<sup>9</sup> Wahyudin Darmalaksana, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan," *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 3.

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Cetakan Ke (Bandung: Alfabeta, 2012), 225.

<sup>11</sup> Saifuddin Herlambang, *Metodologi Tafsir Al-Qur'an* (Pontianak: Top Indonesia, 2023), 56–57.

## Fenomena dan Dampak *Social Comparison* Terhadap Ketahanan Keluarga

*Social comparison theory* atau teori perbandingan sosial awalnya hanya sebuah hipotesis dari suatu projek analisis sosial yang diprakarsai oleh Leon Festinger (1954). Teori ini melihat bahwa proses pengaruh sosial dan beberapa perilaku kompetitif tertentu berasal dari kebutuhan untuk mengevaluasi diri dengan berdasar pada perbandingan dengan orang lain. Seiring perkembangan waktu, hipotesis ini mulai teruji kebenarannya dan dipakai oleh para ahli untuk mempelajari prilaku manusia lebih dalam. Menurut Festinger, fenomena perbandingan sosial ini terjadi sebab setiap orang memiliki dorongan bawaan untuk mengevaluasi diri mereka sendiri dan seringkali mencoba untuk mengevaluasi diri dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain<sup>12</sup>.

Implikasinya, teori ini memiliki dua jenis sekaligus dampak yang berbeda terhadap individu yaitu *upward social comparison* (perbandingan ke atas) dan *downward social comparison* (perbandingan ke bawah)<sup>13</sup>. *Upward social comparison* terjadi ketika seseorang membandingkan kemampuan, pendapat, atau sifatnya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Sebaliknya, *downward social comparison* adalah saat seseorang membandingkan kemampuan, pendapat, atau sifatnya dengan orang lain yang dianggap kurang baik dibanding dirinya.

Dalam hal ini, Ketika *upward social comparison* dilakukan secara berlebihan, alih-alih memotivasi, hal ini justru dapat membuat seseorang merasa inferior dan memicu munculnya emosi negatif yang berpotensi menyebabkan depresi. Sebaliknya, *downward social comparison* dalam batas wajar dapat memberikan rasa puas, meningkatkan emosi positif, dan mendongkrak kepercayaan diri seseorang. Namun, di sisi lain, *downward social comparison* juga bisa menimbulkan ketidakbahagiaan karena menyadarkan individu bahwa situasi atau kondisi dapat berubah sewaktu-waktu menjadi lebih buruk. Secara garis besar, dampak dari *social comparison* berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa semakin tinggi *social comparison* maka semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki oleh seorang individu dan semakin rendah *social comparison* maka semakin tinggi juga *self-esteem* yang dimiliki<sup>14</sup>.

Membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki lebih banyak kekayaan, prestasi, atau status sosial dapat menyebabkan rasa iri hati dan kecemburuan, yang pada akhirnya hanya berpotensi merusak hubungan sosial<sup>15</sup>. Ketika fenomena ini sudah merebak dalam atmosfer rumah tangga, khususnya pada pasangan yang awalnya merasa cukup dan menerima kekurangan satu sama lain akan memiliki ekspetasi yang berlebihan terhadap pasangannya dengan mencari kesempurnaan. Dalam hal bentuk

<sup>12</sup> Leon Festinger, "A Theory Of Social Comparison Processes," *Human relations* 7, no. 2 (1954): 138.

<sup>13</sup> 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.

<sup>14</sup> Virgil Zeigler-Hill, *Self-Esteem* (USA: Psychology Press, 2013), 2.

<sup>15</sup> Alam Bachtiar, *Obat Minder: Rahasia Menjadi Pribadi Percaya Diri, Berani Tampil Beda dan Dikagumi* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2020), 72.

ideal tubuh (*body image*) contohnya, baik pada perempuan<sup>16</sup> maupun laki-laki<sup>17</sup>. Jika mengikuti tren *body image* sekarang, seorang perempuan akan dikatakan cantik apabila memiliki kulit yang putih dan cerah. Adapun bagi seorang laki-laki memiliki postur tubuh yang tinggi dan berotot. Ketika menjadikan orang lain sebagai pilihan standar hidup dan bukan keinginan atau kebutuhan pribadi, tidak menutup kemungkinan bahtera rumah tangga akan terombang ambing oleh badai pertingkaihan dan seiring berjalannya waktu akan berakhir di palung perceraian jika tidak mendapatkan solusi untuk meredam permasalahan tersebut.

Sebagaimana data yang diinput oleh Badan Pusat Statistik Indonesia pada tanggal 22 Februari 2024, tercatat sebanyak 408.347 kasus perceraian yang terjadi di Indonesia. Bahkan jika merujuk pada tren kasus perceraian 8 tahun terakhir yaitu antara 2016-2023, persentase angka kasus perceraian cenderung mengalami kenaikan setiap tahunnya daripada penurunannya. Adapun penyebab dari perceraian yang terjadi adalah sebagian besar dilatarbelakangi oleh masalah pertengkaran dan ekonomi<sup>18</sup>.

Secara spesifik belum ada kajian yang melandasi bahwa penyebab dari kasus perceraian di atas adalah fenomena *social comparison*. Namun latarbelakang perceraian tersebut relevan jika dikaitkan dengan tren media sosial lainnya seperti budaya *flexing* yang memamerkan kekayaan demi mencari ketenaran<sup>19</sup>, atau tren *marriage is scary* yang berisikan narasi tentang rasa takut dan kekhawatiran yang dialami perempuan dalam menjalin hubungan, sehingga mendorong perempuan tersebut untuk menetapkan kriteria tertentu bagi calon pasangannya<sup>20</sup>. Sehingga dari tren-tren tersebut memicu individu *FOMO* (Fear of Missing Out) dan terdorong untuk tidak ketinggalan dalam mengikuti tren terkini untuk mencapai kepuasan hidup.

### Analisis *Social Comparison* dalam Q.S. An-Nisa'4: 32

Dalam sejarah Islam, fenomena *social comparison* sedari awal telah disinggung 14 abad silam dalam Al-Qur'an, khususnya yang termaktub dalam ayat 32 surah An-Nisa. Terdapat tiga tema yang bisa dikaji dalam ayat ini, yaitu larangan bersikap iri atas nikmat orang lain, pembagian peran dan tugas antar laki-laki dan perempuan, serta

<sup>16</sup> Resna Septianningsih dan Pratiwi Sakti, "Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Pada Wanita Di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar," *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan* 4, no. 1 (2021): 26–33.

<sup>17</sup> Afiya Dianar Najla dan Uun Zulfiana, "Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram," *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 64–71.

<sup>18</sup> Badan Pusat Statistik, "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2023" (Jakarta, 2023), <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/YVdoU1IwVm1TM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/number-of-divorces-by-province-and-factors--2022.html?year=2023>. Diakses pada 26 November 2024

<sup>19</sup> Jumaiyah Nur Wahidah dan Khodijah Khodijah, "Fenomena Flexing Di Medsos: Dampaknya Pada Hubungan Sosial dan Ekonomi," *Hidmah: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 32.

<sup>20</sup> Muhammad Fikri Asy'ari dan Adinda Rizqy Amelia, "Terjebak dalam Standar Tiktok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren Marriage is Scary)," *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 09 SE-Artikel (29 September 2024): 1442, <https://doi.org/10.58812/jmws.v3i09.1604>.

anjuran untuk berdoa meminta karunia kepada-Nya. Namun agar pembahasan tulisan ini tidak meluas, maka kajian pembahasan hanya akan difokuskan pada tema yang pertama yaitu larangan bersikap iri atas nikmat orang lain sebagaimana sub tema di atas. Adapun QS. An-Nisa : 32 sebagai berikut,

وَلَا تَتَمَنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْسَبْنَا وَسُلُوا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Terjemahannya:

“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.”

Ayat ini hadir berkenaan dengan pernyataan seorang wanita yang tidak terima akan keutamaan pahala bagi para lelaki yang ikut berperang dan mendapatkan seluruh harta rampasan sedang wanita hanya mendapat setengahnya sebagaimana yang diriwayatkan al-Hakim dan at-Tarmidzi melalui jalur Ummu Salamah. Sedang dalam riwayat yang lain yaitu dari Ibnu Hatim yang meriwayatkan dari Ibnu Abbas menceritakan bahwa kala itu Rasul didatangi oleh seorang wanita yang bertanya kepadanya perihal takaran amal seorang lelaki dan wanita apakah sama seperti keutamaan seorang lelaki atas seorang wanita sebagaimana kesaksian seorang lelaki sama dengan kesaksian dua orang wanita? Lantas Allah SWT menurunkan firman-Nya yang berbunyi “*Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain... (QS. An-Nisa : 32)*” dan “*Sesungguhnya lelaki muslim dan wanita muslimat... (QS. Al-Ahzab : 35)*”<sup>21</sup>.

تَقْعَلَ تَمَنُّوا berasal dari derivasinya kata تَمَنَّى (*tamanna*) yang mengikuti wazan يَتَمَنَّى - يَتَمَنِّى - تَمَنِّي - تَمَنِّيَا yaitu yang secara gramatikal bermakna menginginkan, mendambakan, dan berharap<sup>22</sup>. Menurut Ibnu Abbas yang dikutip Hamka dalam tafsirnya mengatakan bahwa *tamanna* diartikan dengan hasad<sup>23</sup>. Sedang secara istilah *tamanna* berarti keinginan atau harapan yang muncul dari dalam jiwa, sering kali menciptakan gambaran yang bersifat dugaan atau angan-angan<sup>24</sup>. Adapun menurut para ahli, Ibnu Taimiyah memandang *tamanna* sebagai salah satu bentuk hasad yaitu membenci nikmat yang ada pada orang lain dan ingin memiliki juga<sup>25</sup>. Al-Maraghi

<sup>21</sup> Imam As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), 136.

<sup>22</sup> Munawwir Ahmad Warson, *Al-Munawwir : Kamus Indonesia-Arab* (Surabaya: Pustaka Progresif, 2007), 1362; Lihat juga “Kamus Al-Ma'any Online,” n.d., <https://www.alkamaany.com/id/dict/ar-id/>.

<sup>23</sup> Amrullah Haji Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2001), 1185.

<sup>24</sup> Bachtiar Nasir, “*Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata dalam Al-Qur'an*,” *Jakarta: Pustaka al-Kautsar*, 2017, 129.

<sup>25</sup> Taimiyah Ibnu, *Majmu'atul Fatawa. terj Ahmad Syaiku* (Jakarta: Darul Haq, 2007), 111.

memahami *tamanna* sebagai sesuatu yang tidak terdapat kemungkinan untuk berhasil atau tercapainya sesuatu yang diinginkan<sup>26</sup>. Tidak jauh berbeda dengan pendapat sebelumnya, menurut Az-Zuhaili *tamanna* ialah mengharap keberadaan sesuatu yang disenangi yang memang diketahui atau disangka belum ada<sup>27</sup>. Adapun para mufassir Indonesia dalam Tafsir Kemenag memaknai *tamanna*, lebih kepada iri terhadap karunia Allah yang diberikan kepada orang lain dan ingin agar karunia itu beralih kepadanya<sup>28</sup>.

Dari pemaparan tersebut, didapati bahwa *tamanna* sederhananya dapat dimaknai dengan ancaman seseorang yang merujuk pada rasa iri akan pencapaian atau karunia yang diberikan oleh Allah kepada orang lain. Lalu bagaimana makna kontekstualisasi ayat ini dalam kacamata mufassir kontemporer? Dalam hal ini penulis merujuk kepada kitab tafsir yang becorak sosial kemasyarakatan (*al-adabi wa al-ijtima'i*) sebagai acuan, beberapa diantaranya seperti Tafsir Kemenag RI, Tafsir Al-Azhar karya Hamka, Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab, Tafsir An-Nur karya Hasbi As-Shiddiqy dan Tafsir Fi Zilalil Qur'an karya Sayyid Qutb.

Bericara tentang kontekstualisasi ayat, ayat ini yang semula turun berkaitan dengan peristiwa seorang wanita yang meminta validasi kepada Nabi atas ganjaran pahala yang berbeda antar lelaki dan wanita dan menginginkan *gender equality* dalam hal tersebut. Jika sebab turunnya ayat ini berkaitan dengan perbandingan dalam konteks akhirat, maka dalam kacamata mufassir kontemporer sebagaimana di atas, ayat ini kemudian direlevansikan dengan fenomena-fenomena sosial yang lebih berkaitan dengan perbandingan duniawi. Perbandingan duniawi dalam hal ini mencakup seperti pekerjaan, kedudukan, potensi, kemampuan, harta maupun kekayaan. Demikian yang dipaparkan Qutb dan Hamka dalam tafsirnya<sup>29</sup>.

Secara *syara'*, *tamanna* (iri hati) yang merujuk pada kelebihan atau pencapaian seseorang dibagi menjadi dua hukumnya, yaitu ada yang diperbolehkan dan ada juga yang dilarang. Dibenarkannya *tamanna*(iri hati) yaitu hanya pada dua keadaan semata, yaitu seseorang yang diberi karunia Al-Qur'an yang kemudian dengan karunianya itu orang tersebut selalu membacanya terus menerus. Kemudian yang kedua yaitu seseorang yang diberi karunia harta yang lebih, kemudian dengan harta yang dimilikinya orang tersebut menginfaqkannya *fi sabilillah*. Dalil ini sebagaimana sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari Ibnu Umar, bahwa Nabi bersabda,

<sup>26</sup> Al-Maraghi Ahmad Musthafa, *Ulum al-Balaghah: Al-Bayan, al-Ma'ani, wa al-Badi* (Beirut: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1993), 62.

<sup>27</sup> Az-Zuhaili Wahbah, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Jilid 3 (Jakarta: Gema Insani, 2016), 67.

<sup>28</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, Jilid 2 (Jakarta: Widya Cahya, 2011), 157.

<sup>29</sup> Sayyid, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an : Di bawah Naungan Al-Qur'an. Penerjemah As'ad Yasin, Abdul Azis Salim Basyarahil, Muchotob Hamzah*, 345–46; Lihat juga Amrullah Haji Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2001), 1185.

لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ : رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ، فَهُوَ يَقُولُ بِهِ آتَاءُ اللَّيْلِ وَآتَاءُ النَّهَارِ، وَرَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا، فَهُوَ يُنْفِقُهُ آتَاءُ اللَّيْلِ وَآتَاءُ النَّهَارِ» متفقٌ عَلَيْهِ

Artinya:

“Dari Ibnu Umar ra dari Nabi SAW, ia bersabda: “Tidak dibenarkan iri hati kecuali kepada dua orang; seorang lelaki yang dikaruniai Allah hafalan Al-Qur'an maka ia membacanya sepanjang malam dan siang, dan seorang lelaki yang diberi Allah harta lalu ia menginfakkannya sepanjang malam dan siang”. Muttafaq 'alaih”

Adapun *tamanna* (iri hati) yang dilarang yaitu merujuk pada rasa tidak senang terhadap karunia dan pencapaian orang lain baik berupa pekerjaan, kedudukan, potensi, kemampuan, harta maupun kekayaan sebagaimana pendapat Qutb dan Hamka sebelumnya. Relevan dengan itu, mufassir lainnya seperti Shihab<sup>30</sup>, As-Shiddiqy<sup>31</sup> dan para mufassir Indonesia<sup>32</sup> dalam tafsirnya masing-masing sepakat bahwa *tamanna*(iri hati) yang berorientasi pada rasa tidak senang atas pencapaian orang lain juga dilarang. Namun dalam pandangan As-Shiddiqy, berharap memperoleh keutamaan serupa selagi masih dalam batas kodrat dan kemampuan untuk mendapatkannya tidaklah salah asalkan disertai dengan ikhtiar dan tawakal.

Dilarangnya *tamanna*(iri hati) bukan tanpa alasan, menurut Hamka, terlalu banyak berangan-angan dapat membuat seseorang lebih sering berkhayal daripada bekerja, serta cenderung merasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan kelebihan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan seseorang melupakan potensi dan kelebihan yang telah diberikan Allah kepadanya. Sebagai contoh, seorang petani yang merasa lelah bertani di desa mungkin iri hati terhadap kehidupan orang kota yang terlihat lebih mudah. Jika sikap ini dibiarkan, akan muncul dorongan urbanisasi besar-besaran, yang akhirnya membuat desa-desa menjadi kosong dan mengganggu keseimbangan negara karena hilangnya kegiatan pertanian sebagai pemasok pangan utama<sup>33</sup>.

Kendatipun ayat ini turun dengan sebab khususnya, pesan dan ajaran yang didapat tetap berlaku jika dikaitkan dengan konteks sekarang. Qutb dalam tafsirnya memaparkan bahwa ayat ini mengajarkan kepada umat Islam baik di tingkat individu, rumah tangga maupun masyarakat muslim secara keseluruhan untuk menciptakan kerelaan dan saling melengkapi antar sesama<sup>34</sup>.

<sup>30</sup> Shihab M Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 417.

<sup>31</sup> As-Shiddiqy Teungku Muhmaad Hasbi, *Tafsir Al-Qur'an Al-Majid An-Nur*, Jilid 1 (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), 840.

<sup>32</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, 158.

<sup>33</sup> Haji Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, 1185–86.

<sup>34</sup> Sayyid, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an : Di bawah Naungan Al-Qur'an. Penerjemah As'ad Yasin, Abdul Azis Salim Basyarahil, Muchotob Hamzah*, 346.

Dari pemaparan di atas dapat ditarik benang merahnya, yaitu *tamanna* (iri hati) dan *social comparison* merupakan dua bentuk prilaku yang merujuk pada rasa tidak senang seseorang terhadap karunia maupun pencapaian yang diberikan Allah kepada orang lain sehingga dilarang dalam nash. Selain hanya membuang waktu dengan berangan-angan, prilaku tersebut juga berpotensi merusak hubungan sosial. Dalam hal ini, cukuplah jadikan nash sebagai kompas navigasi dalam mengarungi bahtera kehidupan. Fokuslah pada usaha nyata, bersyukur atas apa yang dimiliki, dan cari kelebihan diri untuk dikembangkan. Allah menciptakan setiap individu dengan keunikannya masing-masing yang bisa membawa manfaat jika dimanfaatkan dengan baik.

## Upaya Penguatan Ketahanan Keluarga

### 1. Menumbuhkan Sifat Syukur

Mewujudkan suasana “*baiti jannati*” yang berlandaskan prinsip *sakinah, mawaddah wa rahmah* dalam bahtera rumah tangga bukanlah hal yang mudah, jika kita masih mengindahkan ungkapan “*rumput tetangga memang lebih hijau*”. Fenomena *social comparison* yang menimbulkan perasaan *tamanna*(iri hati) sering kali membuat kita lupa akan nikmat yang telah Allah anugerahkan dalam kehidupan. Padahal, Al-Qur'an sedari awal mengajarkan pentingnya bersyukur atas segala nikmat yang telah diperoleh sebagaimana firman-Nya,

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Terjemahannya:

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.(QS. Ibrahim : 7)”

Dalam kajian etimologi, syukur berasal dari bahasa Arab yaitu شكر yang bermakna ucapan/pernyataan terima kasih, rasa terima kasih kepada Allah, perasaan senang lega<sup>35</sup>. Secara terminologi, syukur adalah ekspresi rasa terima kasih yang disertai dengan perasaan bahagia dan puas atas segala rahmat serta nikmat yang Allah SWT anugerahkan kepada seseorang.<sup>36</sup>. Namun pada penerapannya, aspek syukur tidak hanya sekedar ungkapan atau pujian terima kasih kepada yang memberikan nikmat tersebut. Sebagaimana yang dituturkan oleh Al-Ghazali, syukur itu adalah ketika Menyadari bahwa nikmat yang diterima berasal dari Allah, merasakan kebahagiaan atas

<sup>35</sup> Ahmad Warson, *Al-Munawwir : Kamus Indonesia-Arab*, 734; Departemen Pendidikan Nasional Indonesia, Lihat juga *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 1403.

<sup>36</sup> Yunus Hanis Syam, *Sabar Dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia* (Yogyakarta: Media Pressindo, 2012), 50.

nikmat tersebut, serta memanfaatkannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan dan diridhoi oleh pemberi nikmat, yaitu Allah SWT<sup>37</sup>.

Untuk merealisasikan penerapan syukur tersebut, dalam tulisan ini penulis memakai teori tentang aspek-aspek syukur menurut Al-Ghazali dalam karyanya *Tazkiyatun Nafs* yang merumuskan tiga bentuk aspek syukur yaitu ilmu (pengetahuan), aspek spiritual dan amal perbuatan<sup>38</sup>. Ilmu adalah memahami nikmat yang diterima, fungsi atau tujuan dari nikmat tersebut, mengenal siapa yang memberi nikmat, yaitu Allah, dan menyadari bahwa semua nikmat berasal dari-Nya. Aspek Spiritual yaitu merasakan kebahagiaan kepada pemberi nikmat, disertai sikap tunduk dan rendah hati (*tawadhu*), tanpa hanya terfokus pada nikmat itu sendiri. Selanjutnya, Amal Perbuatan adalah melakukan perbuatan baik dengan niat ikhlas dan menyembunyikan niat tersebut dari orang lain (hati), mengungkapkan rasa syukur kepada Allah melalui puji (lisan), dan memanfaatkan nikmat Allah untuk menjalankan ketaatan kepada-Nya dan menghindari penggunaannya untuk bermaksiat (anggota badan).

Dari ketiga aspek syukur tersebut, dapat dipahami bahwa sejatinya syukur tidak hanya berbentuk puji yang melibatkan ucapan semata namun juga perwujudan yang melibatkan hati, pikiran dan tindakan. Firman-Nya “*Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu...*” merupakan peringatan sekaligus motivasi tersendiri bagi seorang hamba yang terbersit hatinya merasa iri dengan karunia yang ada pada orang lain, khususnya dalam konteks ketahanan keluarga itu sendiri. Sejatinya tidak ada pasangan yang sempurna, sebab kesempurnaan hanyalah milik-Nya. Kendatipun tidak mudah, mewujudkan sebuah keluarga yang harmonis di era digital ini merupakan suatu keniscayaan jika rumah tangga tersebut senantiasa dihiasi dengan sifat syukur.

## **2. Menanamkan Sifat Qana'ah**

Qana'ah secara bahasa ialah merasa puas, tunduk, atau rela atas bagiannya<sup>39</sup>. Sedang secara istilah yaitu ridha dengan apa yang ada padanya dan apa yang diberikan kepadanya tanpa meminta-minta<sup>40</sup>. Maka dapat dipahami bahwa Qana'ah dalam Islam berarti merasa cukup dengan apa yang telah Allah Swt anugerahkan. Dalam hal ini, sifat qana'ah erat kaitannya dengan ketahanan keluarga, sebab jika merujuk kembali pada latarbelakang perceraian yang telah dipaparkan di atas, perbedaan pandangan dan kebutuhan material seringkali menjadi sumber konflik yang berujung pada ketidakharmonisan kehidupan keluarga. Fenomena ini semakin diperparah oleh *social comparison* yang mengarah tentang pengaruh gaya hidup hedonis dan kompetisi sosial yang kerap ditampilkan di media sosial. Bahtera rumah tangga yang menjadikan standar hidup orang lain sebagai kompas navigasi kehidupannya, sampai kapanpun tidak akan

<sup>37</sup> Imam Ghazali, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Diseleksi dan Disusun ulang oleh Sa'id Hawwa* (Jakarta: Robbani Press, 1993), 367.

<sup>38</sup> Ghazali, 367.

<sup>39</sup> Ahmad Warson, *Al-Munawwir : Kamus Indonesia-Arab*, 1163.

<sup>40</sup> Nasir, “Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata dalam Al-Qur'an,” 622.

pernah dapat merealisasikan ketahanan keluarga harmonis yang diidam-idamkan. Sehingga sifat qana'ah ini menjadi pasak dalam menjaga keseimbangan hubungan keluarga.

Seseorang yang tidak mempunyai sifat qana'ah atau merasa cukup tidak akan merasa puas ataupun bersyukur terhadap pemberian Allah pada dirinya bahkan iri terhadap pemberian Allah kepada orang lain. Sikap seperti ini akan menimbulkan beberapa penyakit hati, yakni iri, dengki, maupun hasud. Dengan demikian, orang yang sudah mencapai kesejahteraan dalam hidupnya hendaklah juga menerapkan sifat qana'ah dalam kehidupannya. Dengan begitu, orang itu akan merasakan ketenangan dalam hidupnya, dan tidak akan terpengaruh dengan kehidupan orang lain disekitarnya.

Pada akhirnya suasana “*baiti jannati*” dalam rumah tangga hanya akan dapat terwujud bilamana setiap pasangan tidak hanya dapat menerima kelebihan namun juga melengkapi kekurangan pasangan masing-masing dan bukannya membandingkan kekurangan pasangan dengan orang lain. Sebagaimana disinggung dalam Al-Qur'an yaitu sebuah pasangan sejatinya haruslah melengkapi satu sama lain sebagaimana firman-Nya,

هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ

Terjemahannya:

“Mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka QS. Al-Baqarah : 187)”.

Sedikit tips dari baginda Nabi agar seorang hamba tidak terlalu fokus pada kelebihan orang lain yang bisa membuatnya merasa minder atau iri yaitu dengan melihat orang yang kondisinya lebih sulit. Maka hamba tersebut akan lebih bersyukur atas apa yang milikinya dan menghargai nikmat yang telah diberikan-Nya kepada hamba tersebut. Sebagaimana sebuah hadist yang penulis kutip dari *Syarah Mukhtaarul Ahaadiits* karya Sayyid Ahmad Al-Hasyimi,

إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ وَإِلَى مَنْ فَضْلَ عَلَيْهِ فِي الْمَاءِ وَالْخَلْقِ فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ

Artinya:

“Apabila seseorang di antara kalian melihat orang lain memiliki keutamaan dalam hal harta benda dan rupa lebih darinya, maka lihatlah orang yang lebih rendah daripadanya<sup>41</sup>.”

---

<sup>41</sup> Al-Hasyimi Sayyid Ahmad, *Syarah Mukhtaarul Ahaadiits (Hadis-hadis Pilihan berikut Penjelasan)*. Diterjemahkan dan disyarahi oleh K.H. Moch. Anwar, H. Anwar Abubakar, Li Sufyana M. Bakri (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008), 100.

## **Kesimpulan**

*Social comparison* adalah fenomena di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain, baik secara fisik, sosial, maupun pencapaian. Perkembangan era digital membuat fenomena ini semakin intensif karena paparan media sosial yang sering menampilkan gambaran kehidupan ideal atau pencapaian orang lain. *Social comparison* umumnya berdampak terhadap psikologis dan hubungan sosial sebab seorang individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain akan mengalami penurunan harga diri (*self esteem*) dan mempengaruhi ketahanan keluarga dikarenakan tidak bisa menerima kekurangan yang ada. Merespon fenomena tersebut, Islam mengajarkan bahwa *social comparison* yang merujuk pada *tamanna*(iri hati) tanpa adanya usaha dan doa untuk mewujudkannya adalah suatu perbuatan yang dilarang sebab prilaku tersebut tidak berfaedah sama sekali dan hanya membuang waktu. Sehingga tawaran Al-Qur'an dalam mewujudkan suasana "*baiti jannati*" dalam bahtera rumah tangga adalah dengan senantiasa mensyukuri dan merasa cukup atas karunia yang telah diberikan. Dalam hal ini, mewujudkan suasana "*baiti jannati*" adalah keniscayaan jika setiap pasangan tidak lagi mengindahkan ungkapan "*rumput tetangga memang lebih hijau*".

## **Daftar Pustaka**

- Ahmad Musthafa, Al-Maraghi. *Ulum al-Balaghah: Al-Bayan, al-Ma'ani, wa al-Badi*. Beirut: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1993.
- Ahmad, Rahayu, Syahida Hassan, Norhasyimatal Naquiah Ghazali, dan Abdul Razak F Shahatha Al-Mashadani. "The Insta-Comparison Game: The Relationship between Social Media Use, Social Comparison, and Depression." *Procedia Computer Science* 234 (2024): 1053–60.
- Ahmad Warson, Munawwir. *Al-Munawwir: Kamus Indonesia-Arab*. Surabaya: Pustaka Progresif, 2007.
- As-Suyuthi, Imam. *Asbabun Nuzul: Sebab-sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- Asy'ari, Muhamad Fikri, dan Adinda Rizqy Amelia. "Terjebak dalam Standar Tiktok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren Marriage is Scary)." *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 09 SE-Artikel (29 September 2024): 1438–45. <https://doi.org/10.58812/jmws.v3i09.1604>.
- Bachtiar, Alam. *Obat Minder: Rahasia Menjadi Pribadi Percaya Diri, Berani Tampil Beda dan Dikagumi*. Yogyakarta: Araska Publisher, 2020.
- Buunk, Abraham P. *Applying Social Psychology: From Problems To Solutions*. 3rd Editio. Sage Publications Ltd, 2021.
- Buunk, Bram P, Rebecca L Collins, Shelley E Taylor, Nico W VanYperen, dan Gayle A Dakof. "The Affective Consequences Of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups And Downs." *Journal of personality and social psychology* 59, no. 6 (1990): 1238.
- Darmalaksana, Wahyudin. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan." *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*. Jilid 2. Jakarta: Widya Cahya, 2011.
- Festinger, Leon. "A Theory Of Social Comparison Processes." *Human relations* 7, no.

- 2 (1954): 117–40.
- Ghazali, Imam. *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Diseleksi dan Disusun ulang oleh Sa'id Hawwa*. Jakarta: Robbani Press, 1993.
- Haji Abdulmalik Abdulkarim, Amrullah. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 2. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2001.
- Herlambang, Saifuddin. *Metodologi Tafsir Al-Qur'an*. Pontianak: Top Indonesia, 2023.
- Ibnu, Taimiyah. *Majmu'atul Fatawa. terj Ahmad Syaiku*. Jakarta: Darul Haq, 2007.
- Ibrahim. *Metode Penelitian Kualitatif*. Cetakan Ke. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Indonesia, Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- Jadidah, Ines Tasya, Ani Rahayu, Hanum Salsa Bella, Julinda Julinda, dan Tiara Widya Anggraini. "Pengaruh Media Digital Terhadap Sosial Budaya Pada Anak Usia Sekolah." *Jurnal Multidisipliner Kapalamada* 2, no. 04 (2023): 253–68.
- "Kamus Al-Ma'any Online," n.d. <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/>.
- Lee, Eunji. "Healthy Pleasure In Zs: Focused On Social Comparison And Narcissism, Self-Esteem." *The Journal of the Convergence on Culture Technology* 10, no. 2 (2024): 11–16.
- M Quraish, Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 1. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Cetakan Ke. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016.
- Najla, Afiya Dianar, dan Uun Zulfiana. "Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram." *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 64–71.
- Nasir, Bachtiar. "Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata dalam Al-Qur'an." *Jakarta: Pustaka al-Kautsar*, 2017.
- Saifuddin Herlambang, *Metodologi Tafsir Al-Qur'an* (Pontianak: Top Indonesia, 2023)
- Sayyid Ahmad, Al-Hasyimi. *Syarah Mukhtaarul Ahaadiits (Hadis-hadis Pilihan berikut Penjelasan)*. Diterjemahkan dan disyarahi oleh K.H. Moch. Anwar, H. Anwar Abubakar, Li Sufyana M. Bakri. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008.
- Sayyid, Qutb. *Tafsir Fi Zilalil Qur'an : Di bawah Naungan Al-Qur'an. Penerjemah As'ad Yasin, Abdul Azis Salim Basyarahil, Muchotob Hamzah*. Jilid 2. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Septianningsih, Resna, dan Pratiwi Sakti. "Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Pada Wanita Di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar." *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan* 4, no. 1 (2021): 26–33.
- Servidio, Rocco, Paolo Soraci, Mark D Griffiths, Stefano Boca, dan Zsolt Demetrovics. "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.
- Statistik, Badan Pusat. "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2023." Jakarta, 2023. <https://www.bps.go.id/statistics-table/3/YVdoU1IwVm1TM2h4YzFoV1psWkViRXhqT1ZwRFVUMDkjMw==/number-of-divorces-by-province-and-factors--2022.html?year=2023>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Cetakan Ke. Bandung: Alfabeta, 2012.

Syam, Yunus Hanis. *Sabar Dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*. Yogyakarta: Media Pressindo, 2012.

Teungku Muhmaad Hasbi, As-Shiddiqy. *Tafsir Al-Qur'an Al-Majid An-Nur*. Jilid 1. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.

Wahbah, Az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj*. Jilid 3. Jakarta: Gema Insani, 2016.

Wahidah, Jumaiyah Nur, dan Khodijah Khodijah. "Fenomena Flexing Di Medsos: Dampaknya Pada Hubungan Sosial dan Ekonomi." *Hidmah: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 22.

Zeigler-Hill, Virgil. *Self-Esteem*. USA: Psychology Press, 2013.