

CRAB MENTALITY DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI ANALISIS TAFSIR TEMATIK)

Sopyan Sauri, Ahmad Syukron, M. Ziyadul Haq

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

sopyan.s@mhs.iiq.ac.id

ahmadsyukron@iiq.ac.id

ziyad.ulhaq@iiq.ac.id

ABSTRACT

Crab Mentality within the community has become prevalent, occurring among close friends, coworkers, and even family members. This research explores the Phenomenon of Crab Mentality from the perspective of the Al-Qur'an, while delving into appropriate solutions to overcome this ailment of the heart. The research is conducted using a qualitative method, specifically a library research approach. The presentation of the exegesis (Tafsir) utilizes a thematic approach. This method is employed to comprehensively analyze the content of the Qur'anic verses by gathering related verses with similar meanings. The study concludes that Crab Mentality arises from feelings of envy and jealousy. Jealousy is the feeling of envy that arises when one sees another person experiencing certain happiness or blessings, and it is accompanied by the hope that those blessings are removed from that person. Envious actions towards forbidden things will lead to negative consequences. Crab Mentality is clearly manifested through aggressive behavior or intentional actions that harm others. This aggression has the potential to cause harm to both the envious individuals and those being envied, affecting them both psychologically and physically.

Keywords: *Crab Mentality, Envy, Thematic*

ABSTRAK

Crab Mentality di dalam lingkungan masyarakat sudah merebak, bisa terjadi dari teman dekat, teman kerja, bahkan keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini membahas tentang Fenomena *Crab Mentality* dalam perspektif Al-Qur'an, serta mengupas bagaimana solusi yang tepat untuk mengatasi penyakit hati tersebut. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penyajian Tafsir menggunakan Tafsir Tematik. Pendekatan ini digunakan untuk menguraikan isi dari ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki makna yang serupa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Crab Mentality* berasal dari perasaan iri hati dan dengki. Dengki adalah perasaan iri hati yang timbul ketika seseorang melihat orang lain memiliki kebahagiaan atau nikmat tertentu, yang juga diiringi dengan harapan agar nikmat tersebut hilang dari orang tersebut, Tindakan iri hati terhadap hal-hal yang dilarang akan menghasilkan konsekuensi negatif. *Crab Mentality* ini dapat secara nyata ditampilkan melalui perilaku agresi atau tindakan yang disengaja melukai orang lain. Agresi ini berpotensi menyebabkan kerugian bagi individu yang menjadi pendengki atau orang yang didengki, baik dalam aspek psikis maupun fisik.

Kata kunci: *Crab Mentality, Dengki, Tematik*

A. PENDAHULUAN

Fenomena *Crab Mentality* berawal dari sekumpulan kepiting dalam ember dimana salah satu kepiting mencoba keluar dari ember kemudian kepiting-kepiting yang lain berusaha untuk menjatuhkan kepiting yang akan keluar atau menariknya kembali ke dalam ember karena kepiting-kepiting ini tidak ingin ada kepiting berhasil keluar dari ember. Seperti halnya kepiting-kepiting ini, sering terjadi pada perilaku orang yang cenderung saling menjegal dan menjatuhkan. Dalam dunia psikologi, hal ini dikenal dengan istilah *Crab Mentality* (Muhammad Kevin Izulhaq, 2022).

Psychology Today menyatakan bahwa *Crab Mentality* adalah analogi dari perilaku egois dan cemburu yang dialami seseorang terhadap kesuksesan orang lain. *Crab Mentality* juga diartikan sebagai perilaku seseorang yang berusaha “merendahkan” orang lain yang lebih sukses dari dirinya. Orang dengan pikiran kepiting memiliki prinsip, "Jika saya tidak memiliki, orang lain juga tidak." Contoh umum dari *Crab Mentality* di kalangan mahasiswa, seorang mahasiswa mengajak temannya untuk membolos agar dia tidak membolos sendirian. Contoh lain adalah ketika seorang mahasiswa mengolok-olok temannya yang memiliki IPK lebih tinggi darinya (Novan Harya Salaka, 2022).

Mental Kepiting membenci kesuksesan yang diraih oleh orang lain. *Crab Mentality* membuat seseorang selalu merasa tidak mampu dan membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses dan unggul. Ini terjadi karena mereka terjebak dalam pemikiran bahwa mereka harus setara atau lebih baik dari orang yang mereka anggap lebih darinya. Situasi ini membuat sulit untuk menghargai prestasi orang lain. Pada dasarnya, akan selalu ada orang yang lebih baik. Jika seseorang bisa menjadikan kesuksesan mereka sebagai motivasi, itu akan membawa kemajuan dalam hidup seseorang. Berbeda ketika seseorang berusaha mengalahkan orang lain, bahkan menjatuhkan diri sendiri. Tindakan ini sebenarnya sangat kontraproduktif dan menghalangi jalan seseorang menuju kesuksesan (Nabila Azmi, 2020).

Mental kepiting ternyata awal mulanya disebabkan oleh rasa iri/dengki. Berikut ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *Crab Mentality*:

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ
وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ۗ فَمِنْهُمْ مَنْ آمَنَ بِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ صَدَّ عَنْهُ ۗ وَكَفَىٰ بِجَهَنَّمَ
سَعِيرًا ۝

“Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) lantaran karunia yang Allah telah berikan kepadanya? Sesungguhnya Kami telah memberikan Kitab dan Hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan Kami telah memberikan kepadanya kerajaan yang besar. (54) Maka di antara mereka (orang-orang yang dengki itu), ada orang-orang yang beriman kepadanya, dan di antara mereka ada orang-orang yang menghalangi (manusia) dari beriman kepadanya. Dan cukuplah (bagi mereka) Jahannam yang menyala-nyala apinya.” (55) (QS. An-Nisā’: 54-55).

Al-Ṭabarī menjelaskan yang dituju ayat ini adalah orang-orang Yahudi dimana mereka iri atau dengki terhadap suku-suku Arab yang Allah berikan karunia, lebih jelas mereka membenci Nabi Muhammad SAW karena kenabiannya, tidak hanya itu tetapi juga menghalangi keimanan orang lain. Pendapat lain menyebutkan bahwa mereka iri terhadap Nabi Muhammad karena Nabi Muhammad boleh menikah dengan wanita mana pun dan dalam hal ini Allah mengizinkan. Sedangkan bagi mereka, Muhammad hanyalah seorang laki-laki yang lapar dan haus akan wanita dan tidak menginginkan apapun selain menikahi wanita (al-Thabari, 1994).

Ayat terkait lainnya tentang *Crab Mentality* tercantum didalam surat Yusuf ayat 8:

إِذْ قَالُوا لْيُؤَسِّفْ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنْنَا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ
“Ketika mereka berkata, “Sesungguhnya Yusuf dan saudaranya (Bunjamin) lebih dicintai ayah daripada kita, padahal kita adalah satu golongan yang kuat. Sungguh ayah kita dalam kekeliruan yang nyata”. (Q.S. Yusuf [12]: 8).

Tafsir surah Yusuf ayat 8 ini memberitahu kita bahwa Nabi Yakub *Alaihissalam* lebih mengutamakan Nabi Yusuf dari saudaranya karena Nabi Yusuf memiliki beberapa keutamaan seperti yang dijelaskan oleh Imam An-Nawawi Al-Jawy dalam *Maraah Labiid li Kasyf Ma'n al-Qur'an al-Majid* (An-Nawawi Al-Jawy, 1417).

Pada ayat 8 mulai dikisahkan bagaimana saudara-saudara Nabi Yusuf *Alaihissalam* mulai menunjukkan prasangka buruk terhadap ayahnya, Nabi Ya'qub *Alaihissalam*. Mereka berpikir bahwa ayah mereka lebih mencintai adik mereka, meskipun mereka tidak berpikir bahwa adik mereka pantas mendapatkan perlakuan seperti itu. Itulah awal dari kecemburuan dan kedengkian mereka terhadap Yusuf, yang kemudian menimbulkan keburukan lainnya (Karimullah, 2021).

Didalam Al-Qur'an masih ada beberapa kisah terkait *Crab Mentality* diantaranya kisah-kisah Fir'aun, kisah keturunan nabi Adam yang bernama Qabil dan Habil dan lain sebagainya. Manusia adalah makhluk sosial yang hidup berkelompok. Hidup dalam

kelompok, berarti akan selalu ada persaingan contohnya untuk mendapatkan makanan, pasangan, dan lainnya.

Manusia merasa berada di posisi yang kuat dan aman, otak akan secara alami memberikan *serotonin* (hormon yang meningkatkan perasaan senang dan kenyamanan). Sebaliknya, ketika manusia merasa berada di posisi yang lemah, otak akan memberikan *kortisol* (hormon stres). Ketika seseorang di posisi lemah (merasa kalah dari orang lain), maka seseorang tidak akan senang dalam posisi tersebut. maka perasaan tidak senang yang berlebihan ini dapat menyebabkan *Crab Mentality*. Seperti perasaan iri, kurang percaya diri, ketergantungan berkelompok, malu, dendam, atau kompetitif. Karena secara alami otak akan memberikan hormon *kortisol* (Rizal Fadli, 2023).

Sebenarnya, sifat kompetitif itu bagus karena bisa memacu seseorang untuk mencapai hal yang lebih besar, lebih tinggi, dan lebih baik. Akan tetapi jika berlebihan akan menjadi tidak baik. Karena seseorang akan selalu merasa kurang dan selalu menganggap orang lain sebagai saingan. Akhirnya seseorang akan menjadi lelah. Hidup berkelompok juga bisa membuat manusia memiliki ketergantungan. Ada perasaan takut ditinggalkan. Misalnya, takut jika teman lebih sukses tidak akan bersama lagi, atau pertemanannya tidak dekat seperti saat ini.

Crab Mentality ini sebenarnya perasaan yang wajar karena reaksi alami dari otak. Akan tetapi, ini tidak baik untuk hubungan seseorang dengan orang lain. Karena itu, hal ini harus diatasi sesegera mungkin (Clara Monica, 2020).

Fenomena *Crab Mentality* sangat banyak kita jumpai di sekitar kita, bisa saja orang terdekat atau teman kita sendiri yang iri saat melihat keberhasilan dan kesuksesan kita, atau mungkin kita sendiri yang iri dengan orang lain dan bermental kepinging. Dalam mencari rizki dan mendapatkan pekerjaan misalnya Ada yang melakukan korupsi, menyebarkan *hoaks* tentang pesaing bisnisnya, menjilat pimpinan agar bisa naik jabatan dan bisa hidup mewah, memfitnah rekan kerjanya, dan menggunakan cara-cara yang licik untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkannya misalnya dengan menyuap oknum penyedia layanan pekerjaan, bahkan ada yang membunuh teman kerjanya dikarenakan persaingan, berselisih tentang pekerjaan dan dendam. Dalam dunia olahraga sikap *Crab Mentality* atlet menggunakan doping agar dia bisa kuat dalam permainan dan bisa mengalahkan pesaingnya. Dalam politik para politikus menggunakan cara-cara tidak baik agar mereka menang dalam pemilihan umum diantaranya *money politic*, membayar orang-orang untuk memfitnah dan menjatuhkan lawan politiknya dan lain sebagainya.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Setelah penulis melakukan penelusuran terkait kajian pustaka berkenaan dengan kesehatan mental, akhlak tercela dan penyakit hati sudah banyak diteliti oleh peneliti, namun untuk pembahasan berkaitan dengan *Crab Mentality* masih sangat jarang diteliti.

Selama pencarian literatur, penulis menemukan sejumlah karya yang membahas penelitian terkait sebagai berikut: Tesis dengan judul “Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-Healing* (Studi Analisis Tafsir *Maqāṣidī*)” yang disusun oleh Nor Zakiah Intstitut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta tahun 2022.

Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa konsep dan ciri kesehatan mental dilihat dari sudut pandang al-Qur’an adalah dengan konsep hati yang tenang (*al-Muthmainnah*) dan tenteram (*al-Sakinah*). Dalam Islam memandang akal bukan sebagai bentuk rekonsiliasi antara interaksi manusia dengan kepentingan materialnya, tetapi juga sebagai bentuk kesatuan iman yang utuh. Ketenangan tidak dapat dicapai tanpa bimbingan yang berasal dari iman. Begitu juga dengan kesucian hati dari berbagai sifat negatif seperti sikap sinis, menghindar, munafik, dengki, iri, dendam dan lain-lain. Sementara itu, kualitas kesehatan jiwa didalam Al-Qur'an secara jelas mencakup 3 hal yaitu pertama menerima diri sendiri, kedua hubungan baik dengan sesama manusia, ketiga kemandirian (Nor Zakiah, 2023).

Persamaan dari tesis ini adalah membahas kesehatan mental dan untuk perbedaannya penelitian saya lebih spesifik yaitu membahas contoh salah satu dari gangguan kesehatan mental.

Jurnal Kementerian Sosial Politik dan Kajian Strategis BEM Universitas Sanata Dharma tahun 2022 disusun oleh Nirvana Mulia Sulistya dan kawan-kawan dengan judul: Melawan Fenomena Crab Mentality Dalam Kinerja Dunia Mahasiswa, jurnal ini menjelaskan setiap orang selalu membutuhkan prestasi dalam hidupnya, artinya manusia berkeinginan untuk mencapai sesuatu yang sulit dikuasai mengatasi rintangan dan mencapai tingkat yang lebih tinggi dan mencapai kepentingannya sendiri. Di sisi lain, manusia juga terkait erat dengan kompetitif, yang merupakan sifat evolusi berdasarkan teori evolusi Charles Darwin sebagai sifat dasar dari bentuk kelangsungan hidup manusia. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *Crab Mentality* ini merupakan posisi yang ekstrim ketika Orang tidak bisa bersikap kompetitif yaitu orang yang tidak bisa mengolah sikapnya dalam kompetisi. Mental Kepiting bisa diatasi dimulai dengan cerdas saat memilih lingkungan, sungguh-sungguh, jangan ragu meminta bantuan dan sebagainya. Jadi semoga cara berpikir seperti ini bisa diatasi agar semua orang dapat mencapai versi terbaik dirinya sendiri dan mengalami kepuasan pribadi (Nirvana Mulia Sulistya, 2022).

Persamaan dengan jurnal ini yaitu membahas *Crab Mentality* dan untuk perbedaan dengan penelitian saya yaitu *Crab Mentality* perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi, hukum dan akhlak.

The “Crabs In A Bucket” Mentality In Healthcare Personnel: A Phenomenological Study. Hitit University Journal of Social Sciences Institute. Dia menjelaskan ada beberapa faktor penyebab Crab Mentality, yaitu egosentrisme, iri hati, ketidakadilan, perasaan tidak mampu, kurangnya kompetensi, self-confidence issues, ambisi, ketidakpuasan, kurangnya komunikasi, apatis, gangguan kepribadian, pendidikan yang tidak memadai, kurangnya empati dan ketidakpuasan. Selain itu juga diperhatikan budayanya, misalnya orangtua sering membandingkan putra-putrinya dengan anak orang lain. Hal ini akan menimbulkan persaingan antara saudara kandung, sepupu dan sejenisnya. Kita sering menceritakan kesuksesan, momen yang dibanggakan seperti prestasi baik di sekolah atau minat pribadi kita, lulus ujian dengan nilai tinggi, memenangkan beasiswa, ataupun mendapatkan promosi. Ini menyiratkan bahwa kita bisa melakukan lebih baik atau bahwa orang lain telah melakukannya lebih dari kita. Sehingga hal ini membuat kita sulit untuk ingin mencoba hal baru, memperbaiki diri, atau bahkan membicarakan kesuksesan kita karena takut dikritik atau takut kita tidak memenuhi harapan orang lain terhadap kita (Gizem Zevde, 2019).

Persamaan dengan jurnal ini yaitu membahas Crab Mentality dan untuk perbedaan dengan penelitian saya yaitu Crab Mentality perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi, hukum dan akhlak.

Artikel dengan judul “Hindari Crab Mentality untuk Jaga Kesehatan Mental” yang disusun oleh Dwi Risqiani dalam website www.jurnalphona.com tahun 2022 mengatakan bahwa Hidup yang sempurna adalah dambaan setiap orang, namun obsesi untuk menjadi pribadi yang sempurna dengan menantang diri sendiri tanpa mengukur kemampuan tidak baik untuk kesehatan mental seseorang. Terkadang pola pikir seseorang menghalangi kemajuan. Maka sebisa mungkin hindari persaingan yang berlebihan, agar tidak ada rasa iri, dengki ataupun dendam, agar hidup terasa lebih sehat tanpa membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena tidak semua bunga mekar pada waktu yang sama. Semua butuh proses, kerja keras dan tekad, serta optimisme untuk meraih mimpi dan fokus pada diri sendiri. *Crab Mentality* tidak bisa hilang sama sekali dari diri seseorang karena itu wajar, namun kesuksesan orang lain bisa kita ubah menjadi motivasi untuk perbaikan diri karena setiap orang memiliki jalan dan takdir yang berbeda menuju kesuksesan (Dwi Risqiani, 2022).

Persamaan dengan artikel ini yaitu membahas Crab Mentality dan untuk perbedaannya dalam artikel ini membahas *Crab Mentality* untuk menjaga kesehatan mental sedangkan penelitian saya membahas Crab Mentality perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi, hukum dan akhlak.

Artikel dengan judul “Enggan Melihat Orang Lain Lebih Maju? Waspada Crab Mentality!” yang disusun oleh Revina Annisa Fitri dalam website www.amanat.id tahun 2022 mengatakan bahwa Orang dengan pikiran *Crab Mentality* selalu mencari kesalahan orang lain. Seseorang merasa hebat dan tidak ingin siapa pun bersaing dengannya, jadi melihat kekurangan terkecil pada orang lain. Bahkan dengan pertimbangan yang hati-hati, sangat melelahkan dan memakan waktu untuk mencari kesalahan orang lain. Alangkah baiknya jika diganti dengan penilaian diri sendiri. Lebih buruk lagi, orang dengan pikiran *Crab Mentality* sulit mengakui kesalahan diri sendiri. Ini karena mereka tertanam dalam pola pikir mereka bahwa mereka adalah yang terhebat. Menurutnya, orang hebat tidak pernah melakukan kesalahan. Nyatanya, hidup tanpa kesalahan itu tidak mungkin (Revina Annisa Fitri, 2022).

Persamaan dengan artikel ini yaitu membahas Crab Mentality dan untuk perbedaannya dalam artikel ini membahas kewaspadaan terhadap penyakit *Crab Mentality* secara umum sedangkan penelitian saya membahas *Crab Mentality* perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi, hukum dan akhlak.

Dari kelima penelitian tersebut belum ada yang mengarah dalam penelitian Crab Mentality ditinjau dari al-Qur'an dan bagaimana al-qur'an memberikan solusi dalam mengatasi penyakit ini.

C. METODE

Metode penelitian adalah cara, prosedur, atau langkah-langkah ilmiah yang digunakan untuk memperoleh informasi guna mencapai tujuan penelitian. Artinya kegiatan ini merupakan kajian sistematis terhadap fenomena (Populix, 2023). Dalam sebuah penelitian harus memerlukan metode yang tepat agar penelitian berjalan dengan baik dan bisa dipertanggungjawabkan di khalayak umum. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode sebagai berikut:

1. Jenis penelitian

Penelitian ini masuk didalam macam Penelitian Pustaka (library research), Penelitian kepustakaan merupakan salah satu bentuk penelitian kualitatif dan umumnya tidak termasuk dalam ranah pencarian sumber data. Penelitian kepustakaan juga dapat diartikan sebagai

penelitian yang semata-mata didasarkan pada penelitian tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan. Penelitian ini termasuk penulisan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada *filosofi post-positivis*, digunakan untuk mempelajari keadaan objek alam (berlawanan dengan eksperimen), dimana peneliti adalah instrumen utama dan pengambilan sampel sumber data adalah Intensional, teknik bola salju dan pengumpulan adalah triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian ini lebih menekankan kepentingan daripada generalisasi (Sugiyono, 2011). Subyek penelitian ada dalam Alquran dan dalam realitas kehidupan modern: studi analisis tematik.

2. Pendekatan penelitian

Dalam penelitian ini subyeknya adalah ayat-ayat al-Qur'an, oleh karena itu pendekatan yang cocok dalam penelitian ini pendekatan tematik dikarenakan tepat dalam mempelajari konsep-konsep al-Qur'an yang berkaitan dengan masalah ini secara komperhensif. Menemukan jawaban al-Qur'an atas masalah Crab Mentality dan bagaimana al-Qur'an memberikan solusi yang tepat dalam mengatasinya dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan penelitian ini.

Metode tematik secara garis besar adalah membahas ayat-ayat tentang tema tertentu, ayat-ayat telah dihimpun dan dikaji secara mendetail dan sempurna kemudian didukung oleh fakta-fakta serta dalil yang bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Nashiruddin Baidan, 1998).

Metode penafsiran tematik yang dikenalkan oleh ulama tafsir untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan pedoman terhadap Al-Qur'an. Dalam metode tematik, Alquran tidak ditafsirkan ayat demi ayat, melainkan dengan menggabungkan ayat-ayat yang berbicara tentang pokok bahasan yang sama. Selain pendekatan tematik penulis juga menggunakan pendekatan Ilmu Psikologi dan Ilmu Hukum.

3. Sumber Data

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah dibagi menjadi dua, yakni data primer dan data sekunder. Diantara data primer yang akan digunakan yaitu kitab tafsir diantaranya Tafsir Ibnu Katsir buah karya Ibnu Katsir, kitab tafsir al-Munîr buah karya Wahbah az-Zuhaylî, Tafsir Al-Maraghi buah karya Syeikh Al-Maraghi Tafsir Al-Mishbah buah karya Quraish Shihab, dan Tafsir Al-Azhar buah karya Buya Hamka. Untuk kelengkapan dan kesempurnaan dalam penelitian, data sekunder yang akan digunakan buku-buku ulum al-

Qur'an, buku-buku tafsir, sejarah Islam, artikel, ensiklopedia maupun situs website yang terkait dengan tema pembahasan.

Disamping itu penulis mamakai kitab al-Mu'jam al-Mufahras lil alfadz al-Qur'an Al-Karîm karya Muhammad Fuâd Al-Bâqî untuk menghimpun dan mencari ayat-ayat yang berkaitan dengan tema pembahasan. Dan tidak kalah penting penulis mencari literatur-literatur yang tepat sesuai dengan pembahasan.

4. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang penulis pilih. Metode dokumentasi ialah metode pengumpulan data yang mencari atau mengambil berbagai informasi melalui beberapa berkas berupa catatan, buku, arsip, jurnal, risalah, surat kabar dan lain-lain yang masih berkaitan dengan pembahasan ini (Suharsimi Arikunto, 1993).

5. Metode Analisis Data

Metode Deskriptif Analitis merupakan metode yang digunakan penulis untuk pengolahan informasi dari banyak sumber literatur, fungsi metode deskriptif adalah sebagai pengurai dan pendeskripsian konsep pemikiran para mufassir yang terkait dalam pembahasan. Penulis berusaha menjelaskan serta menganalisa ayat-ayat terkait Crab Mentality dengan berpegang dengan corak tafsir *adab ijtimai*. Pola penafsiran al-Adab al-Ijtima'î merupakan pola penafsiran yang menggambarkan petunjuk-petunjuk ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan langsung dengan masyarakat dan upaya-upaya untuk mengatasi penyakit dan permasalahan masyarakat berdasarkan petunjuk-petunjuk tersebut. Di antaranya Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Munîr, dan tafsir Al-Mishbah.

Penulis melaksanakan pemeriksaan dan analisis konsepsional menggunakan metode anlitis ini. Adapun yang dianalisa adalah ayat-ayat yang termasuk dalam topik pembahasan Crab Mentality dalam al-Qur'an.

6. Tahapan Penelitian

Langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan gambaran umum yang dimaksud dengan *Crab Mentality*.
- 2) Menjelaskan *Crab Mentality* dalam Al-Qur'an.
- 3) Menyajikan analisis dan penafsiran berkenaan dengan ayat-ayat *Crab Mentality*.
- 4) Menganalisa sebab-sebab yang melatarbelakangi sikap
- 5) *Crab Mentality* dalam Al-Qur'an.
- 6) menghubungkan tafsir ayat-ayat *Crab Mentality* dengan kehidupan modern saat ini.
- 7) Mengambil kesimpulan akhir dari penafsiran tersebut.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian *Crab Mentality*

Crab Mentality adalah pola perilaku di mana seseorang mencoba merendahkan orang lain yang menunjukkan kinerja lebih baik dari dirinya sendiri. Istilah ini berasal dari pengamatan kepiting di ember nelayan. *Crab Mentality* dapat dianggap sebagai semacam kecemburuan atau kebencian (Simon A. Spacey, 2015). Ini bukanlah karakteristik yang luar biasa karena itu salah satu kebiasaan buruk yang umum dari banyak orang yang dikenal dengan baik (Victorino Q. Abrugar, 2014).

Kepiting sadar bahwa ember tidak perlu ditutup, karena jika salah satu kepiting mencoba memanjat keluar, yang lain akan menyeretnya ke bawah (Brosky, D.J, 2009). Namun, kepiting dalam ember cenderung berusaha untuk bebas dari penangkarnya. Seiring berjalannya waktu, kepiting melambat atau mengalami depresi (Perry K, 2009). *Crab Mentality* adalah apa yang terjadi ketika satu orang gagal dan tidak ingin orang lain berhasil, sekaligus menghalangi mereka yang berusaha untuk sukses. Karena perasaan dengki mendasari perilaku semacam ini, tidak salah jika menganggap *Crab Mentality* sebagai bagian dari manusia. Mentalitas “kepiting dalam ember” juga dapat didefinisikan sebagai interaksi sosial yang kompetitif dan kontroversial di mana norma kelompok tentang rasa hormat, bantuan, dan dukungan dilanggar (Miller, 2016).

Ketika dalam sebuah kelompok, baik dalam keluarga, sekolah, maupun kantor, jika ada beberapa orang yang mencoba menjatuhkan temannya untuk maju, beberapa contoh dari perilaku tersebut, antara lain mengkritik, meremehkan, bahkan memanipulasi. Jika demikian, berarti orang tersebut memiliki *Crab Mentality* atau mentalitas kepiting.

Teknik guna menanggulangi mental kepiting di dalam diri sendiri di antara lain senantiasa optimis, tidak berhenti meningkatkan harga diri sendiri, belajar dari kesalahan dikala mencapai kegagalan, serta introspeksi diri setiap menuntaskan suatu, serta berpemikiran terbuka kala mendapat kritik serta perbaikan dari orang lain (Eigia Sembiring, 2020). Bila seorang diperlakukan dengan perilaku yang menghalangi kemajuan, ataupun mulai terhalang dengan kemajuan orang lain, Loretta Graziano Breuning, guru besar di California State University East Bay pada *Psychology Today* memberikan cara-cara untuk menghadapi mental kepiting yaitu konsisten, menaikkan nilai diri, jadilah model untuk orang lain, konsisten antusias dengan apa yang dikerjakan, dan tetap gigih (Loretta Graziano Breuning, 2019).

2. Derivasi Makna *Crab Mentality* dalam Al-Qur'an

a. *H{asad* (حَسَدٌ)

Kata dengki atau iri hati dalam Bahasa Arab bermakna حَسَدٌ (*h{asad*). *H{asad* merupakan bentuk مَصْنُوعٌ (*mas{dar*) dari kata حَسَدٌ (*h{asada*) يَحْسُدُ (*yah{sudu*), حَسَدًا (*h{asadan*). Kata *al-h{asad* الحَسُودُ (berarti orang yang dengki/iri hati. sedangkan kata *al-mah{sadatu* الْمُحْسَدَةُ seperti halnya *ma> yad'u> ila> al-h{asadi* إِلَى الْحَسَدِ yang berarti hal yang mendorong untuk dengki/iri hati (A. W. Munawwir, 2002). Kata *h{asad* dengan segala akar katanya disebut lima kali dalam Al-Qur'an, yaitu pada surat *al-Baqarah*: 109, *al-Nisa*@': 54, *al-Fath*{: 15, dan *al-Falaq*: 5 (M. Shoim El Saha dan Saiful Hadi, 2005).

Dengki merupakan mengharapkan hilangnya kenikmatan dari orang yang berhak memilikinya dan terkadang disertai dengan usaha untuk menghilangkannya (Al-Ra@ghib al-Asfahani@, 1412). Dengki juga merupakan perasaan benci terhadap nikmat yang dimiliki orang lain dengan mengharapkan supaya nikmat tersebut berpindah tangan kepadanya maupun tidak (M. Quraish Shihab, 2007). Orang yang memiliki dengki dalam hatinya merasa tidak senang jika orang lain mendapat nikmat dan keberuntungan. Seseorang yang memiliki hati yang dengki selalu mengharapkan dan berusaha supaya nikmat yang diperoleh seseorang yang didengki tersebut hilang sama sekali, baik jatuhnya nikmat tersebut kepada orang yang mendengki atau kepada orang lain (Fachruddin HS,1992).

b. *Bagyun* (بَغْيٌ)

Kata *baghyun* dan akar katanya disebut 59 kali dalam al-Qur'an. Kata tersebut dalam kebanyakan kalimat berkonotasi tercela.

بِنَسَمًا أُشْتَرَوْا بِهَا أَنْفُسُهُمْ أَنْ يَكْفُرُوا بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ بَغْيًا أَنْ يُنَزَّلَ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ فَبَاءُوا بِغَضَبٍ عَلَى غَضَبٍ ۖ وَاللَّكُفْرِينَ عَذَابٌ مُهِينٌ

“Alangkah buruknya (perbuatan) mereka yang menjual dirinya sendiri dengan kekafiran kepada apa yang telah diturunkan Allah, karena dengki bahwa Allah menurunkan karunia-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya. Karena itu mereka mendapat murka sesudah (mendapat) kemurkaan. Dan untuk orang-orang kafir siksaan yang menghinakan.” (QS. Al-Baqarah [2]:90).

Arti kata tersebut ialah mencari kelebihan hemat yang seharusnya, baik berlebihan ataupun yang tidak. Terkadang digunakan dalam batasan jumlah dan terkadang digunakan untuk menggambarkan sifat. Kata ini mempunyai dua bagian, salah satunya adalah terpuji yaitu melebihkan keadilan dengan kebaikan dan melebihkan kewajiban dengan Sunnah. Makna kedua adalah yang tercela, yakni melebihkan yang haq dengan kebatilan atau dengan sesuatu yang syubhat (Ahmad Zaini Dahlan, 2017).

c. *Galla* (غَلًا)

يَغْلُ - غَلٌ Artinya mendengki. Nabi Muhammad bersabda:

ثَلَاثٌ لَا يَغْلُ عَلَيْهِنَّ قَلْبُ الْمُؤْمِنِ

Tiga hal yang tidak boleh ada kedengkian di dalam hati seorang mukmin.

Kata *يَغْل* - *يَغْل* artinya berkhianat

وَمَا كَانَ لِنَبِيِّ أَنْ يَغْلَ وَمَنْ يَغْلَلْ يَأْتِ بِمَا غَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

“Tidak mungkin seorang nabi berkhianat dalam urusan harta rampasan perang. Barang siapa yang berkhianat dalam urusan rampasan perang itu, maka pada hari kiamat ia akan datang membawa apa yang dikhianatkannya itu kemudian tiap-tiap diri akan diberi pembalasan tentang apa yang ia kerjakan dengan (pembalasan) setimpal, sedang mereka tidak dianiaya.” (QS. Ali Imran [3]:161).

Kata *يَغْل* - *يَغْل* dan akar katanya disebut 15 kali dalam al-Qur’an (Ahmad Zaini Dahlan, 2017).

3. Kisah-Kisah *Crab Mentality* Dalam Al-Qur’an.

Perbuatan dengki telah banyak disebutkan kisahnya dalam al-Qur’an. Perbuatan ini pertama kali dilakukan oleh Iblis yang dengki terhadap Nabi Adam setelah Iblis diusir dari surga karena membangkang terhadap perintah Allah untuk bersujud kepada Nabi Adam. Beberapa kisah mengenai perbuatan dengki beserta keburukannya dalam al-Qur’an diantaranya: kedengkian saudara-saudara Nabi Yusuf dijelaskan dalam QS. Yusuf [12]:8, kedengkian Fir’aun kepada pengikut Nabi Musa (QS. Al-Baqarah [2]:49), dan kedengkian putra Nabi Adam Qabil kepada Habil (QS. Al-Maidah [5]:27).

4. Solusi Mengatasi *Crab Mentality*.

Crab Mentality, sebagai fenomena yang bisa dialami oleh siapa saja, harus dihindari dan segera disikapi. Selain merugikan kesehatan mental seseorang, emosi semacam itu dapat dengan mudah menyebabkan seseorang menjadi individu yang beracun dalam lingkaran sosialnya. Berikut adalah solusi-solusi mengatasi *Crab Mentality* dalam diri seseorang:

a. Membaca Do’a Agar Terhindar Dari Sifat *Crab Mentality*.

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa iri hati atau hasad adalah tindakan buruk yang merusak perbuatan baik seseorang. Iri hati atau dengki juga mendorong seseorang untuk melakukan dosa yang lebih besar. Iri hati atau dengki dianggap sebagai penyakit yang parah. Ulama saja tidak akan bisa selamat dari penyakit iri hati atau hasad apalagi individu yang kurang berpengetahuan atau awam, penyakit iri hati atau hasad memiliki dampak yang merugikan bagi mereka dan dapat mengakibatkan mereka terjerumus ke dalam api neraka (Abu Hamas As-Sasaky, 2013).

b. Perbanyak Istighfar Memohon Ampunan Kepada Allah.

Menurut kamus Al-Munawwir, istilah “*istighfar*” diartikan mengampuni, menutupi, memperbaiki, dan mendoakan. Imam Ar-Raghib Al-Asfahani, dalam kitabnya *Mufradat li Alfadh Al-Qur’an*, mendefinisikan *istighfar* sebagai permohonan atau permohonan ampunan

dari Allah SWT, yang diungkapkan melalui ucapan dan perbuatan (Al-Ra@ghib al-Asfahani@, 1412). Meskipun terdapat sedikit perbedaan makna atau definisi istighfar, secara umum (menurut ajaran Islam), istighfar mengacu pada ungkapan tertentu yang dimaksudkan untuk memohon ampunan dan rahmat atas kesalahan dan dosa yang dilakukan karena melanggar larangan Allah SWT. Perbuatan Istighfar, secara harfiah diterjemahkan sebagai ucapan kalimat “*astaghfirullah*” satu kali atau berulang kali oleh seorang umat muslim.

c. Meningkatkan Ibadah.

Dengan meningkatkan amalan dan ilmu agama seseorang, pasti seseorang akan menemukan cara untuk menjadi orang yang berbudi luhur dan saleh, dan mendasarkan semua tindakan dalam kehidupan pada ibadah. Melalui ibadah, keimanan seseorang dikuatkan dan mampu menghilangkan segala sifat negatif termasuk dengki dari hatinya. Konsep iman dapat meningkat atau menurun. Peningkatan atau penurunan iman seseorang adalah karakteristik jiwa manusia. Jiwa manusia dianggap sebagai bagian dari alam tersembunyi *alam al-malakut*, sedangkan tubuh fisik dan semua tindakannya termasuk dalam *alam al-mulk* yang dapat diamati. Kelancaran dan kemurnian ikatan antara dua alam yang dimaksud telah menyebabkan sebagian orang menganggapnya setara dan identik. Beberapa pendapat lain menunjukkan bahwa tidak ada alam lain di luar alam yang dapat diamati (*alam al-syahadah*) (Imam al-Ghazali, 2002).

d. Menumbuhkan Rasa Syukur.

Ibnu Athaillah mengatakan syukur adalah bentuk pengakuan seorang hamba bahwa segala nikmat yang dilimpahkan kepada mereka semata-mata karena rahmat Allah SWT, pengakuan secara lisan, tindakan, ataupun dalam hati. Orang yang tidak menghargai anugerah-anugerah Allah, berarti dia berupaya untuk menghilangkannya. Dan bagi siapa pun yang bersyukur, maka dia telah mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kuat (H. Salim Bahreisy, 1980).

Imam al-Ghazali mengatakan ada dua alasan seseorang harus banyak bersyukur yaitu dikarenakan agar nikmat tersebut kekal atau tidak hilang dan agar nikmat itu terus ditambah oleh Allah SWT. Bersyukur merupakan salah satu cara untuk menjaga keteguhan di jalan Allah dan agar sebagai seorang hamba tidak lupa bahwa setiap orang memiliki hak yang sama untuk mendapatkan karunia atau nikmat dari Allah (Abu Hamas As-Sasaky, 2013).

e. Menjaga Hubungan Sosial dan Memilih lingkungan yang positif.

Dengan mempertahankan hubungan sosial yang baik, seseorang dapat memperoleh kesan yang tulus dari orang lain. Selain itu, dapat mempererat hubungan dan rasa

persaudaraan antar sesama iman, sehingga terhindar dari rasa iri dan dengki. Allah SWT berfirman:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat." (QS. Al-Hujurat [49]: 10).

Ayat ini mengajarkan untuk menjadi makhluk yang mampu menjaga hubungan, dan bahkan berdamai dengan orang lain. Selain itu, penting untuk menghindari konflik satu sama lain untuk mencegah terjadinya perpecahan.

f. Menyadari Sifat *Crab Mentality* Tidak Disukai Oleh Allah.

Ketika seseorang menyadari bahwa *Crab Mentality* adalah tindakan yang tidak disukai oleh Allah, mereka lebih cenderung berhati-hati dalam menggunakan hati mereka untuk berasumsi tentang orang lain. Seorang menjadi sadar bahwa iri dan dengki tidak menghasilkan manfaat dan justru menimbulkan permusuhan.

Dalam karyanya yang berjudul Hasyiyah al-Shawi 'ala Tafsir al-Jalalain, Syekh Ahmad bin Ahmad ash-Shawi menyebutkan alasan mengapa Allah tidak menyukai seseorang yang memiliki sifat dengki.

- 1) Alasan utama mengapa Allah tidak menyukai orang-orang yang iri hati adalah karena kecenderungan mereka untuk menyimpan kebencian terhadap nikmat orang lain. Orang-orang yang menunjukkan iri hati memiliki niat buruk terhadap nasib baik orang lain, Allah tidak menyukai perilaku seperti itu.
- 2) Alasan kedua mengapa Allah tidak menyukai orang-orang yang iri hati adalah karena ketidakmampuan mereka untuk menerima karunia Allah, seperti yang dicontohkan oleh ungkapan "Ya Tuhan, mengapa Engkau memberikan kenikmatan berlimpah kepada orang itu, sedangkan Engkau hanya memberiku sesuatu yang tidak seberapa ini?"
- 3) Alasan ketiga mengapa Allah tidak menyukai orang yang iri hati adalah karena mereka terus-menerus menentang kehendak dan keputusan Allah. Orang-orang yang memiliki iri hati cenderung menganggap bahwa Allah tidak adil terhadap mereka.
- 4) Alasan keempat adalah bahwa orang-orang yang iri hati cenderung mengabaikan nasihat Para Wali, karena nasihat orang-orang suci sering diabaikan seperti angin yang lewat yang tidak berdampak apa pun.
- 5) Alasan kelima mengapa Allah tidak menyukai orang-orang yang iri hati adalah karena mereka melancarkan tindakan Iblis dalam menghambat kemajuan orang lain. Iblis

menunjukkan *afinitas* yang kuat terhadap manusia yang memiliki sifat iri hati (Ahmad al-Shawi al-Maliki, 1993).

g. Rajin Melaksanakan Sholat.

Imam Al-Ghazali mengatakan hukum shalat adalah wajib sebagai sarana untuk mengingat Allah. Lengah atau lalai merupakan lawan dari proses mengingat. Dengan rajin melaksanakan shalat wajib dan sunnah, seseorang akan lebih terhindar dari perilaku keji seperti dengki dan dengki. Dalam Al-Qur'an, Allah memerintahkan: "Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Ankabut [29]: 45) (Imam al-Ghazali, 2002).

Ayat tersebut menyarankan bahwa seseorang harus membaca wahyu ilahi, yaitu Al Kitab (Alquran), dan melakukan shalat. Sungguh, shalat berfungsi sebagai pencegah terhadap perbuatan keji dan *munkar*. Dan mengingat Allah melalui shalat dianggap sebagai keutamaan yang lebih besar daripada bentuk ibadah lainnya. Diyakini bahwa Allah mengetahui tindakan seseorang. Shalat mencakup dua hikmah, yaitu pertama berfungsi sebagai tindakan pencegahan terhadap perbuatan keji dan munkar. Tujuannya adalah sebagai pengendalian diri bagi individu untuk tidak melakukan perbuatan keji dan munkar serta sebagai pendorong untuk menjauhkan diri dari tindakan tersebut (M. Abdul Ghoffar E, 2004).

h. Belajar dari Kesalahan dan Kegagalan

Dari sudut pandang mana dapat dikatakan bahwa melakukan kesalahan atau mengalami kekalahan merupakan suatu hal yang negatif? Padahal, dengan berada di posisi ini, seseorang mampu melakukan evaluasi diri untuk memperbaiki dan membuat seseorang lebih rendah hati. Perlu diperhatikan bahwa posisi roda tidak selalu berada di atas atau di bawah. Sangat penting bagi seseorang untuk dapat mempersiapkan diri dalam situasi apa pun.

Ketika seseorang menemukan diri mereka dalam posisi yang menguntungkan, disarankan untuk berusaha lebih bermanfaat bagi orang lain dan berusaha untuk mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Namun, jika seseorang menghadapi cobaan, disarankan untuk mengakui dan menerima perasaan sedih tersebut, dan selanjutnya berusaha untuk memperbaikinya dengan metode baru.

Bukan hanya kesalahan kita. Namun, kesalahan orang lain bisa dipelajari. Dalam Bidayatul Hidayah, Imam al-Ghazali mengatakan ada tiga jenis manusia. Pertama, manusia

seperti makanan selalu dibutuhkan. Dua, manusia seperti obat dibutuhkan saat sakit. Ketiga, manusia seperti racun tidak berguna. Manusia Ketiga ini dapat menjadi ujian teman, keluarga, dan lingkungan. Orang seperti ini juga tidak memiliki manfaat. "Maka orang yang seperti ini harus dijauhi," nasihat Imam al-Ghazali menanggapi orang-orang tersebut. Orang semacam ini bisa menjadi parasit lingkungannya karena tidak ada gunanya. Hidup hanya menyakiti orang lain. Namun, saudara lain dapat mengambil hikmahnya. Kita bisa belajar dari orang lain. Kita akan mendapat manfaat besar jika kita melihatnya, dengan menyaksikan keburukan tindakan dan perilakunya, kita dapat belajar untuk menghindari tindakannya. Al-Ghazali mengatakan Orang beruntung bisa belajar dari orang lain. Karena mu'min yang satu adalah cerimanan bagi mu'min yang lainnya (Achmad Sunarto, 2015).

i. Fokusnya pada potensi pengembangan diri.

Daripada sibuk mencari-cari kesalahan orang lain, akan jauh lebih menguntungkan bagi individu untuk berkonsentrasi mengembangkan potensi diri sendiri. Mendorong diri sendiri untuk lebih percaya diri. Salah satu faktor yang menyebabkan kerentanan seseorang terhadap *Crab Mentality* adalah kurangnya rasa percaya diri.

Selanjutnya, mencari pendapat dari orang-orang di sekitarnya tentang bagaimana mereka mencapai prestasi mereka. Selain mendapatkan tips yang bermanfaat, pola pikir kita yang bias secara emosional dan negatif dapat diredakan dengan menyadari bahwa semua puncak membutuhkan proses yang menantang. Seseorang mungkin bertanya ke dalam dirinya sendiri, "Apakah saya mampu menjadi sekonsisten mereka untuk mencapainya?" Daripada berpikir, "Mengapa dia sepertinya bisa mencapai puncak begitu cepat!".

j. Tidak Membandingkan hidup dan Jangan bersedih atas kesuksesan orang lain.

Langkah selanjutnya untuk menghilangkan perasaan iri hati dan dendam adalah dengan berhenti membandingkan kehidupan sendiri dengan orang lain. Pemicu perasaan iri memang sering berakar pada tindakan membandingkan kehidupan sendiri dengan orang lain. Selanjutnya, mungkin merasa dirugikan dibandingkan dengan orang lain yang Anda anggap memiliki kehidupan yang lebih baik. Selanjutnya, perasaan iri muncul dan menyebabkan ketidaknyamanan saat menyaksikan kegembiraan orang lain. Untuk selanjutnya, jangan membandingkan hidup sendiri dengan orang lain, apakah itu melalui sarana langsung atau melalui platform media sosial.

Penting untuk memupuk kemauan untuk berbagi kegembiraan atas pencapaian orang lain. Mungkin tidak mudah bagi kita, apalagi saat berada di titik terendah, perasaan terpuruk cenderung lebih mendominasi. Namun, seseorang tidak boleh menyerah dalam mengatasi ego egois yang tidak berkontribusi pada kemajuannya di masa depan.

Setiap individu memiliki garis waktunya masing-masing, oleh karena itu, disarankan untuk tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan sebaliknya dengan tulus memberi selamat kepada teman yang sedang mengalami kebahagiaan. Tidak mungkin seseorang menginginkan skenario di mana, setelah mencapai posisi pertama, rekan mereka malah memendam permusuhan terhadap mereka dan menyebarkan kritik keras.

Ibnu Athaillah mengatakan Tidaklah setiap hembusan nafas yang Anda lakukan tanpa memiliki catatan takdir yang harus dijalani. Inti dari kehidupan manusia terletak pada akumulasi napas. Dalam sebuah studi yang dilakukan, disebutkan bahwa manusia mengambil napas sebanyak 23.000 kali dalam sehari. Proses respirasi ini merupakan mekanisme yang diatur oleh syariat yang memungkinkan manusia untuk melakukan gerakan dan mempertahankan kehidupannya. Setiap perbuatan mengambil napas yang dilakukan oleh individu, sebenarnya telah ditulis takdirnya sebagai suatu peraturan kehidupan yang harus dijalani oleh manusia. Semua telah berada dalam kekuasaan takdir dan ketentuan Allah SWT. Ketika seorang Muslim memegang prinsip ini di dalam hati mereka, mereka akan memperoleh kepuasan yang lebih besar dalam menjalani hidup mereka, karena mereka sangat percaya bahwa perjalanan hidup tidak dapat dipisahkan dari campur tangan Tuhan. Dalam hikmah ini, terlihat bahwa Syekh Ibnu Athaillah bermaksud untuk mengingatkan bahwa setiap tindakan fisik, pernapasan, dan bahkan pergerakan batin tidak dapat terlepas dari pengawasan Ilahi. Prinsip ini merupakan fondasi utama dalam keyakinan seorang individu yang beragama Islam. Individu Muslim yang memegang keyakinan semacam ini senantiasa menggunakan syariat sebagai tolok ukur dalam mengambil keputusan atau tindakan (H. Salim Bahreisy, 1980).

k. Gigih Tekun dan berusaha Meningkatkan harga diri melalui kegiatan-kegiatan positif.

Salah satu cara mengatasi *Crab Mentality* adalah dengan tetap gigih dan tekun. Ketika orang lain menganggap tindakan Anda salah, pada akhirnya diri Anda sendirilah yang menentukan apakah tindakan itu benar atau salah.

Ketekunan ini tidak menutup kemungkinan menerima kritik dan saran. Namun, tidak perlu mengindahkan semua kritik tersebut, apalagi jika kritik tersebut berpotensi menghambat kemajuan diri sendiri. Syekh Ibnu Athaillah dalam kitab *Al Hikam* menjelaskan:

اجْتِهَادُكَ فِيمَا ضُمِّنَ لَكَ وَتَقْصِيرُكَ فِيمَا طُلِبَ مِنْكَ دَلِيلٌ عَلَى انْطِمَاسِ الْبَصِيرَةِ
مِنْكَ

“Kesungguhanmu mengejar apa yang sudah dijamin untukmu dan kelalaianmu melaksanakan apa yang dituntut darimu, adalah bukti dari rabunnya mata batinmu” (H. Salim Bahreisy, 1980).

Setelah berhasil bertahan dalam perjuangan, cara lain agar terbiasa menghilangkan *Crab Mentality* adalah dengan terus menerus mengembangkan kemampuan diri sendiri. Seseorang dengan kepercayaan diri rendah biasanya lebih rentan untuk ditarik ke bawah. Untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang, disarankan untuk meningkatkan nilai pribadi seseorang. Misalnya, mengembangkan hobi baru atau mencoba menguasai keterampilan yang ada.

Dengan demikian, Anda akan menjadi lebih kuat dan tidak terlalu rentan untuk kembali ke level yang sama dengan mereka yang mencoba menjatuhkan Anda. Tekunlah dalam melakukan apa yang Anda sukai.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Crab Mentality* dalam Al-Qur'an disebut sebagai *hasad*, yang diterjemahkan menjadi iri hati atau dengki dalam bahasa Indonesia. *Hasad* adalah perasaan iri hati terhadap nikmat yang diperoleh oleh orang lain, sering disertai dengan keinginan agar nikmat-nikmat tersebut hilang dari individu yang bersangkutan, terlepas dari apakah orang yang iri hati dapat memperoleh nikmat-nikmat itu sendiri atau tidak. Iri hati ini juga ditujukan kepada individu-individu yang sebenarnya tidak memiliki nikmat, tetapi dicurigai memilikinya oleh orang yang mendengki. Dalam Penafsiran para mufassir Dengki dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang mengharapkan kehilangan kenikmatan orang lain, meskipun dirinya sendiri memperoleh kenikmatan yang setara. Sifat ini dianggap tercela dalam konteks sosial. Namun *Ghibthah* atau *Munaafasah* diperbolehkan karena sifat ini seseorang yang berkeinginan untuk mengharap nikmat yang serupa yang diperoleh orang lain, tanpa berharap menghilangkan nikmat itu dari seseorang yang memilikinya. *Crab Mentality* ternyata awal mulanya disebabkan oleh rasa iri hati dan dengki, dendam dan diakhiri dengan sikap agresi. Seseorang yang memiliki sifat *Crab Mentality* tidak hanya niat dalam hati saja namun akan melanjutkan untuk mengaktualisasikan niat buruknya untuk menyakiti atau menimbulkan keburukan pada target orang yang didengki. Wujud implementasi dari sikap *Crab Mentality* ini yang disebut dengan agresi. Agresi merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti atau melukai

individu lain, baik secara fisik maupun verbal, dengan tujuan menimbulkan dampak negatif pada korban agresi.

2. Solusi-solusi mengatasi *Crab Mentality* dalam diri seseorang: membaca do'a agar terhindar dari sifat crab mentality, memperbanyak *istighfar*, meningkatkan ibadah, menumbuhkan rasa syukur, menjaga hubungan sosial, menyadari sifat crab mentality tidak disukai oleh Allah SWT, memilih lingkungan yang positif, belajar dari kesalahan dan kegagalan, fokus pada potensi pengembangan diri, jangan bersedih atas kesuksesan orang lain, gigih dan tekun, meningkatkan harga diri melalui kegiatan-kegiatan positif, tidak membandingkan hidup, bahagia ketika orang lain bahagia, mengubah rasa iri hati menjadi motivasi

SARAN

Dalam rangka meningkatkan kelengkapan penelitian ini, penulis menyertakan saran untuk penelitian lebih lanjut sebagai manifestasi pengamalan terhadap petunjuk dan tuntunan Al-Quran.

- 1) Penelitian tentang Crab Mentality masih luas untuk diteliti dan memerlukan penelitian lebih lanjut. Peneliti lain dapat menambahkan tinjauan atau pendekatan dari disiplin ilmu di luar Psikologi dan Hukum.
- 2) Pembahasan tentang *Crab Mentality* dalam berbagai Tafsir seperti Tafsir Ibnu Katsir, al-Munîr, al-Maraghi, al-Azhar, dan al-Misbah ini hanyalah sebagian kecil dari sekian banyaknya tafsir yang ada. Tafsir dari zaman klasik hingga kontemporer. Pembahasan Crab Mentality dari sudut pandang tafsir lainnya tetap terbuka untuk ditelaah dan diteliti lebih lanjut, guna memperluas, melengkapi, dan menyempurnakan pemahaman ajaran Al-Qur'an ini. Dengan demikian, di masa depan, umat Islam akan dapat mempraktikkan ajaran Alquran dengan kemampuan terbaik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- A. W. Munawwir. (2002). *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Progressif.
- Abi Al-Qosim, Husain bin Muhammad, Al-Raghib al-Ashfahani. (t.t.). *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an*. Mesir: Dar Ibnul Jauzi.
- Ahmad Al-Shawi Al-Maliki. (1993). *Hasyiyah Al-Allamah Al-Shawi ala Tafsir Al-Jalalain*. Beirut: Dar al Fikr.
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. (2009). *Mufradat Al-Fadz Al-Quran*. 4th ed. Damaskus: Dar Al-Qalam.
- Al-Ghazali, Imam. (2015). *Bidayatul Hidayah Tuntunan Menggapai Hidayah Allah SWT*. terj. Achmad Sunarto, Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Al-Ghazali, Imam. (2002). *Ihya Ulumiddin Ilmu dan Keyakinan*. Jakarta: Republika.
- Al-Ghazali, Imam. (2013). *Minhajul 'Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*. terj. Abu Hamas As-Sasaky, Jakarta: Khatulistiwa Press.
- Al-Raghib Al-Asfahani, al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an, Vol. 1, Beirut: Dar al-Qalam, 1412 H.
- Al-Raghib Al-Asfahani. (2017). *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, Vol. 1-2 terj. Ahmad Zaini Dahlan, Depok: Pustaka Khazanah al-Fawa'id.
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- As-Syarqawi. (1979). *Nahwa Ilm An-Nafsi Al-Islami*. Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah.
- Bin Athaillah, Ahmad. (1980). *Al-Hikam Pendekat Abdi Pada Khaliqnya*. terj. H. Salim Bahreisy. Surabaya: Balai Buku.
- Bin Jarir Al-Thabari, Muhammad. (1994 H). *Tafsir al-Thabari "Jami' al-Bayan 'An Ta'wil Ayi al-Quran*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Bin Katsir Al-Bashri Ad-Dimasyqi, Ismail bin 'Amr al-Quraisyi, al-Muhaqiq Bin Muhammad Alu Syaikh, Abdullah. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. M. Abdul Ghoffar E. (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'I.
- Bin Umar bin Katsir al-Qursyi ad-Damasyqi, Ismail. (1774 M.). *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*. Beirut: Dar el-Kutub 'Alamiyah, 1774 M.
- Fachruddin HS. (1992). *Ensiklopedia al-Qur'an Jilid I (A-L)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, Sutrisno. (1995). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- M. Quraish Shihab. (2007). *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati.
- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Juz Amma*. Jakarta: Lentera Hati.
- M. Shoim El Saha dan Saiful Hadi. (2005). *Sketsa Al-Qur'an Tempat, Tokoh, Nama dan Istilah dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Lista Fariska Putra.
- Miller. (2016). Interpersonal competitive dynamics in the workplace: the dark side of demographic similarity," Disertasi, The University Of Texas Dallas, 2016. Tidak diterbitkan.

- Quraish Shihab, Muhammad. (2007). *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati.
- Brosky, D.J. (2009). "Icropolitics in the school: teacher leaders' use of political skill and influence tactics", Disertasi, Department of Educational Leadership Oakland University, Michigan. (t.d)
- Perry, K. (2009). "Kicking the bucket: it's all about living", *Educational Perspectives Journal*, Vol 45 No. 1 Juli 2009.
- Al-Jawi, Nawawi, "Maraah Labiid li Kasyf Ma'n al-Qur'an al-Majid", <https://shamela.ws/book/22769/521#p1>, diakses tanggal 14 Mei 2023.
- Abrugar, "10 Signs that a Person has a Crab Mentality," <http://faq.ph/10-signs-thata-person-has-a-crab-mentality>, diakses tanggal 16 April 2023.
- Monica, Clara, "Mengenal 'Crab Mentality', Sindrom Psikologis Yang Menghambat Kesuksesan Orang Lain", <https://journal.sociolla.com/lifestyle/mengenal-crab-mentality>, diakses tanggal 15 April 2023.
- Fadli, Rizal "Ini Bentuk-Bentuk Tindakan Manipulasi yang Perlu Diwaspadai", <https://www.halodoc.com/artikel/ini-bentuk-bentuk-tindakan-melihat-orang-lain-lebih-maju-waspada-crab-mentality/>, diakses tanggal 09 April 2023.
- Sembiring, Egia, "5 Fakta "Crab Mentality" yang Sering Terjadi di Kelompok Masyarakat", <https://www.idntimes.com/life/inspiration/egia-putri-karina-sembriring/fakta-crab-mentality-yang-sering-terjadi-c1c2>, diakses tanggal 16 April 2023.
ses tanggal 5 Mei 2023.
- Spacey, "Crab mentality, cyberbullying and "name, and shame" rankings," <https://pdfs.semanticscholar.org/3e43/a0f74b4111c41513f2e0d0a13c92e79efb18.pdf>, diakses tanggal 16 April 2023.
- Karimullah, "Tafsir Surah Yusuf Ayat 8: Awal Kedenggian Saudara-Saudara Nabi Yusuf," <https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-yusuf-ayat-8-awal-kedenggian-saudara-saudara-nabi-yusuf/>, diakses tanggal 09 April 2023.
- Kevin Izulhaq, Muhammad, "Mental Kepiting," <https://www.kompasiana.com/muhammadkevin/6207bfc0bb448652cb35b363/mental-kepiting>, diakses tanggal 15 April 2023.
- Novan Harya Salaka, "Crab Mentality: Sikap Iri dan Cara Menghadapinya yang Jarang Diketahui", <https://yoursay.suara.com/ulasan/2022/01/10/180848/crab-mentality-sikap-iri-dan-cara-menghadapinya-yang-jarang-diketahui>, diakses tanggal 09 April 2023.
- Azmi, N, "Crab mentality Adalah Sindrom Tidak Ingin Orang Lain maju", <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/crab-mentality-adalah/>, diakses tanggal 13 April 2023.

