

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ayat-ayat *qana'ah* dalam penelitian ini diawali dengan penelusuran ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung nilai rasa cukup, ketenangan jiwa, serta sikap menerima ketentuan Allah SWT melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Penelusuran tidak hanya difokuskan pada lafaz *qana'ah* secara eksplisit, tetapi juga pada ayat-ayat yang secara kontekstual memuat pesan tentang syukur, ridha, kecukupan hidup, dan pengendalian diri. Untuk memastikan ketepatan pencarian lafaz, penelitian ini menggunakan kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān* sebagai alat bantu.

Berdasarkan hasil penelusuran tersebut, ditetapkan tiga ayat sebagai objek kajian utama, yaitu QS. Ibrahim ayat 43, QS. An-Nahl ayat 97, dan QS. Al-Hajj ayat 36. Ketiga ayat ini dipilih karena secara substansial merepresentasikan nilai-nilai *qana'ah* dari berbagai sisi, baik melalui gambaran kegelisahan batin, konsep kehidupan yang baik (*ḥayātan ṭayyibah*), maupun sikap syukur dan penerimaan terhadap nikmat Allah SWT. Ayat-ayat tersebut dipandang relevan sebagai landasan Al-Qur'an dalam merespons fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam kehidupan masyarakat modern.

#### A. Identifikasi Ayat-Ayat *Qana'ah* dalam Al-Qur'an

##### 1. Q.S. Ibrahim/1443

مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ ﴿٤٣﴾

Artinya:

*(Pada hari itu) mereka datang tergesa-gesa (memenuhi panggilan) dengan mengangkat kepalanya, sedangkan mata mereka tidak berkedip dan hati mereka kosong.<sup>1</sup>*

Ayat ini tidak memiliki sebab turun (*asbābu al-nuzūl*) yang khusus menurut para ulama seperti al-Wahidi dan al-Suyūṭi. Dalam karya klasik *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl*, al-Suyūṭi tidak mencantumkan ayat ini sebagai ayat yang memiliki sebab turunnya secara spesifik.<sup>2</sup> Oleh karena itu, para mufasir menafsirkannya dalam konteks umum ayat-ayat sebelumnya yang menggambarkan suasana hari kiamat dan kondisi orang-orang yang zalim serta ingkar terhadap para rasul.

Dalam konteks modern, ayat ini menunjukkan kesesuaian konseptual dengan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), yakni kondisi psikologis yang ditandai oleh ketakutan tertinggal dari apa yang dialami atau dimiliki orang lain. Gambaran *muḥti 'īn* (berlari cemas) dan *af'idatuhum hawā'* (hati mereka kosong) mencerminkan kegelisahan yang dialami oleh individu yang terus mengejar validasi sosial tanpa kepuasan batin. Di sinilah nilai *qanā'ah* menjadi antitesis terhadap FOMO. *Qana'ah* mengajarkan manusia untuk merasa cukup, bersyukur atas rezeki yang ada, dan tidak tergoda oleh perbandingan sosial yang memicu kekosongan spiritual.

Dengan demikian, ayat ini tidak hanya menggambarkan ketakutan eskatologis, tetapi juga menyiratkan peringatan terhadap krisis spiritual akibat gaya hidup yang serakah dan gelisah. Sikap hidup yang dipenuhi FOMO sejatinya

---

<sup>1</sup>*Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 14: 43, 278.

<sup>2</sup>Jalal al-Dīn al-Suyūṭi, *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002), 123.

menjauhkan manusia dari ketenangan jiwa, sedangkan qanā'ah menjadi solusi Qur'ani untuk menumbuhkan rasa cukup, syukur, dan ketentraman batin.

## 2. Q.S. An-Nahl/16:97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya:

*Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik) dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.*<sup>3</sup>

Ayat ini tidak memiliki sebab turun (*asbābu al-nuzūl*) yang khusus menurut para ulama seperti al-Suyuti.<sup>4</sup> Al-Suyūṭī tidak mencantumkan ayat ini dalam daftar ayat-ayat yang memiliki latar belakang sebab turun tertentu dalam *Lubāb al-Nuqūl*. Namun sebagian ulama seperti al-Khazin menyebut bahwa ayat ini juga menjadi penegasan keadilan Allah dalam menilai amal, karena ada kegelisahan di kalangan sebagian perempuan sahabat terkait perbedaan ganjaran antara laki-laki dan perempuan.<sup>5</sup> Ayat ini lalu hadir sebagai afirmasi bahwa siapa pun yang beramal saleh dalam keadaan beriman akan mendapatkan kehidupan yang baik (*ḥayāh tayyibah*) dan balasan lebih dari amal mereka.

Konsep ini berperan penting dalam memahami fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang melanda masyarakat modern. FOMO muncul karena krisis

<sup>3</sup>*Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 16: 97, 296.

<sup>4</sup>al-Suyuti, *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl*, 149.

<sup>5</sup>Al-Khazin, *Lubāb al-Ta'wīl fī Ma'ānī al-Tanzīl* (Beirut: Dar al-Fikr, 1995), Juz. 2, 448.

makna dan dorongan psikologis untuk selalu mengikuti tren atau mengejar capaian orang lain. Dalam kondisi ini, manusia tidak lagi hidup dalam *ḥayāh ṭayyibah*, melainkan dalam kegelisahan dan kekosongan batin. Nilai *qanā'ah* menjadi penawar yang diajarkan oleh ayat ini: merasa cukup dengan pemberian Allah, tidak membandingkan nasib dengan orang lain, dan bersyukur atas setiap keadaan. Dengan demikian, Surah An-Nahl ayat 97 tidak hanya mengajarkan prinsip keadilan dan balasan amal, tetapi juga mengarahkan manusia untuk menjalani hidup dengan ketenangan dan kepuasan batin yang menjadi kebutuhan utama di tengah tekanan sosial akibat FOMO.

### 3. Q.S. Al-Hajj/22:36

وَالْبَدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٣٦﴾

Artinya:

*Unta-unta itu Kami jadikan untukmu sebagai bagian dari syiar agama Allah. Bagimu terdapat kebaikan padanya. Maka, sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelinya, sedangkan unta itu) dalam keadaan berdiri<sup>504</sup> (dan kaki-kaki telah terikat). Lalu, apabila telah rebah (mati), makanlah sebagiannya dan berilah makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta-minta. Demikianlah Kami telah menundukkannya (unta-unta itu) untukmu agar kamu bersyukur.<sup>6</sup>*

<sup>6</sup>*Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 22: 36, 336.

Surah Al-Ḥajj ayat 36 merupakan bagian dari rangkaian ayat yang membahas ibadah haji dan kurban. Ayat ini tidak memiliki sebab khusus (*asbābu al-nuzūl*) yang diriwayatkan secara eksplisit dari Nabi Muhammad maupun para sahabat.<sup>7</sup> Al-Suyūṭī dalam *Lubāb al-Nuqūl* tidak mencantumkan ayat ini dalam daftar ayat yang memiliki sebab turun tertentu. Namun, sebagian mufasir seperti al-Khāzin menyebutkan bahwa ayat ini turun dalam konteks pelaksanaan ibadah kurban, sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah dan wujud rasa syukur atas nikmat-Nya.<sup>8</sup>

Dalam bagian ayat yang berbunyi “...*makanlah sebagiannya dan beri makanlah orang yang merasa cukup (al-qāni‘) dan orang yang meminta (al-mu‘tar) ...*”, Allah menyebut dua golongan penerima daging kurban: orang yang merasa cukup dan orang yang membutuhkan secara lahir. Sebutan *al-qāni‘* merujuk pada orang yang memiliki sikap *qanā‘ah*, yakni tidak meminta-minta, tetapi tetap menerima pemberian dengan hati lapang. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memuliakan mereka yang menahan diri dan hidup dalam rasa cukup, bukan mereka yang tamak atau selalu merasa kurang.

Ayat ini berkaitan erat dengan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), yang dalam budaya modern mendorong perasaan tertinggal, kecemasan, dan ketidakpuasan akibat tekanan konsumsi dan pencapaian sosial. Hal ini berbanding terbalik dengan sifat *qanā‘ah* yang diajarkan dalam ayat ini. Allah tidak hanya menyuruh memberi kepada orang yang meminta, tetapi juga kepada orang yang

---

<sup>7</sup>al-Suyuti, *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl*, 144–45.

<sup>8</sup>*Lubāb al-Ta’wīl fī Ma’ānī al-Tanzīl*, 147–48.

menjaga harga dirinya dengan tidak meminta yang menunjukkan bahwa dalam pandangan Islam, ketenangan batin dan rasa cukup justru lebih utama daripada kepemilikan material. Dengan demikian, nilai *qanā'ah* yang tersirat dalam ayat ini menjadi jawaban spiritual dan sosial atas krisis kepuasan batin yang melahirkan FOMO.

### **B. Penafsiran ayat *Qana'ah* Menurut Beberapa Mufasir**

Berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan penafsiran para mufasir, konsep *qana'ah* dalam Al-Qur'an berkaitan erat dengan pembentukan ketenangan batin dan pengendalian keinginan manusia. *Qana'ah* tidak dimaknai sebagai sikap pasrah yang melemahkan usaha, melainkan sebagai kesadaran spiritual yang menata orientasi hidup agar tidak terjebak dalam kecemasan akibat ambisi duniawi yang berlebihan. Dalam konteks modern, nilai ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kondisi psikologis yang muncul karena rasa takut tertinggal dari pencapaian dan gaya hidup orang lain.<sup>9</sup>

QS. Ibrahim ayat 43 menggambarkan kondisi kehampaan batin manusia pada hari kiamat, yang ditandai dengan kepanikan, ketakutan, dan hati yang kosong. Al-Ṭabari menafsirkan frasa *af'idatuhum hawā'* sebagai kondisi hati yang kosong dari iman dan ketenangan karena selama hidup di dunia hanya dipenuhi ambisi dan

---

<sup>9</sup>Siti Asyiyah Nurhidayati, "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah" (diploma, IAIN Ponorogo, 2025), 45–47, [https://etheses.iainponorogo.ac.id/34343/?utm\\_source=chatgpt.com](https://etheses.iainponorogo.ac.id/34343/?utm_source=chatgpt.com).

orientasi duniawi. Kehampaan ini merupakan akibat dari kehidupan yang tidak dilandasi rasa cukup dan keridaan terhadap ketentuan Allah.<sup>10</sup>

Penafsiran tersebut sejalan dengan Wahbah al-Zuhaili yang menjelaskan bahwa hati yang kosong merupakan konsekuensi dari kehidupan yang jauh dari zikir dan keseimbangan ruhani. Menurutnya, manusia yang larut dalam urusan dunia tanpa *qana'ah* akan mengalami kehampaan dan kecemasan mendalam ketika menghadapi akhirat.<sup>11</sup>

Quraish Shihab juga menegaskan bahwa kehampaan batin tersebut berakar dari gaya hidup materialistik dan ketergantungan pada penilaian eksternal. Orang-orang yang hidup tanpa *qana'ah* lebih mencintai dunia daripada akhirat, sehingga kehilangan ketenangan batin dan kesiapan spiritual.<sup>12</sup>

Selanjutnya, QS. An-Nahl ayat 97 menegaskan bahwa Allah menjanjikan *ḥayātan ṭayyibah* bagi orang yang beriman dan beramal saleh. Al-Ṭabari menafsirkan kehidupan yang baik ini sebagai kehidupan yang dipenuhi rasa cukup (*qana'ah*), yakni kondisi batin yang bebas dari kerakusan dan kegelisahan. Menurutnya, *qana'ah* merupakan inti dari ketenangan hidup dan kebahagiaan sejati.<sup>13</sup>

Wahbah al-Zuhaili menafsirkan *ḥayātan ṭayyibah* sebagai kehidupan yang tenang secara psikologis dan spiritual. *Qana'ah* membuat seseorang tidak mudah

---

<sup>10</sup>Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Al-Tabari, *Jami al-Bayan An Ta'wil ayi al- Qur'an* (Kairo: Dar as-Salam, 2007), 146.

<sup>11</sup>Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir. Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani dkk (Jakarta: Gema Insani, 2016), 546.

<sup>12</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 144–46.

<sup>13</sup>Al-Tabari, *Jami al-Bayan An Ta'wil ayi al- Qur'an*, 350–54.

iri, cemas, atau kecewa terhadap kondisi orang lain, sehingga mampu menjalani hidup dengan stabil.<sup>14</sup>

Quraish Shihab juga menegaskan bahwa kehidupan yang baik bukan berarti tanpa ujian, melainkan kehidupan yang diliputi rasa lega, ridha, dan syukur atas pemberian Allah. Sikap *qana'ah* menjadikan seseorang tidak terpengaruh oleh standar kebahagiaan sosial yang semu.<sup>15</sup>

Selain itu, QS. Al-Hajj ayat 36 secara eksplisit menyebut istilah *al-qāni'*, yang menunjukkan sikap merasa cukup dan menjaga harga diri. Al-Ṭabari menafsirkan *al-qāni'* sebagai pihak yang menyampaikan kebutuhan dengan cara santun,<sup>16</sup> sedangkan Wahbah al-Zuhaili memaknainya sebagai orang yang merasa cukup dan tidak meminta-minta.<sup>17</sup>

Penafsiran ini diperkuat oleh hasil studi tafsir tahlili yang dilakukan oleh Aisyah mengenai makna *qana'ah* menunjukkan bahwa konsep *al-qāni'* dalam QS. Al-Hajj ayat 36 tidak hanya berkaitan dengan status ekonomi seseorang, tetapi lebih menekankan pada kondisi batin dan sikap psikologis individu. *Qana'ah* dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk merasa cukup, menerima keadaan hidupnya dengan lapang dada, serta menahan dorongan keinginan yang berlebihan. Dengan kata lain, *qana'ah* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang bersumber dari kesadaran spiritual.<sup>18</sup>

---

<sup>14</sup>az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir. Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, 547–48.

<sup>15</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 542.

<sup>16</sup>Al-Tabari, *Jami al-Bayan An Ta'wil ayi al-Qur'an*, 566.

<sup>17</sup>az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir. Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, 235–36.

<sup>18</sup>Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, dan Anggi Ari, "Makna *Qana'ah* dan Implementasinya di Masa Kini," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 3 (April 2022): 45–61, <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>.



Berdasarkan keseluruhan analisis tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa Al-Qur'an menafsirkan *qana'ah* sebagai sikap batin dan pola hidup yang menumbuhkan ketenangan, mengendalikan keinginan, dan melindungi manusia dari kecemasan akibat perbandingan sosial. Dalam kaitannya dengan fenomena FOMO, *qana'ah* berfungsi sebagai solusi spiritual dan psikologis yang membangun kebahagiaan dari dalam diri, bukan dari pengakuan sosial.

### C. Nilai-Nilai *Qana'ah* dalam Ayat-Ayat Al-Qur'an

#### 1. Q.S. Ibrahim/14:43: *Qana'ah* dan Ketenangan Batin

QS. Ibrahim ayat 43 menggambarkan kondisi manusia yang berada dalam keadaan sangat gelisah dan panik, dengan mata terbelalak dan hati yang kosong (*af'idatuhum hawā'*). Ungkapan “hati yang kosong” dalam ayat ini tidak dimaknai sebagai hilangnya perasaan, tetapi sebagai kondisi batin yang kehilangan ketenangan, arah hidup, dan rasa aman. Al-Ṭabari menjelaskan bahwa kehampaan hati tersebut merupakan akibat dari orientasi hidup yang keliru, yaitu menjadikan urusan dunia sebagai tujuan utama, sementara aspek spiritual dan ketenangan batin diabaikan.

Dalam tafsirnya, Ibn Katsir juga menegaskan bahwa kegelisahan yang digambarkan dalam ayat ini berangkat dari kehidupan dunia yang dijalani tanpa rasa cukup. Manusia terus mengejar keinginan demi keinginan, tetapi tidak pernah sampai pada titik kepuasan. Akibatnya, hati menjadi kosong meskipun secara lahiriah tampak sibuk dan aktif. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesibukan dan keterlibatan sosial tidak selalu berbanding lurus dengan ketenangan batin.

Dari ayat ini dapat dipahami bahwa *qana'ah* memiliki peran penting sebagai penyeimbang batin manusia. *Qana'ah* bukan berarti berhenti berusaha, tetapi kemampuan untuk merasa cukup dan tenang dengan apa yang dimiliki. Orang yang memiliki *qana'ah* tidak mudah gelisah ketika melihat orang lain memiliki lebih banyak pengalaman, pencapaian, atau pengakuan sosial. Ia mampu menjalani hidup tanpa tekanan untuk selalu mengejar apa yang belum tentu dibutuhkan. Dengan *qana'ah*, hati terjaga dari kehampaan karena orientasi hidup tidak semata-mata tertuju pada dunia.

Kondisi hati yang kosong sebagaimana digambarkan dalam QS. Ibrahim ayat 43 memiliki kemiripan yang kuat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam kajian psikologi modern. FOMO digambarkan sebagai rasa takut tertinggal dari pengalaman orang lain, disertai kecemasan bahwa hidup sendiri kurang bermakna. Penelitian Przybylski dkk. (2013) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung merasa tidak puas terhadap kehidupannya sendiri, meskipun mereka aktif berinteraksi di media sosial.<sup>19</sup>

Lebih lanjut, penelitian Elhai dkk, menemukan bahwa FOMO berkaitan dengan perasaan hampa, cemas, dan kebutuhan terus-menerus akan keterlibatan sosial digital.<sup>20</sup> Individu dengan FOMO sering kali merasa hidupnya “kosong” ketika tidak terhubung dengan aktivitas orang lain, suatu kondisi yang sangat sejalan dengan gambaran *af'idatuhum hawā'* dalam QS. Ibrahim ayat 43.

---

<sup>19</sup>Andrew K. Przybylski dkk., “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out,” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (Juli 2013): 1841–48, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

<sup>20</sup>Mei-Chih Meg Tseng dkk., “Length of stay in relation to the risk of inpatient and post-discharge suicides: A national health insurance claim data study,” *Journal of Affective Disorders* 266 (April 2020): 528–33, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.014>.

Dengan demikian, ayat ini dapat dipahami sebagai peringatan bahwa kehidupan yang dijalani tanpa *qana'ah* berpotensi melahirkan kegelisahan dan kehampaan batin. Kesibukan sosial, keterlibatan digital, dan pencarian pengakuan tidak akan mampu mengisi hati yang kehilangan rasa cukup. Dalam konteks ini, *qana'ah* berfungsi sebagai nilai Qur'ani yang menjaga kestabilan batin dan mencegah manusia terjebak dalam kecemasan seperti FOMO. *Qana'ah* membantu individu untuk menjalani hidup dengan tenang, fokus pada makna, dan tidak terperangkap dalam rasa takut tertinggal dari orang lain.

## 2. Q.S. An-Nahl/16:97: *Qana'ah* sebagai Kehidupan yang Baik

QS. An-Nahl ayat 97 menyatakan bahwa Allah akan memberikan *ḥayātan ṭayyibah* (kehidupan yang baik) kepada setiap orang yang beriman dan beramal saleh, baik laki-laki maupun perempuan. Ayat ini secara tegas menunjukkan bahwa kualitas hidup tidak dibatasi oleh status sosial, kondisi ekonomi, atau popularitas seseorang, melainkan oleh kondisi batin dan keimanannya. Para mufasir menegaskan bahwa *ḥayātan ṭayyibah* bukan berarti hidup yang bebas dari masalah, tetapi hidup yang dijalani dengan ketenangan dan rasa cukup.

Al-Ṭabari menjelaskan bahwa *ḥayātan ṭayyibah* adalah kehidupan yang disertai rasa lapang dada dan tidak diliputi kegelisahan terhadap urusan dunia. Sementara itu, Wahbah al-Zuhaili menekankan bahwa kehidupan yang baik adalah ketenangan hati yang lahir dari iman dan sikap menerima terhadap apa yang Allah berikan. Dengan kata lain, seseorang bisa memiliki kehidupan yang baik meskipun hidup sederhana, selama ia memiliki rasa cukup dan tidak terus-menerus merasa kurang.

Dari ayat ini terlihat bahwa *qana'ah* merupakan inti dari *ḥayātan ṭayyibah*. Orang yang *qana'ah* mampu menikmati hidupnya tanpa harus membandingkan diri dengan orang lain. Ia tidak mudah merasa tertinggal ketika melihat keberhasilan, kesenangan, atau pencapaian orang lain, karena standar kebahagiaannya tidak ditentukan oleh pengakuan sosial. *Qana'ah* membuat seseorang fokus pada apa yang ia miliki, bukan pada apa yang belum ia capai.

Makna ini memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi masyarakat modern yang kerap mengukur kebahagiaan melalui pencapaian dan eksistensi sosial, khususnya di media sosial. Ketika seseorang terus-menerus menyaksikan kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik, muncul perasaan kurang dan takut tertinggal. Kondisi inilah yang dalam psikologi dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO muncul ketika individu merasa hidupnya tidak sebaik kehidupan orang lain dan khawatir kehilangan pengalaman yang dianggap penting.

Penelitian Baker dkk, menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan negatif dengan FOMO. Artinya, semakin seseorang merasa puas dan menerima hidupnya, semakin rendah tingkat kecemasan untuk tertinggal dari orang lain.<sup>21</sup> Temuan ini menguatkan pesan QS. An-Nahl ayat 97 bahwa kehidupan yang baik berakar pada kepuasan batin, bukan pada banyaknya pengalaman atau pengakuan sosial.

---

<sup>21</sup>Adam W. Fominaya, Patrick W. Corrigan, dan Nicolas Rüsch, "The effects of pity on self- and other-perceptions of mental illness," *Psychiatry Research* 241 (Juli 2016): 159–64, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.058>.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi hidup berbasis rasa syukur dan penerimaan diri cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak mudah tertekan oleh perbandingan sosial. Hal ini sejalan dengan nilai *qana'ah* yang terkandung dalam QS. An-Nahl ayat 97, yaitu menerima kehidupan dengan tenang dan tidak menjadikan standar sosial sebagai ukuran kebahagiaan.

Dengan demikian, QS. An-Nahl ayat 97 menegaskan bahwa *qana'ah* merupakan fondasi utama kehidupan yang baik. Kehidupan yang tenang dan bermakna tidak lahir dari banyaknya pengalaman atau keterlibatan sosial, tetapi dari rasa cukup dan penerimaan diri. Dalam konteks FOMO, *qana'ah* berfungsi sebagai penyangga batin yang melindungi individu dari kecemasan sosial dan tekanan untuk selalu mengikuti apa yang dilakukan orang lain.

### 3. Q.S. Al-Hajj/22:36: *Qana'ah* dan Pengendalian Diri

QS. Al-Hajj ayat 36 menyebut secara langsung istilah *al-qāni'*, yaitu orang yang merasa cukup dan tidak meminta-minta. Penyebutan istilah ini menunjukkan bahwa *qana'ah* dalam Al-Qur'an bukan hanya sikap batin, tetapi juga tercermin dalam sikap sosial seseorang. Orang yang *qana'ah* tetap berusaha dan menerima apa yang diberikan Allah dengan baik, tanpa merasa rendah diri, cemas, atau iri terhadap orang lain.

Para mufasir menjelaskan bahwa *al-qāni'* adalah orang yang mampu menjaga harga dirinya karena tidak menggantungkan kebahagiaan pada pemberian atau penilaian manusia. Ia hidup sederhana, menerima kenyataan hidupnya, dan

tidak menjadikan kekurangan sebagai beban batin. Sikap inilah yang membentuk ketenangan dan kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai utama yang tampak dalam ayat ini adalah pengendalian diri. *Qana'ah* membantu seseorang membatasi keinginan dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Dalam kehidupan modern, dorongan untuk selalu mengikuti tren, membeli barang tertentu, atau menunjukkan eksistensi sering kali muncul karena tekanan sosial. Tekanan ini sangat berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari apa yang dilakukan orang lain.

Fenomena FOMO banyak ditemukan dalam kehidupan digital, terutama melalui media sosial. Penelitian oleh Przybylski dkk, menunjukkan bahwa FOMO muncul karena kebutuhan akan keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi dan rendahnya kepuasan batin.<sup>22</sup> Individu dengan FOMO cenderung merasa gelisah, takut tertinggal, dan terdorong untuk terus mengikuti aktivitas sosial meskipun sebenarnya tidak dibutuhkan.

Berdasarkan uraian tersebut, QS. Al-Hajj ayat 36 menegaskan bahwa *qana'ah* merupakan sikap hidup yang mengajarkan pengendalian diri, penerimaan, dan ketenangan sosial. Dalam konteks FOMO, *qana'ah* berfungsi sebagai penyangga batin yang membantu individu tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan standar hidup orang lain. Dengan *qana'ah*, seseorang dapat menjalani

---

<sup>22</sup>Caili Zhang dkk., "Adsorption of Polycyclic Aromatic Hydrocarbons (Fluoranthene and Anthracenemethanol) by Functional Graphene Oxide and Removal by pH and Temperature-Sensitive Coagulation," *ACS applied materials & interfaces* 5 (April 2013), <https://doi.org/10.1021/am4002666>.

kehidupan dengan lebih seimbang dan tidak terjebak dalam kecemasan karena takut tertinggal.

#### **D. Transformasi Nilai-Nilai *Qana'ah* dalam Fenomena FOMO**

1. Q.S. Ibrahim/14:43: *Qana'ah* dan Kehampaan Batin dalam Fenomena FOMO

QS. Ibrahim ayat 43 menggambarkan kondisi manusia dengan ungkapan *af'idatuhum hawā'* (hati mereka kosong). Gambaran ini menunjukkan keadaan batin yang gelisah, tidak tenang, dan kehilangan pegangan hidup. Para mufasir menjelaskan bahwa kehampaan hati tersebut bukan sekadar kondisi emosional sesaat, melainkan akibat dari cara hidup yang menjadikan dunia sebagai pusat orientasi tanpa disertai rasa cukup dan ketenangan spiritual.

Dalam konteks kehidupan modern, kondisi hati yang kosong ini dapat ditemukan pada individu yang tampak aktif secara sosial, tetapi mengalami kegelisahan batin. Aktivitas yang padat dan keterlibatan sosial yang tinggi tidak selalu menghasilkan ketenangan, terutama ketika seseorang terus membandingkan hidupnya dengan orang lain. Di sinilah nilai *qana'ah* menjadi penting, karena *qana'ah* berfungsi menjaga hati agar tidak terus-menerus diliputi rasa kurang dan ketidakpuasan.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki karakteristik yang sejalan dengan gambaran QS. Ibrahim ayat 43. Individu dengan FOMO cenderung merasa hidupnya tidak bermakna ketika melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik. Perasaan takut tertinggal, cemas, dan gelisah muncul karena standar kebahagiaan diukur dari kehidupan orang lain, bukan dari kondisi diri sendiri. Akibatnya, individu sulit merasakan kepuasan dan ketenangan batin.

Temuan penelitian Rusdi menunjukkan bahwa *qana'ah* berkaitan erat dengan kepuasan hidup dan tingkat stres individu. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang memiliki *qana'ah* cenderung lebih puas terhadap hidupnya dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, individu yang sulit menerima keadaan dan merasa kurang menunjukkan kecenderungan stres yang lebih tinggi. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa kehampaan batin sebagaimana digambarkan dalam QS. Ibrahim ayat 43 dapat muncul ketika individu tidak memiliki sikap *qana'ah*.<sup>23</sup>

Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup dan *qana'ah*, serta hubungan negatif antara stres dan *qana'ah*. Artinya, semakin tinggi *qana'ah* seseorang, semakin mampu ia mengelola tekanan hidup dan menjaga ketenangan batin. Dalam konteks FOMO, *qana'ah* berfungsi sebagai penyangga psikologis yang membantu individu tidak mudah merasa tertinggal dan tidak terjebak dalam kegelisahan akibat perbandingan sosial.

Dengan demikian, QS. Ibrahim ayat 43 dapat dipahami sebagai peringatan bahwa tanpa *qana'ah*, manusia mudah mengalami kehampaan batin. *Qana'ah* membantu individu mengisi hati dengan rasa cukup, sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh tekanan sosial dan kecemasan seperti yang terjadi dalam fenomena FOMO.

---

<sup>23</sup>Iswan Saputro, Annisa Fitri Hasanti, dan Fuad Nashori, "Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 3, no. 1 (2017): 11–30.



## 2. Q.S. An-Nahl/16:97: *Qana'ah* dan Kehidupan Tenang di Tengah Tekanan Sosial

Setelah dianalisis, konsep *qana'ah* dalam ajaran Islam tidak dapat dipahami sekadar sebagai sikap pasrah terhadap keadaan, melainkan sebagai prinsip aktif dalam membangun ketenangan batin di tengah tekanan sosial. *Qana'ah* mengajarkan individu untuk merasa cukup atas rezeki dan kondisi hidup yang dimiliki, sehingga tidak menjadikan pengakuan sosial atau perbandingan dengan orang lain sebagai tolok ukur kebahagiaan. Dalam konteks masyarakat modern, tekanan sosial semakin menguat melalui media sosial yang membentuk standar keberhasilan dan kebahagiaan secara eksternal. Kondisi ini sering kali melahirkan kecemasan, ketidakpuasan diri, dan perasaan tertinggal secara sosial. *Qana'ah* hadir sebagai nilai yang menata ulang orientasi hidup agar individu tidak terjebak dalam tekanan tersebut.<sup>24</sup>

Dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), tekanan sosial muncul ketika individu merasa khawatir tertinggal dari pengalaman, pencapaian, atau gaya hidup orang lain. Setelah dianalisis, FOMO menunjukkan adanya krisis ketenangan batin akibat dominasi standar kebahagiaan sosial. *Qana'ah* berfungsi sebagai mekanisme psikospiritual yang membantu individu menerima realitas hidupnya dengan lapang dada, sehingga tidak mudah merasa kurang atau gagal hanya karena perbandingan sosial. Dengan *qana'ah*, individu mampu membangun ketenangan

---

<sup>24</sup>Mohammed Farid Ali, "Contentment ( *Qanā'ah* ) and Its Role in Curbing Social and Environmental Problems," *Islam and Civilisational Renewal* 5, no. 3 (Juli 2014): 430–45, <https://doi.org/10.12816/0009871>.

batin yang relatif stabil meskipun berada dalam arus informasi dan tuntutan sosial yang intens.<sup>25</sup>

Analisis empiris dalam kajian psikologi Islam menunjukkan bahwa *qana'ah* memiliki hubungan yang signifikan dengan rendahnya tingkat kecemasan. Penelitian Saifuddin dan Nisa menemukan bahwa *qana'ah* dan rasa syukur berpengaruh negatif terhadap kecemasan masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang *qana'ah* cenderung lebih tenang dalam menghadapi ketidakpastian hidup dan tekanan sosial. Dalam konteks FOMO, kecemasan masa depan sering muncul karena ketakutan tidak mencapai standar sosial tertentu. Oleh karena itu, *qana'ah* berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis yang menjaga ketenangan batin individu.<sup>26</sup>

Selain itu, *qana'ah* juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosi. Individu yang memiliki sikap *qana'ah* cenderung mampu menerima diri, tidak mudah iri terhadap pencapaian orang lain, serta lebih fokus pada kebermanaan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan yang tenang tidak identik dengan ketiadaan masalah, tetapi dengan kemampuan mengelola tekanan sosial secara sehat. Dengan demikian, *qana'ah* menjadi fondasi penting bagi kehidupan yang tenang dan seimbang di tengah kompleksitas kehidupan sosial modern.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup>Nurhidayati, "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah," ii.

<sup>26</sup>Ahmad Saifuddin dan Lia Faridatun Nisa, "The Influence of Qana'ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 11, no. 1 (Mei 2025): 20, <https://doi.org/10.22146/gamajop.102312>.

<sup>27</sup>Nur Samsiah, "Hubungan Sikap Qana'ah Dengan Kesejahteraan Psikologis (Well-being) Pada Generasi Z: Studi Korelasional Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Tasawuf Dan

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa *qana'ah* berperan sebagai nilai transformatif yang memungkinkan individu mencapai kehidupan yang tenang di tengah tekanan sosial. *Qana'ah* membantu individu membangun standar kebahagiaan yang bersumber dari ketenangan batin, bukan dari pengakuan sosial. Dengan demikian, *qana'ah* tidak hanya relevan sebagai nilai spiritual, tetapi juga sebagai strategi psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, khususnya tekanan sosial dan fenomena FOMO.

### 3. Q.S. Al-Hajj/22:36: *Qana'ah* sebagai Pengendalian Diri terhadap Dorongan FOMO

Setelah dianalisis, QS. Al-Hajj ayat 36 menampilkan konsep *al-qāni'*, yaitu individu yang merasa cukup dan tidak meminta-minta. Istilah ini menunjukkan bahwa *qana'ah* dalam perspektif Al-Qur'an tidak berhenti pada sikap batin, tetapi termanifestasi dalam kemampuan mengendalikan diri terhadap dorongan eksternal. Ayat ini menegaskan bahwa rasa cukup menjadi fondasi moral yang membentuk perilaku sosial yang seimbang, tidak berlebihan, dan tidak didorong oleh tuntutan lingkungan. Dalam konteks kehidupan modern, pengendalian diri ini menjadi semakin penting ketika individu dihadapkan pada tekanan sosial yang intens.

Dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), dorongan untuk terus mengikuti tren, gaya hidup, dan pengalaman tertentu sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan sosial dan kebutuhan akan pengakuan. Setelah dianalisis, FOMO menunjukkan lemahnya pengendalian diri akibat dominasi standar kebahagiaan eksternal. *Qana'ah* dalam QS. Al-Hajj ayat 36 berfungsi sebagai

mekanisme internal yang membantu individu membatasi keinginan yang berlebihan dan menahan dorongan impulsif yang dipicu oleh lingkungan sosial. Dengan demikian, *qana'ah* bertransformasi menjadi strategi etis dalam menghadapi tekanan sosial modern.<sup>28</sup>

Analisis psikologi Islam menunjukkan bahwa *qana'ah* berkorelasi positif dengan kemampuan pengendalian diri dan stabilitas emosi. Individu yang memiliki sikap *qana'ah* cenderung lebih mampu mengelola dorongan konsumtif dan tidak mudah terjebak dalam perilaku impulsif. Penelitian tentang *qana'ah* dalam perspektif Buya Hamka menegaskan bahwa *qana'ah* berperan dalam mencegah penyakit hati seperti iri, dengki, dan tamak, yang sering kali menjadi pemicu perilaku berlebihan dalam konteks FOMO.<sup>29</sup>

Selain itu, *qana'ah* juga berperan dalam menurunkan kecemasan yang muncul akibat tekanan sosial. Individu yang mampu merasa cukup tidak menjadikan pencapaian orang lain sebagai ancaman terhadap harga dirinya. Penelitian empiris menunjukkan bahwa *qana'ah* berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan perasaan rendah diri, sehingga individu lebih mampu bersikap tenang dan proporsional dalam menghadapi tuntutan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *qana'ah* bukan hanya nilai spiritual, tetapi juga sumber ketahanan psikologis yang efektif dalam meredam dorongan FOMO.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup>Nurhidayati, "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah," ii.

<sup>29</sup>Sri Melati, Ahmad Zuhri, dan Jufri Naldo, "Qanā'ah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 2 (September 2025): 634–48, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i2.626>.

<sup>30</sup>Citra Ramadhanty, "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)," *Nathiqiyah* 6, no. 1 (Juni 2023): 26–33, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i1.743>.

Berdasarkan analisis tersebut, QS. Al-Hajj ayat 36 menegaskan bahwa *qana'ah* merupakan prinsip pengendalian diri yang relevan dalam menghadapi fenomena FOMO. Melalui sikap merasa cukup dan kemampuan menahan dorongan berlebihan, individu dapat menjaga keseimbangan hidup, menghindari kecemasan sosial, serta menjalani kehidupan yang lebih tenang dan bermakna di tengah tekanan sosial modern.

#### **E. Solusi *Qana'ah* dalam Menanggulangi FOMO**

Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah gejala psikologis modern yang ditandai dengan kecemasan karena takut tertinggal dari informasi, pengalaman, atau pencapaian orang lain. Gejala ini diperburuk oleh era digital yang memungkinkan perbandingan sosial terjadi secara instan dan terus-menerus melalui media sosial. Hal ini menyebabkan ketegangan batin, kecemasan, dan bahkan krisis identitas bagi sebagian individu.<sup>31</sup> Dalam konteks Islam, *qana'ah* yakni sikap merasa cukup terhadap pemberian Allah dapat menjadi penawar spiritual yang kuat terhadap dampak negatif FOMO.<sup>32</sup> Berdasarkan penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai *qana'ah*, dapat disimpulkan bahwa *qana'ah* bukan hanya sekadar ajaran moral dalam Islam, melainkan juga merupakan solusi spiritual dan psikologis yang konkret untuk menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Dalam dunia modern yang penuh dengan tekanan sosial dan informasi yang berlebihan, *qana'ah* hadir sebagai penyeimbang yang menenangkan jiwa dan memperkuat kesadaran akan ketetapan Allah.

---

<sup>31</sup>Rifka Annisa, *Kesehatan Mental di Era Digital: Antara FOMO dan Keseimbangan Diri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), 57.

<sup>32</sup>Muhammad al-Ghazali, *Mukhtasar Minhaj al-'Abidin* (Kairo: Dar al-Turath, 2006), 88.

Pertama, *qana'ah* dapat meredakan stres dan kecemasan, yang merupakan dampak utama dari FOMO. Dalam Surah Ibrahim ayat 43, digambarkan kondisi batin manusia yang kosong dan gelisah. Tafsir para mufasir menekankan bahwa kegelisahan ini muncul karena hati yang tidak dipenuhi ketenangan spiritual. Dengan menerapkan *qana'ah*, seseorang belajar untuk menerima dengan ikhlas apa yang telah ditetapkan Allah, sehingga tidak mudah dilanda kecemasan yang bersumber dari dunia luar.<sup>33 34</sup>

Kedua, *qana'ah* menjadi penangkal perilaku impulsif yang sering muncul akibat dorongan mengikuti tren dan gaya hidup konsumtif. Surah Al-Hajj ayat 36 menyebut *al-qāni'* sebagai sosok yang tidak meminta-minta karena merasa cukup. Tafsir Wahbah al-Zuhaili menegaskan bahwa Islam menghargai sikap menahan diri dan hidup dalam kecukupan. Sikap ini melatih kontrol diri dan menghindarkan seseorang dari keputusan yang didasarkan pada dorongan sesaat atau tekanan sosial.<sup>35</sup>

Ketiga, *qana'ah* mampu mengurangi ketergantungan terhadap media sosial. Surah An-Nahl ayat 97 menggambarkan kehidupan yang baik (*ḥayātan ṭayyibah*) sebagai kehidupan yang dipenuhi ketenangan dan rasa cukup. Mereka yang beriman dan beramal saleh tidak lagi bergantung pada validasi eksternal dari media sosial karena ketenangan batin mereka bersumber dari keyakinan dan rasa syukur kepada Allah. Dengan demikian, *qana'ah* membangun ketahanan spiritual terhadap tekanan sosial digital.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup>Al-Tabari, *Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an.*, 146.

<sup>34</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keselarasan Al-Qur'an*, 385.

<sup>35</sup>Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fii Al-Aqidan Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, 232.

<sup>36</sup>Al-Tabari, *Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an.*, 231.

Keempat, *qana'ah* mengatasi perbandingan sosial yang tidak sehat, yang sering menjadi pemicu rendahnya harga diri dan kepuasan hidup. Ajaran *qana'ah* mengarahkan individu untuk fokus pada nikmat yang dimiliki, bukan pada kekurangan dibanding orang lain. Dalam hal ini, Surah Ibrahim ayat 43 kembali menunjukkan bahwa hati yang kosong adalah cerminan dari kehidupan yang jauh dari nilai-nilai spiritual. *Qana'ah* menumbuhkan rasa syukur dan membebaskan seseorang dari jebakan membandingkan diri secara terus-menerus.<sup>37</sup>

Kelima, *qana'ah* juga berdampak positif pada kualitas istirahat dan tidur, karena seseorang yang memiliki ketenangan batin tidak akan terganggu oleh rasa cemas atau kebutuhan untuk terus mengikuti informasi. Tafsir atas QS. An-Nahl ayat 97 menyiratkan bahwa kehidupan yang dipenuhi *qana'ah* melahirkan ketenteraman jiwa yang mencakup kenyamanan dalam berbagai aspek, termasuk pola tidur yang lebih sehat.<sup>38</sup>

Dengan demikian, *qana'ah* bukan hanya relevan dalam kerangka keislaman, tetapi juga menjadi solusi yang aplikatif dan menyeluruh dalam menjawab tantangan psikologis dan sosial di era digital. Menghidupkan nilai *qana'ah* berarti mengembalikan arah hidup manusia kepada keseimbangan, kesyukuran, dan penerimaan terhadap takdir Ilahi, yang secara nyata mampu melindungi individu dari tekanan kehidupan modern yang penuh dengan kecemasan akan ketertinggalan.

---

<sup>37</sup>Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fii Al-Aqidan Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, 198.

<sup>38</sup>Al-Zuhaili, 411.

Dengan memahami makna *qana'ah* sebagaimana tergambar dalam ayat-ayat Al-Qur'an, jelas bahwa nilai ini tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam menenangkan jiwa dan menjaga kesehatan mental di tengah tantangan kehidupan modern. Oleh karena itu, penerapan nilai *qana'ah* perlu diwujudkan dalam tindakan-tindakan konkret di berbagai aspek kehidupan sehari-hari, agar dampak negatif dari fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat diminimalkan secara efektif.

Dalam bidang pendidikan, anak-anak perlu diajarkan untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain, serta dilatih untuk bersyukur dan merasa cukup sejak usia dini. Sikap ini akan membentuk fondasi kejiwaan yang kuat dan mencegah mereka tumbuh dalam pola pikir kompetitif yang berlebihan. Dalam bidang dakwah, para ustadz dan pendidik agama memiliki peran penting dalam menyampaikan bahwa kebahagiaan sejati tidak selalu berasal dari kemewahan atau pencapaian besar, melainkan dari hati yang tenang, ikhlas, dan dekat kepada Allah.

Di era digital, penggunaan media sosial juga perlu diatur dengan bijak. Salah satu langkah praktis adalah membatasi paparan terhadap konten yang memicu iri hati atau perasaan tidak puas terhadap hidup sendiri. Sebaliknya, pengguna media sosial disarankan untuk memperbanyak konsumsi dan penyebaran konten positif yang mengajarkan nilai-nilai syukur, kesederhanaan, dan *qana'ah*. Terakhir, dalam kehidupan keluarga, orang tua memiliki tanggung jawab besar untuk menjadi teladan dalam menjalani hidup sederhana, tidak suka pamer, serta lebih menekankan nilai-nilai agama dan akhlak daripada pencapaian material semata.



Dengan mempraktikkan nilai-nilai *qana'ah* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan lebih mudah merasa tenang, tidak mudah iri, dan tidak cemas terhadap kehidupan orang lain. *Qana'ah* menjadi pelindung batin dari tekanan sosial yang terus meningkat, serta menjauhkan diri dari gaya hidup yang hanya mengejar dunia namun melupakan tujuan akhir kehidupan. Dalam nilai *qana'ah* terdapat kunci ketenangan dan kebahagiaan sejati, yang menjadikan hidup lebih damai, terarah, dan bermakna.