

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penafsiran ayat-ayat *qana'ah* dalam kaitannya dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dalam membahas konsep *qana'ah* dan hubungannya dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) antara lain terdapat dalam Surah Ibrahim ayat 43, Surah Al-Hajj ayat 36, dan Surah An-Nahl ayat 97. Surah Ibrahim ayat 43 menggambarkan kondisi manusia yang panik dan kosong secara spiritual karena hidup yang terlalu sibuk mengejar dunia. Surah Al-Hajj ayat 36 menyebut lafaz *al-qāni'*, yakni orang yang merasa cukup dan tidak meminta-minta, sebagai sosok yang dimuliakan dalam Islam. Sementara itu, Surah An-Nahl ayat 97 menjanjikan *hayātan tayyibah* (kehidupan yang baik) bagi orang yang beriman dan beramal saleh, yang oleh banyak mufasir diartikan sebagai kehidupan yang tenang, cukup, dan penuh makna. Ketiga ayat ini memiliki relevansi langsung dengan gejala FOMO yang pada dasarnya muncul dari kecemasan, kekosongan batin, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan.
2. Al-Qur'an menafsirkan konsep *qana'ah* sebagai sikap batin yang aktif dan penuh kesadaran, bukan hanya sekadar menerima keadaan secara pasrah. *Qana'ah* mencerminkan keteguhan hati dan kestabilan spiritual yang membuat seseorang mampu bersikap tenang, tidak serakah, dan tidak

tergantung pada penilaian sosial. Dalam menghadapi fenomena FOMO, *qana'ah* berfungsi sebagai perisai ruhani yang menjaga seseorang dari godaan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain atau merasa tertinggal dalam pencapaian dunia. Tafsir dari al-Tabari, Wahbah al-Zuhaili, dan Quraish Shihab menekankan bahwa *qana'ah* adalah sumber utama dari ketenangan batin yang kokoh, serta solusi dari krisis eksistensial modern.

3. Solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi FOMO berdasarkan nilai *qana'ah* mencakup penguatan kesadaran spiritual, membiasakan syukur, mengurangi ketergantungan pada validasi sosial, dan membangun standar kebahagiaan berdasarkan nilai agama. Selain itu, peneliti menyarankan agar nilai *qana'ah* diterapkan secara lebih luas dalam konteks sosial, seperti melalui pendidikan karakter di sekolah, materi dakwah yang relevan dengan isu media sosial, serta penguatan peran keluarga sebagai teladan hidup sederhana dan bersyukur. Tokoh agama dan pendidik juga diharapkan aktif menyampaikan pentingnya *qana'ah* dalam kehidupan digital yang penuh tekanan. Dengan demikian, *qana'ah* tidak hanya menjadi solusi individual, tetapi juga berpotensi membentuk masyarakat yang lebih tenang, stabil secara emosional, dan kuat secara spiritual di tengah arus kompetisi dan pencitraan yang terus berkembang.

## B. Rekomendasi

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, khususnya dalam hal literatur yang secara langsung mengaitkan ayat-

ayat tentang *qana'ah* dalam Al-Qur'an dengan fenomena sosial kontemporer seperti *Fear of Missing Out* (FOMO). Selain itu, keterbatasan dalam menemukan kajian tematik tafsir yang secara spesifik membahas hubungan nilai *qana'ah* dengan dampak kehidupan modern juga menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, kajian ini masih membuka ruang luas untuk dikembangkan oleh peneliti-peneliti berikutnya.

Peneliti merekomendasikan agar kajian serupa di masa mendatang dapat memperluas cakupan dengan menelusuri lebih banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan sikap *qana'ah*, seperti ayat-ayat tentang syukur, zuhud, tawakal, dan larangan bersikap berlebihan dalam mencintai dunia. Hal ini bertujuan agar pemahaman tentang *qana'ah* tidak hanya dibatasi pada lafaz tertentu, melainkan mencakup semangat dan nilai-nilai yang terkandung secara lebih menyeluruh dalam Al-Qur'an.

Selain itu, peneliti juga merekomendasikan agar hasil-hasil kajian seperti ini dapat dimanfaatkan dalam pengembangan materi dakwah dan pendidikan Islam, terutama dalam mengajarkan kesederhanaan, ketenangan hati, dan kepuasan terhadap rezeki yang Allah berikan. Penerapan nilai *qana'ah* menjadi kebutuhan penting dalam kehidupan masyarakat modern yang cenderung terdorong oleh pola konsumsi dan gaya hidup berlebihan.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi studi-studi lanjutan yang tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga membumi dan aplikatif dalam membangun karakter umat yang bersyukur, sederhana, dan tidak mudah tergoda oleh gemerlap dunia yang bersifat sementara.