Jurnal Psikologi Islam, Vol.13 No.1 (2026): 1-10 e-ISSN: 2549-9297
DOI: 10.47399/jpi.v13i1.439 p-ISSN: 1858-1161

Makna Qana'ah pada Generasi Z di Era Digital

Aida Rahmah[1], Khanif Khumairotur Rohmah[2]
[1,2]Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia
e-mail: rahmahaida37@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan dan proses internalisasi nilai qana'ah pada Generasi Z dalam menghadapi tekanan gengsi sosial di era digital serta memahami kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis dan spiritual. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).* Partisipan terdiri atas lima Generasi Z berusia 18-23 tahun di Kota Salatiga yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan intensitas penggunaan media sosial dan pengalaman dalam memaknai nilai qana'ah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis mengikuti tahapan *IPA*, yaitu membaca dan membaca ulang transkrip, membuat catatan awal, mengembangkan tema, menghubungkan antartema, menganalisis setiap kasus secara idiografis, serta mengidentifikasi pola antarkasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Generasi Z memaknai qana'ah sebagai sikap menerima, bersyukur, dan merasa cukup tanpa menghilangkan semangat berikhtiar; (2) proses internalisasi qana'ah berlangsung melalui pembentukan kesadaran diri, penguatan nilai-nilai keagamaan, serta refleksi terhadap pengalaman menggunakan media sosial; dan (3) qana'ah berkontribusi dalam membantu Generasi Z mengendalikan tekanan gengsi sosial, meningkatkan penerimaan diri, serta mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual. Temuan ini menegaskan bahwa qana'ah merupakan nilai psikologi Islam yang relevan sebagai sumber daya psikospiritual dalam membantu Generasi Z menghadapi tantangan kehidupan di era digital.

Kata Kunci: qana'ah, generasi Z, gengsi sosial, kesejahteraan psikologis, psikologi Islam

Artikel Diterima:	**Artikel Direvisi:**	**Artikel Disetujui:**	**Publikasi Online:**
12 Juni 2026	7 Juli 2026	15 Agustus 2026	8 November 2026

The Meaning of Qana'ah for Generation Z in the Digital Era

Abstract

This study aims to explore the meaning-making and internalization process of the value of qana'ah among Generation Z in dealing with social prestige pressure in the digital era, as well as to understand its contribution to psychological and spiritual well-being. This research employed a qualitative approach using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. The participants consisted of five Generation Z individuals aged 18-23 years old in Salatiga City, selected through purposive sampling based on their intensity of social media use and experiences in interpreting the value of qana'ah. Data were collected through in-depth interviews and analyzed following the IPA stages, including repeated reading of transcripts, initial note-taking, development of emergent themes, connection of themes, idiographic analysis of each case, and identification of patterns across cases. The findings reveal that (1) Generation Z perceives qana'ah as an attitude of acceptance, gratitude, and contentment without reducing the motivation to strive for personal goals; (2) the internalization process of qana'ah occurs through the development of self-awareness, strengthening of religious values, and reflection on experiences related to social media use; and (3) qana'ah contributes to helping Generation Z manage social prestige pressure, enhance self-acceptance, and support psychological and spiritual well-being. These findings highlight that qana'ah is a relevant Islamic psychological value that functions as a psychospiritual resource in assisting Generation Z to cope with life challenges in the digital era.

Keywords: *qana'ah, Generation Z, social prestige, psychological well-being, Islamic psychology.*

First Received:	***Revised:***	***Accepted:***	***Published:***
June 12, 2026	*July 7, 2026*	*August 15, 2026*	*November 8, 2026*

Pendahuluan

Generasi Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh di tengah pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Kondisi tersebut menjadikan mereka sangat akrab dengan perangkat digital, media sosial, serta berbagai platform daring sehingga kerap disebut sebagai *digital native*, yaitu individu yang sudah terbiasa dengan teknologi digital sejak lahir (Prensky, 2001). Selain itu, Generasi Z juga dikenal memiliki kemampuan beradaptasi yang kuat terhadap perubahan, khususnya dalam mengikuti dinamika perkembangan teknologi digital.

Perkembangan media sosial memberikan ruang yang luas bagi Generasi Z untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas. Penggunaan media sosial yang intens mendorong individu menampilkan citra diri tertentu demi memperoleh penerimaan sosial dari lingkungannya (Sari et al., 2025), sehingga memunculkan fenomena gengsi sosial, yaitu kecenderungan menampilkan status sosial, gaya hidup, dan kepemilikan material untuk menunjukkan posisi yang lebih unggul di hadapan orang lain (Awalia & Zulkarnaini, 2025). Kondisi ini erat kaitannya dengan proses *upward social comparison*, yakni kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih unggul ketika tidak tersedia standar objektif untuk penilaian diri (Festinger, 1954; Fakhri, 2017), yang pada gilirannya dapat mengikis harga diri dan menimbulkan tekanan psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FOMO) serta perilaku konsumtif (Vogel et al., 2014).

Di sisi lain, dalam perspektif Islam terdapat konsep qana'ah yang dapat dijadikan solusi dalam menghadapi tekanan sosial tersebut. Qana'ah dipahami sebagai sikap menerima dengan penuh keikhlasan atas apa yang dimiliki serta merasa cukup tanpa berlebihan dalam mengejar keinginan duniawi. Nilai ini memiliki dimensi spiritual dan juga berkontribusi dalam pembentukan kontrol diri, ketenangan batin, dan stabilitas emosional. Sebagaimana ditegaskan oleh Khadafi et al. (2025), qana'ah dapat menjadi mekanisme *coping* spiritual yang efektif dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.

Namun demikian, implementasi nilai qana'ah pada Generasi Z menghadapi hambatan yang signifikan. Kuatnya arus lingkungan digital yang secara konsisten menampilkan standar kesuksesan yang berorientasi pada materialisme, pencitraan diri, dan gaya hidup modern menyebabkan nilai kesederhanaan dan rasa cukup menjadi semakin sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial yang turut memengaruhi proses pembentukan identitas dan pola gaya hidup mereka (Khadafi et al., 2025).

Carol D. Ryff (2014) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*/PWB) bukan hanya diukur dari kebahagiaan atau kepuasan hidup semata, melainkan dari kemampuan individu dalam enam dimensi utama: (1) penerimaan diri (*self-acceptance*), (2) hubungan interpersonal yang positif (*positive relations with others*), (3) otonomi (*autonomy*), (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), (5) tujuan hidup (*purpose in life*), dan (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Dalam konteks penelitian ini, kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu menerima diri, mengendalikan tekanan sosial, serta menemukan makna hidup di tengah budaya digital yang sering memunculkan perbandingan sosial. Generasi Z yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menerima kondisi

dirinya, tidak mudah terpengaruh standar sosial media, serta memiliki kontrol diri dan tujuan hidup yang lebih stabil.

Salahudin dalam (Meldi et al., 2025) mendefinisikan Qana'ah sebagai sikap menerima dengan lapang dada serta merasa cukup atas rezeki yang diberikan oleh Allah Swt., disertai upaya menghindari rasa tidak puas terhadap ketentuan-Nya. Qana'ah dapat pula dimaknai sebagai sikap ridha, menerima dengan tulus, dan merasa cukup setelah melakukan ikhtiar secara maksimal.

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa qana'ah adalah sikap merasa cukup dan ikhlas terhadap rezeki yang Allah berikan tanpa keinginan berlebihan terhadap duniawi (Al-Ghazali, 2005). Qana'ah tidak berarti berhenti berusaha, melainkan tetap melakukan ikhtiar secara optimal sambil menerima hasil dengan penuh kerelaan. Dalam kehidupan modern, konsep ini sangat relevan karena dapat berfungsi sebagai bentuk pengendalian diri (*self-control*) dalam menghadapi tekanan sosial, khususnya dari media digital.

Generasi Z kerap menampilkan pencapaian, gaya hidup, dan penampilan sebagai bagian dari konstruksi identitas digital (Sari et al., 2025). Jean Twenge (2017) menjelaskan bahwa meskipun sangat terhubung secara digital, Generasi Z justru lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan hidup akibat tekanan lingkungan digital tersebut. Dalam konteks sosial, kondisi ini turut memunculkan fenomena gengsi sosial, di mana individu berusaha menampilkan citra diri yang ideal demi mendapatkan validasi seperti *likes*, komentar, dan jumlah pengikut.

Penelitian mengenai qana'ah dan kesejahteraan hidup Generasi Z telah banyak dilakukan. Meldi, Azwar, dan Ilyas (2025) menemukan bahwa qana'ah berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* karena mampu menumbuhkan rasa syukur dan ketenangan batin. Khadafi et al. (2025) menjelaskan bahwa qana'ah dapat menjadi mekanisme *coping* spiritual dalam menghadapi tekanan sosial di media digital, termasuk dalam mengurangi FOMO. Sejalan dengan itu, kajian mengenai perbandingan sosial di media digital (Ramadhani & Khoirunisa, 2025; Awalia & Zulkarnaini, 2025; Sari et al., 2025; Vogel et al., 2014; Crusius, Corcoran, & Mussweiler, 2022) menegaskan bahwa *upward social comparison* berkontribusi terhadap rendahnya *self-esteem* dan meningkatnya tekanan psikologis pada Generasi Z. Namun, kajian-kajian tersebut belum secara spesifik mengungkap bagaimana qana'ah dimaknai dan diinternalisasi sebagai strategi menghadapi tekanan gengsi sosial pada Generasi Z, sehingga terdapat celah penelitian yang perlu diisi oleh penelitian ini.

Kerangka berpikir penelitian ini berpijak pada premis bahwa penggunaan media sosial yang intensif oleh Generasi Z memicu tekanan gengsi sosial berupa *upward social comparison* (Festinger, 1954), yang menimbulkan tekanan psikologis seperti rasa minder, FOMO, dan ketidakpuasan hidup (Sari et al., 2025; Twenge, 2017). Di tengah tekanan tersebut, internalisasi nilai qana'ah berperan sebagai filter kognitif dan spiritual (Khadafi et al., 2025). Ketika individu mampu memaknai dan menerapkan qana'ah, yaitu merasa cukup, ikhlas, dan ridha atas pemberian Allah Swt., maka tumbuh rasa syukur dan penerimaan diri (*self-acceptance*) yang menjadi fondasi utama regulasi emosi yang sehat (Al-Ghazali, 2005; Hamka, 2016). Melalui proses ini, Generasi Z dapat mengonstruksi ulang arti kebahagiaan sejati dan mencapai kesejahteraan psikologis yang autentik (Meldi et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini menempatkan qana'ah sebagai fokus utama kajian, sementara gengsi sosial dan tekanan perbandingan sosial di media digital dipahami

sebagai konteks fenomenologis yang melatarbelakanginya.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kesenjangan antara nilai ideal qana'ah dengan realitas kehidupan Generasi Z yang diwarnai tekanan gengsi sosial di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan dan proses internalisasi nilai qana'ah pada Generasi Z serta memahami kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis dan spiritual dalam menghadapi tekanan tersebut.

.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengeksplorasi pemaknaan dan pengalaman subjektif Generasi Z mengenai nilai qana'ah dalam menghadapi tekanan gengsi sosial di era digital (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Penelitian dilaksanakan di Kota Salatiga dan sekitarnya pada April-Juni 2026 melalui wawancara mendalam yang dilakukan secara daring maupun luring.

Partisipan dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria berusia 18–23 tahun, aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari, memiliki pemahaman atau pengalaman terkait nilai qana'ah, serta bersedia mengikuti wawancara mendalam. Penelitian melibatkan lima partisipan (N = 5), sesuai rekomendasi *IPA* yang menggunakan sampel kecil agar memungkinkan eksplorasi pengalaman secara mendalam. Pengumpulan data dihentikan setelah mencapai saturasi tematik. Profil partisipan disajikan pada Tabel 1.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dikembangkan berdasarkan tiga fokus penelitian. Data primer diperoleh langsung dari partisipan mencakup pengalaman gengsi sosial, penggunaan media sosial, pemaknaan qana'ah, dan kesejahteraan hidup, sedangkan data sekunder bersumber dari buku, jurnal, dan dokumen ilmiah yang relevan. Peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang didukung pedoman wawancara, alat perekam, lembar catatan lapangan (*field notes*), dan lembar persetujuan (*informed consent*).

Analisis data mengikuti enam tahapan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA),* yaitu membaca transkrip secara berulang, membuat catatan awal, mengembangkan tema, menghubungkan antartema, menganalisis setiap kasus secara idiografis, dan mengidentifikasi pola lintas kasus (Smith et al., 2009). Keabsahan data dijaga melalui kriteria *credibility, transferability, dependability,* dan *confirmability* (Lincoln & Guba, 1985), sedangkan aspek etika penelitian dipenuhi melalui persetujuan partisipan, penggunaan kode inisial untuk menjaga kerahasiaan identitas, serta pemanfaatan data hanya untuk kepentingan penelitian.

Tabel 1
Profil Partisipan Penelitian

Kode	Usia/JK	Pendidikan	Platform Utama	Durasi/Hari	Latar Keagamaan
Y	21/P	Mahasiswa	Instagram, TikTok	3–4 jam	Aktif pengajian kampus
Z	21/P	Mahasiswa	Instagram	5–7 jam	Aktif komunitas Islam
A	19/P	Mahasiswa	TikTok, Instagram	6 jam	Santri pondok pesantren
P	23/L	Bekerja	TikTok	2 jam	Aktif komunitas Islam
N	18/P	Mahasiswa baru	Instagram	3 jam	Aktif rohis/mengaji

Keterangan: P = Perempuan; L = Laki-laki; JK = Jenis Kelamin

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan analisis *IPA* terhadap hasil wawancara mendalam yang dilakukan pada Mei 2026 bersama lima partisipan Generasi Z (Y, Z, A, P, dan N), ditemukan tiga tema induk (*superordinate themes*) yang menggambarkan dinamika psikologis antara gengsi sosial digital dan internalisasi nilai qana'ah. Sesuai dengan prinsip idiografis IPA, analisis dimulai dari pemahaman mendalam terhadap pengalaman masing-masing partisipan secara individual, sebelum ditarik pola konvergensi dan divergensi antarkasus. Profil ideografis kelima partisipan disajikan terlebih dahulu, diikuti dengan matriks tema induk dan sub-tema pada Tabel 2.

Profil Ideografis Partisipan

Y (21 tahun) menunjukkan kecenderungan perfeksionisme dan upaya menjaga citra diri ketika membandingkan pencapaiannya dengan unggahan rekan sebaya. Y memaknai qana'ah bukan dalam pengertian klasik sebagai *“rasa cukup atas rezeki”*, melainkan sebagai ketenangan yang diperoleh melalui kekhusyukan beribadah (shalat) dan berada dalam lingkungan yang suportif, yang berfungsi sebagai *“penjaga”* agar tidak larut dalam tekanan psikologis yang mendalam.

Z (21 tahun) mengalami distorsi kognitif paling intens di antara seluruh partisipan, ditandai keraguan diri yang berulang saat membandingkan pencapaian orang lain serta kerentanan emosional yang memuncak pada malam hari. Meski tekanan psikologis yang dialaminya relatif berat, Z memaknai qana'ah sebagai “*penawar ketidakpuasan diri*” dan “*titik tengah*” dalam bermedia sosial, mencerminkan proses internalisasi nilai spiritual yang aktif.

A (19 tahun), dengan latar belakang santri pondok pesantren, secara konsisten melaporkan tidak menjadikan media sosial sebagai beban emosional dan tidak merasakan tekanan gengsi sosial sebagaimana dialami partisipan lain. A memaknai kondisi hidupnya sebagai buah dari doa-doa masa lalu, sebuah *reframing* kognitif berbasis tauhid yang telah terinternalisasi sejak dini melalui pendidikan pesantren, sehingga qana'ah tampak berfungsi sebagai faktor protektif yang mencegah tekanan tersebut muncul sejak awal, bukan sekadar mekanisme mengatasi tekanan yang telah dialami.

P (23 tahun, bekerja) merumuskan qana'ah secara konkret sebagai kondisi tidak adanya rasa iri dalam hati, dengan tantangan utama berupa upaya menahan rasa iri dan dengki. Sejalan dengan A, P juga melaporkan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan gengsi sosial di media sosial karena memiliki prinsip hidup yang kuat, menunjukkan bahwa kombinasi disposisi personal dan kesadaran qana'ah dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap tekanan sosial digital sejak awal.

N (18 tahun, mahasiswa baru), sebagai partisipan termuda, mengungkapkan kerentanan tertinggi terhadap FOMO dan perilaku konsumtif impulsif akibat paparan konten gaya hidup *influencer*. Setelah menerapkan qana'ah, N melaporkan peningkatan kemampuan mengendalikan dorongan impulsif serta berkurangnya kecenderungan iri terhadap pencapaian orang lain.

Kelima profil di atas menunjukkan variasi individual dalam intensitas tekanan gengsi sosial maupun kedalaman dan bentuk internalisasi qana'ah mulai dari partisipan yang mengalami tekanan berat dan menjadikan qana'ah sebagai mekanisme pemulihan (Z, N, Y), hingga partisipan yang relatif tidak terpapar tekanan tersebut sejak awal (A, P). Variasi ini menjadi dasar penarikan pola konvergensi dan divergensi antarkasus, yang dirangkum dalam matriks tema induk dan sub-tema pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2
Matriks Tema Induk dan Sub-Tema Hasil Analisis IPA

Tema Induk	Sub-Tema	Partisipan
Tema 1: Distorsi Kognitif di Ruang Digital	Upward Social Comparison dan Erosi Harga Diri	Y, Z, N
	FOMO dan Tekanan Konstruksi Citra Diri	Y, N
Tema 2: Gengsi Sosial sebagai Konstruksi Semu	Standar Semu dan Pemalsuan Realitas Hidup	Y, Z, P
	Kerentanan Emosional dan Dampak Psikologis	Z, N
Tema 3: Qana'ah sebagai Regulasi Diri Spiritual	Filter Kognitif-Spiritual dan Kontrol Diri	A, P
	Rekonstruksi Kesejahteraan Psikologis Autentik	Z, N, A

Tema 1: Distorsi Kognitif di Ruang Digital

Tema induk ini menggambarkan bagaimana paparan media sosial yang intensif berkisar antara 2 hingga 7 jam per hari bertindak sebagai pemicu utama distorsi kognitif pada Generasi Z. Media sosial tidak lagi sekadar alat komunikasi, melainkan berubah menjadi panggung perbandingan diri vertikal ke atas (*upward social comparison*) yang mengikis harga diri partisipan.

Data lapangan menunjukkan bahwa proses menyaksikan visualisasi keberhasilan dan pencapaian rekan sebaya di Instagram atau TikTok secara otomatis memicu kelemahan harga diri. Partisipan Z (21 tahun) merefleksikan bahwa aktivitas membandingkan pencapaian orang lain secara berulang telah mengondisikan dirinya ke dalam situasi ketidakpastian eksistensial:

"Sering, membandingkan pencapaian orang lain kepada diri sendiri, takjub, mempertanyakan diri sendiri bisa ngga, kapan bisa seperti itu, bertanya-tanya kok bisa, jadi meragukan diri sendiri. (Z, 29 Mei 2026)"

Partisipan Y (21 tahun) mengalami hal serupa. Ketika melihat pencapaian rekan sebayanya di media sosial, ia mendapati dirinya terdorong untuk mengevaluasi kekurangan diri dan mengejar citra sempurna:

"Berusaha dijaga, jadi perfeksionis dan jaga image. (Y, 28 Mei 2026)"

Partisipan N (18 tahun) juga mengakui kerentanan serupa, di mana ia kerap merasa *insecure* dan terjebak FOMO yang dipicu konten gaya hidup para *influencer*. Temuan ini mengonfirmasi bahwa distorsi kognitif akibat penggunaan media sosial paling menonjol dialami oleh Y, Z, dan N, dengan intensitas dan pemaknaan yang berbeda-beda antarindividu, sementara A dan P relatif tidak melaporkan pengalaman serupa sebagaimana diuraikan pada profil ideografis masing-masing partisipan.

Tema 2: Gengsi Sosial sebagai Konstruksi Semu

Gengsi sosial didefinisikan oleh seluruh partisipan sebagai fenomena di mana individu memaksakan standar kehidupan artifisial demi meraih validasi sosial eksternal. Partisipan Y mendefinisikannya sebagai kondisi ketika seseorang:

"Hanya memperlihatkan atau memposting di media sosial dengan keadaan yang mewah, seperti makan harus di cafe, dan hal yang dianggap tidak bagus tidak diposting. (Y, 28 Mei 2026)"

Partisipan Z mengidentifikasi gengsi sosial sebagai kesenjangan antara standar representasi diri di media sosial dengan kenyataan hidup yang sesungguhnya, yang dilandasi dorongan untuk "*pengen dilihat, menunjukkan diri.*" Sementara itu, partisipan P (23 tahun) mendefinisikan gengsi sosial sebagai:

"Sikap iri terhadap kondisi atau pencapaian orang lain yang lebih baik sehingga mendorong keinginan untuk

memiliki hal yang sama tanpa disertai rasa syukur. (P, Mei 2026)"

Partisipan N mengungkapkan bahwa tekanan gengsi sosial berdampak pada perilaku konsumtif impulsif: ia cenderung mengikuti tren, FOMO, dan sering ingin terlihat sempurna di depan orang lain. Sebaliknya, partisipan A dan P menunjukkan pola adaptasi berbeda dengan menolak standar sosial yang tidak sesuai nilai diri, sementara Y menunjukkan pola campuran cenderung perfeksionis dalam menjaga citra diri, namun tetap selektif memilih lingkungan pertemanan yang sesuai standar pribadinya. Kondisi emosional negatif yang dialami Z dilaporkan memuncak pada malam hari, ketika mekanisme pertahanan ego melemah dan akumulasi data perbandingan sosial berdampak pada suasana hati.

Tema 3: Qana'ah sebagai Regulasi Diri Spiritual

Sebagian partisipan (Y, Z, N) melaporkan pengalaman tekanan psikologis yang berkaitan dengan gengsi sosial digital, sementara A dan P relatif tidak mengalaminya. Terlepas dari perbedaan pengalaman tersebut, seluruh partisipan menempatkan qana'ah sebagai nilai penting yang membantu mereka menjalani kehidupan sehari-hari, baik sebagai regulasi diri yang aktif maupun sebagai filter kognitif-spiritual yang bersifat protektif. Qana'ah dimaknai bukan sebagai kepasrahan pasif, melainkan sebagai regulasi diri aktif berbasis spiritualitas Islam. Partisipan A (19 tahun), yang memperoleh nilai qana'ah dari lingkungan pesantren, menerapkan kesadaran ini dengan meyakini bahwa kondisi hidupnya merupakan ketetapan Allah:

"Setelah disadari apa yang ada pada A sekarang merupakan buah dari doa-doanya dulu yang ia panjatkan. (A, 29 Mei 2026)"

Partisipan P merumuskan indikator rasa cukup dengan sangat konkret: "*ketika tidak memiliki rasa iri dalam hati*." Ia mempraktikkan qana'ah setiap hari agar selalu bersyukur, dengan tantangan terberat adalah "*belajar sabar dalam menahan rasa iri dan dengki, dan belajar melawan pola pikir negatif*" (P, Mei 2026).

Partisipan Z memaknai qana'ah sebagai "*penawar ketidakpuasan terhadap diri sendiri*" dan "*pengingat serta titik tengah*" dalam bermedia sosial. Partisipan N menyatakan bahwa setelah menerapkan qana'ah, ia mampu mengendalikan dorongan impulsif untuk membeli barang dan tidak mudah iri terhadap pencapaian orang lain. Partisipan Y merasakan bahwa qana'ah menjadi "*penjaga agar tidak terjerumus atau larut pada kondisi tertekan yang terlalu dalam*." Keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa qana'ah berfungsi sebagai sumber daya psikospiritual yang efektif dalam menekan dampak negatif gengsi sosial.

Pembahasan

Distorsi Kognitif Media Sosial dan Teori Perbandingan Sosial

Fenomena meragukan kapasitas diri dan evaluasi diri negatif yang dialami Z dan Y membuktikan bahwa ketika batasan realitas sosial menjadi kabur akibat kurasi estetik di media sosial, individu cenderung melakukan *upward social comparison* yang asimetris. Generasi Z secara tidak sadar membandingkan kehidupan nyatanya yang penuh kompleksitas dengan potongan kehidupan ideal orang lain yang terkurasi, menghasilkan distorsi kognitif yang berujung pada penurunan *self-esteem* dan peningkatan distres psikologis, sebagaimana diprediksi oleh Vogel et al. (2014) dan Crusius et al. (2022).

Temuan mengenai kerentanan emosional malam hari yang dilaporkan Z menyingkap dimensi baru dalam analisis dampak psikologis media sosial. Pada malam hari,

minimnya stimulasi eksternal menyebabkan mekanisme pertahanan ego melemah, sehingga akumulasi data perbandingan sosial yang dikonsumsi sepanjang hari memicu rasa bersalah dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan analisis Twenge (2017) yang menegaskan bahwa konektivitas digital eksesif pada generasi muda justru berbanding lurus dengan meningkatnya isolasi emosional dan ketidakpuasan hidup.

Yang menarik, penelitian ini juga menemukan pola respons yang bervariasi antarpartisipan. A dan P relatif tidak melaporkan tekanan *upward social comparison* sejak awal, berbeda dengan Y, Z, dan N yang secara eksplisit mengalaminya. Pada A, hal ini berkaitan erat dengan internalisasi qana'ah yang telah tertanam sejak dini melalui pendidikan pesantren; pada P, resiliensi tersebut tampak lebih terkait dengan kekuatan prinsip hidup pribadi, mengingat pemahaman qana'ah miliknya baru diperoleh secara insidental. Variasi ini mengindikasikan bahwa qana'ah dapat berperan sebagai salah satu faktor protektif psikospiritual terhadap dampak negatif media sosial, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menjelaskan resiliensi individu.

Qana'ah sebagai Regulator Emosi dan Penangkal Gengsi Sosial

Rumusan Al-Ghazali (2005) mengenai qana'ah sebagai kemampuan mengendalikan syahwat duniawi bertindak sebagai penawar langsung bagi *hasad* (iri dengki). Pernyataan P bahwa indikator utama rasa cukup adalah hilangnya rasa iri dalam hati merupakan konfirmasi empiris terhadap pemikiran Hamka (2016) bahwa kebahagiaan sejati diperoleh bukan melalui akumulasi kepemilikan eksternal, melainkan melalui pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan ketenangan hati.

Penelitian ini mengidentifikasi dua jalur utama kerja qana'ah dalam menangkal gengsi sosial. Pertama, melalui *reframing* kognitif berbasis tauhid, sebagaimana yang ditunjukkan oleh A yang merestrukturisasi pemahamannya bahwa kondisi hidupnya saat ini merupakan manifestasi doa-doa masa lalunya. Hal ini menggeser *locus of control* dari yang bersifat eksternal sosial menuju internal spiritual. Kedua, melalui de-eskalasi keinginan impulsif. Sikap emosional yang stabil dan penuh rasa syukur berhasil mereduksi kecenderungan konsumtif FOMO pada N dan P, sehingga melahirkan kontrol diri (*self-control*) yang adaptif terhadap arus materialisme digital.

Qana'ah dan Rekonstruksi Psychological Well-Being

Apabila dikonfrontasikan dengan kerangka *Psychological Well-Being* (PWB) Ryff (2014), internalisasi nilai qana'ah terbukti mampu merekonstruksi tiga dimensi utama PWB secara signifikan.

Pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), N dan A mengalami transformasi dari kondisi *insecure* dan penuh keraguan menjadi individu yang mampu menerima kondisi dirinya apa adanya. Penerimaan diri ini tidak bersifat pasif, melainkan dijangkarkan pada keyakinan bahwa setiap manusia memiliki porsi, waktu, dan proses hidupnya sendiri sesuai ketetapan Allah. Pada dimensi otonomi (*autonomy*), partisipan yang menginternalisasi qana'ah menunjukkan tingkat otonomi psikologis yang tinggi: mereka tidak mudah terombang-ambing oleh standar sosial pertemanan, tren konsumtif, atau tekanan *peer group*.

Pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), qana'ah berhasil mengalihkan fokus kognitif dari kompetisi citra semu menuju tujuan hidup yang lebih bermakna. Hal ini tercermin dari perubahan orientasi P yang memandang ruang digital secara lebih produktif, serta A yang meyakini bahwa perjuangannya saat ini akan berbuah di masa

mendatang. Temuan ini selaras dengan hasil Meldi et al. (2025) dan Khadafi et al. (2025) bahwa qana'ah berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, sekaligus memperluas kontribusi tersebut dengan merincikan mekanisme kerjanya pada konteks gengsi sosial digital.

Simpulan

Penelitian ini berhasil mengungkap tiga temuan utama yang saling berkaitan. Pertama, fenomena gengsi sosial dialami oleh Generasi Z sebagai dampak langsung dari intensitas penggunaan media sosial yang mendorong *upward social comparison*. Proses ini secara konsisten mengikis harga diri, memunculkan FOMO, serta mendorong perilaku konsumtif demi memenuhi standar gaya hidup digital. Lanskap digital yang menyajikan representasi kehidupan ideal secara berulang terbukti menciptakan distorsi kognitif yang berujung pada ketidakpuasan diri dan tekanan psikologis, termasuk kerentanan emosional yang mencapai puncaknya pada malam hari.

Kedua, nilai qana’ah dimaknai oleh Generasi Z bukan sebagai kepasrahan pasif, melainkan sebagai regulasi diri aktif berbasis spiritualitas Islam. Qana’ah juga berfungsi sebagai filter kognitif-spiritual yang membantu individu merestrukturisasi cara pandang terhadap rezeki, pencapaian, dan kebahagiaan. Melalui internalisasi nilai ini, partisipan mampu menggeser *locus of control* dari eksternal-sosial menuju internal-spiritual.

Ketiga, qana’ah terbukti berkontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z, khususnya pada tiga dimensi model Ryff: penerimaan diri, otonomi, dan tujuan hidup. Temuan ini menegaskan bahwa qana'ah merupakan sumber daya psikospiritual yang relevan dan efektif bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan gengsi sosial di era digital.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada cakupan partisipan yang hanya melibatkan lima orang Generasi Z berlatar belakang Islam di Kota Salatiga, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipan pada latar belakang keagamaan dan wilayah geografis yang lebih beragam, guna memperkaya pemahaman mengenai variasi pemaknaan qana'ah. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan desain kuantitatif atau *mixed-methods* untuk menguji hubungan antara qana'ah dan kesejahteraan psikologis pada populasi yang lebih luas, serta menggunakan desain longitudinal untuk mengamati dinamika internalisasi qana'ah pada Generasi Z dari waktu ke waktu.

Daftar Pustaka

Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin* (Terjemahan). Penerbit Republika.

Awalia, N., & Zulkarnaini, Z. (2025). Dinamika psikologis Generasi Z di era media digital: Identitas, tekanan sosial, dan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Kontemporer, 8*(2), 112–128.

Crusius, J., Corcoran, K., & Mussweiler, T. (2022). *Social comparison: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Routledge.

Fakhri, M. (2017). Teori perbandingan sosial dan implikasinya pada perilaku individu di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia, 5*(1), 23–35.

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

Hamka. (2016). *Tasawuf modern*. Republika Penerbit.

Khadafi, M., Masyhuri, A., & Ningrum, D. (2025). Qana'ah sebagai strategi coping spiritual dalam menghadapi tekanan sosial di media digital. *Jurnal Psikologi Islam, 11*(1), 67–85.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Meldi, R., Azwar, S., & Ilyas, F. (2025). Pengaruh qana'ah terhadap psychological well-being: Perspektif Hamka dalam Tasawuf Modern. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer, 16*(1), 89–107.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1–6.

Ramadhani, T., & Khoirunisa, A. (2025). Pergeseran perilaku dan krisis identitas Generasi Z di era transformasi digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 13*(2), 201–218.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28.

Sari, D. P., Yuzima, M., & Ardini, P. P. (2025). Komunikasi digital dan konstruksi identitas Generasi Z: Upaya memperoleh validasi sosial di era platform. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital, 7*(1), 33–51.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. Atria Books.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-evaluation. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222.