AL-ILMIYA: JURNAL PENDIDIKAN ISLAM
E-ISNN: 0000-0000
AJPI

Qana'ah Sebagai Landasan Pendidikan Pengendalian Perilaku Konsumtif dan Fear Of Missing Out (FOMO) Peserta Didik: Analisis Pemikiran Ibnu Athaillah dalam Kitab Al-Hikam

Sarah Aurelia Firdaushah Qureshi, Evita Yuliatul Wahidah, Khoironi Saparti
Institut Ahmad Dahlan Probolinggo, Indonesia
sarahqresh@gmail.com [1], evitayuliatulwahidah.21@gmail.com [2] khoironisapartii@gmail.com[3]

ARTICLE INFO

Article history:
Received 1 November 2026
Revised 15 November 2026
Accepted 25 November 2026
Available online 27 November 2026

Keywords:*consumer behavior; Fear of Missing Out; Ibn 'Athaillah; Islamic education; qana'ah.*

Kata Kunci: *Ibnu Athaillah; pendidikan Islam; perilaku konsumtif; qana'ah; Fear of Missing Out*

This is an open access article under the CC BY-SA license.

ABSTRACT

This thesis proposal examines qana'ah as an educational foundation for addressing students' consumptive behavior and Fear of Missing Out (FOMO), through an analysis of Ibn 'Athaillah's Al-Hikam. The study is designed as qualitative library research. Its primary source is Al-Hikam, while secondary sources include scholarly works on Islamic education, Sufism, value internalization, self-control, consumer behavior, and FOMO. Data will be collected through documentation and literature review, then examined using content analysis, descriptive-analytical interpretation, and conceptual synthesis. The analysis is directed toward identifying the meaning of qana'ah, deriving its educational values—gratitude, self-control, simplicity, self-acceptance, and responsibility—and examining their relevance to students' consumption patterns and social-media-related anxieties. The proposed discussion will further consider the implications of these values for educational objectives, learning materials, pedagogical methods, and assessment. As a research proposal, this paper presents the conceptual direction and expected contribution of the study rather than empirical findings. It is expected to develop a contextual framework for Islamic education that connects spiritual awareness with responsible consumption and a more balanced response to digital social pressures.

ABSTRAK

Proposal tesis ini mengkaji qana'ah sebagai landasan pendidikan untuk merespons perilaku konsumtif dan Fear of Missing Out (FOMO) peserta didik melalui analisis pemikiran Ibnu Athaillah dalam kitab Al-Hikam. Penelitian dirancang menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Sumber primer penelitian ialah Al-Hikam, sedangkan sumber sekunder meliputi literatur akademik tentang pendidikan Islam, tasawuf, internalisasi nilai, pengendalian diri, perilaku konsumtif, dan FOMO. Data dikumpulkan melalui dokumentasi dan penelusuran pustaka, kemudian dianalisis menggunakan analisis isi, interpretasi deskriptif-analitis, dan sintesis konseptual. Analisis diarahkan untuk menelusuri makna qana'ah, mengidentifikasi nilai pendidikannya—syukur, pengendalian diri, kesederhanaan, penerimaan diri, dan tanggung jawab—serta mengkaji relevansinya dengan pola konsumsi dan tekanan sosial digital yang dialami peserta didik. Pembahasan juga diarahkan pada implikasi nilai-nilai tersebut terhadap tujuan, materi, metode, dan evaluasi pendidikan. Sebagai proposal penelitian, tulisan ini memaparkan arah konseptual dan kontribusi yang diharapkan, bukan temuan empiris. Penelitian diharapkan menghasilkan kerangka pendidikan Islam kontekstual yang menghubungkan kesadaran spiritual dengan perilaku konsumsi yang bertanggung jawab serta sikap yang lebih seimbang dalam menghadapi tekanan sosial digital.

PENDAHULUAN

Perkembangan budaya digital telah mengubah cara individu membangun identitas, pencapaian, dan memperoleh pengakuan sosial. Dalam dunia pendidikan, perubahan tersebut turut memengaruhi konstruksi identitas profesional guru. Media sosial dapat menjadi ruang pengembangan kompetensi dan komunikasi pendidikan, tetapi sekaligus

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara peserta didik memperoleh informasi, membangun relasi sosial, serta menampilkan identitas dirinya. Media sosial memungkinkan peserta didik mengamati aktivitas, gaya hidup, dan kepemilikan orang lain secara terus-menerus. Pada saat yang sama, kemudahan transaksi digital dan promosi berbasis algoritma memberikan akses yang semakin luas terhadap berbagai produk. Situasi tersebut menghadirkan peluang dalam memperoleh informasi dan memenuhi kebutuhan, tetapi juga dapat memperkuat orientasi konsumsi yang didasarkan pada keinginan, tren, dan perbandingan sosial.

Salah satu persoalan yang perlu mendapat perhatian dalam konteks tersebut adalah perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif mengacu pada kecenderungan menggunakan atau membeli barang dan jasa secara berlebihan, ketika keputusan konsumsi lebih didorong oleh keinginan dan kepuasan sesaat daripada pertimbangan kebutuhan. Perilaku ini perlu dibedakan dari konsumsi yang wajar karena pemenuhan kebutuhan hidup merupakan bagian dari aktivitas manusia. Persoalan pendidikan muncul ketika konsumsi kehilangan pertimbangan rasional, tidak memperhatikan kemampuan, dan lebih diarahkan untuk memperoleh status atau pengakuan sosial. Hubungan materialisme dengan kecenderungan kecanduan jejaring sosial pada remaja menunjukkan bahwa orientasi terhadap kepemilikan dan penggunaan media sosial dapat saling berkaitan (Geng et al., 2023) media sosial dan paparan iklan juga ditemukan memiliki hubungan dengan perilaku belanja kompulsif, dengan materialisme sebagai salah satu faktor perantara dalam hubungan tersebut (Jameel et al., 2024)

Persoalan lain yang berkaitan dengan kehidupan digital adalah Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan atau berharga, sementara individu merasa tidak terlibat di dalamnya. Kondisi ini dapat mendorong seseorang untuk terus memantau aktivitas orang lain dan mempertahankan keterhubungan sosial melalui media digital. FOMO berkaitan dengan kebutuhan psikologis, suasana hati, kepuasan hidup, dan keterlibatan dalam penggunaan media social (Przybylski et al., 2013). Pada kelompok remaja, FOMO juga ditemukan berperan dalam memperkuat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala kecemasan (Einstein et al., 2023)

Perilaku konsumtif dan FOMO merupakan dua fenomena yang berbeda, tetapi dapat saling berkaitan dalam kehidupan peserta didik. FOMO berhubungan dengan kekhawatiran tertinggal dari pengalaman atau tren sosial, sedangkan perilaku konsumtif berkaitan dengan keputusan pemenuhan keinginan melalui konsumsi barang atau jasa. Dalam kondisi tertentu, kekhawatiran tertinggal dari tren dapat mendorong peserta didik membeli produk yang sedang populer, mengikuti gaya hidup kelompok, atau mengeluarkan biaya untuk memperoleh pengalaman yang dianggap penting secara sosial. Namun, hubungan tersebut tidak bersifat otomatis karena dipengaruhi pula oleh lingkungan keluarga, pertemanan, kondisi ekonomi, dan karakter individu.

Persoalan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan tidak cukup hanya memberikan larangan terhadap perilaku konsumtif atau membatasi penggunaan media sosial. Peserta didik

perlu dibekali kemampuan untuk membedakan kebutuhan dan keinginan, mengendalikan dorongan, menerima kondisi diri, serta menentukan pilihan berdasarkan pertimbangan nilai dan tanggung jawab. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, pembentukan kemampuan tersebut berkaitan erat dengan pendidikan akhlak dan internalisasi nilai spiritual. Salah satu nilai yang relevan untuk dikembangkan adalah qana'ah.

Qana'ah secara umum dipahami sebagai sikap merasa cukup terhadap pemberian Allah Swt. disertai kesediaan untuk berusaha dan menjalankan tanggung jawab. Qana'ah tidak berarti menolak kemajuan, menghindari kepemilikan, atau berhenti berikhtiar. Sikap ini justru mengarahkan individu agar tidak menjadikan kepemilikan materi sebagai ukuran utama kebahagiaan dan harga diri. Dengan qana'ah, seseorang diharapkan mampu memenuhi kebutuhan secara proporsional, mensyukuri nikmat, serta menghindari dorongan untuk terus-menerus membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Kajian tentang qana'ah dalam pengendalian hawa nafsu duniawi menunjukkan relevansi sikap tersebut dalam membangun orientasi hidup yang tidak berlebihan terhadap materi (Abdusshomad, 2020).

Pemikiran Ibnu Athaillah as-Sakandari dalam kitab Al-Hikam menjadi salah satu sumber penting untuk mengkaji dimensi spiritual qana'ah. Kitab tersebut berisi aforisme sufistik mengenai hubungan manusia dengan Allah, orientasi hati, ketergantungan terhadap makhluk, tawakal, ridha, dan kehidupan dunia. Pemikiran tersebut dapat dibaca sebagai landasan reflektif untuk memahami bagaimana manusia seharusnya menempatkan keinginan dan kepemilikan dalam kehidupannya. Dalam perspektif pendidikan, gagasan tersebut relevan untuk membangun kesadaran bahwa nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh banyaknya barang yang dimiliki, popularitas, atau pengakuan sosial.

Kajian terdahulu telah membahas qana'ah dari berbagai sudut pandang. Qana'ah telah dikaji dalam kaitannya dengan pengendalian hawa nafsu duniawi (Abdusshomad, 2020). Pendidikan karakter berbasis syukur juga memberikan ruang bagi pengembangan nilai-nilai spiritual yang berkaitan dengan penghargaan terhadap nikmat dan pembentukan karakter (Khilmiyah & Setiawan, 2021). Di sisi lain, kajian mengenai materialisme dan penggunaan jejaring sosial pada remaja memperlihatkan keterkaitan antara orientasi material dan perilaku digital (Geng et al., 2023) Hubungan media sosial, materialisme, dan perilaku belanja kompulsif juga telah menjadi perhatian dalam penelitian perilaku konsumen (Jameel et al., 2024). Sementara itu, FOMO telah dikaji sebagai fenomena psikologis yang berkaitan dengan keterlibatan media sosial dan kesejahteraan individu (Einstein et al., 2023) (Przybylski et al., 2013).

Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut belum sepenuhnya mempertemukan analisis pemikiran tasawuf klasik dengan kebutuhan pengembangan pendidikan Islam untuk merespons perilaku konsumtif dan FOMO peserta didik. Kajian qana'ah lebih banyak menempatkannya sebagai sikap spiritual atau nilai karakter, sedangkan kajian perilaku konsumtif dan FOMO cenderung menggunakan perspektif psikologi dan perilaku sosial. Ruang kajian yang masih perlu dikembangkan adalah bagaimana pemikiran Ibnu Athaillah dalam Al-Hikam dapat direkonstruksi menjadi landasan konseptual pendidikan yang relevan dengan persoalan konsumsi dan tekanan sosial digital.

Kebaruan penelitian ini terletak pada rekonstruksi pedagogis konsep qana'ah berdasarkan pemikiran Ibnu Athaillah dalam Al-Hikam untuk merespons perilaku konsumtif dan FOMO peserta didik. Rekonstruksi tersebut dilakukan dengan mengidentifikasi nilai syukur,

pengendalian diri, kesederhanaan, penerimaan diri, dan tanggung jawab sebagai kategori analitis pendidikan yang diturunkan melalui pembacaan terhadap sumber primer dan dialog dengan literatur pendidikan Islam. Kelima nilai tersebut tidak diposisikan sebagai daftar istilah yang secara eksplisit disusun oleh Ibnu Athaillah, melainkan sebagai hasil pengembangan konseptual peneliti berdasarkan interpretasi terhadap gagasan-gagasan dalam Al-Hikam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis konsep qana'ah dalam pemikiran Ibnu Athaillah melalui kitab Al-Hikam, mengidentifikasi nilai-nilai pendidikannya, serta mengkaji relevansinya sebagai landasan pendidikan pengendalian perilaku konsumtif dan FOMO peserta didik. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan Pendidikan Agama Islam, khususnya dalam menghubungkan khazanah tasawuf klasik dengan tantangan pembentukan karakter peserta didik di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan dilakukan melalui penelusuran, pembacaan, pengkajian, dan analisis terhadap sumber-sumber tertulis yang relevan dengan fokus penelitian. Pendekatan ini dipilih karena objek kajian berupa pemikiran tokoh yang terdapat dalam kitab Al-Hikam serta literatur ilmiah yang membahas qana'ah, pendidikan Islam, perilaku konsumtif, dan FOMO. Penelitian kepustakaan memungkinkan peneliti membangun pemahaman konseptual melalui pengkajian sumber tertulis secara sistematis (Zed, 2008).

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah kitab Al-Hikam karya Ibnu Athaillah as-Sakandari. Sumber sekunder meliputi buku, artikel jurnal ilmiah, dan publikasi akademik yang berkaitan dengan konsep qana'ah, tasawuf, pendidikan karakter, perilaku konsumtif, materialisme, penggunaan media sosial, serta FOMO. Literatur sekunder digunakan untuk memperkuat interpretasi terhadap sumber primer dan menghubungkan pemikiran sufistik dengan persoalan pendidikan kontemporer.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi. Tahap pertama adalah mengidentifikasi bagian-bagian Al-Hikam yang berkaitan dengan orientasi hati kepada Allah, ketergantungan terhadap makhluk, tawakal, ridha, zuhud, dan pengelolaan keinginan. Tahap kedua adalah mengumpulkan literatur pendukung mengenai qana'ah, pendidikan Islam, perilaku konsumtif, dan FOMO. Tahap ketiga adalah mengelompokkan data berdasarkan tema-tema yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian.

Analisis data dilakukan dengan analisis isi (content analysis) dan pendekatan deskriptif-analitis. Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi tema, makna, dan gagasan yang terkandung dalam sumber tertulis secara sistematis (Bowen, 2009). Pendekatan deskriptif-analitis digunakan untuk menjelaskan konsep qana'ah dalam pemikiran Ibnu Athaillah, kemudian menganalisis relevansinya terhadap persoalan perilaku konsumtif dan FOMO peserta didik. Hasil analisis selanjutnya disintesiskan menjadi konstruksi nilai pendidikan qana'ah yang mencakup syukur, pengendalian diri, kesederhanaan, penerimaan diri, dan tanggung jawab.

Untuk menjaga ketepatan interpretasi, penelitian ini membedakan antara gagasan yang bersumber langsung dari Al-Hikam dan kategori pendidikan yang dikembangkan melalui sintesis peneliti. Dengan demikian, hasil penelitian tidak dimaksudkan sebagai klaim bahwa seluruh kategori pendidikan tersebut disebutkan secara eksplisit oleh Ibnu Athaillah, melainkan sebagai hasil rekonstruksi konseptual berdasarkan pembacaan terhadap pemikirannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Qana'ah dalam Pemikiran Ibnu Athaillah

Qana'ah merupakan sikap batin yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menerima pemberian Allah Swt. secara proporsional, mensyukurinya, dan tidak menjadikan keinginan duniawi sebagai pengendali utama kehidupan. Qana'ah tidak identik dengan kemalasan atau penolakan terhadap usaha. Seseorang yang memiliki qana'ah tetap dapat bekerja, belajar, mengembangkan kemampuan, dan berusaha meningkatkan kualitas hidup. Perbedaannya terletak pada orientasi batin, yaitu tidak menggantungkan kebahagiaan dan harga diri sepenuhnya pada pencapaian materi.

Dalam pemikiran Ibnu Athaillah, persoalan utama kehidupan manusia tidak hanya terletak pada keberadaan harta atau dunia, tetapi juga pada bagaimana hati menempatkan keduanya. Aforisme dalam Al-Hikam mengarahkan pembaca untuk memperhatikan hubungan antara usaha manusia, ketergantungan kepada Allah, dan keterbatasan kemampuan manusia dalam mengendalikan hasil. Orientasi hati yang terlalu bergantung pada makhluk dapat membuat manusia mudah mengalami kegelisahan ketika harapan material atau sosialnya tidak terpenuhi. Sebaliknya, kesadaran terhadap ketergantungan kepada Allah dapat membentuk ketenangan dan sikap yang lebih proporsional dalam menghadapi kehidupan.

Pemikiran tersebut memiliki hubungan konseptual dengan qana'ah karena qana'ah menghendaki agar manusia tidak menjadikan kepemilikan sebagai pusat orientasi hidup. Akan tetapi, qana'ah perlu dibedakan dari konsep tawakal, ridha, dan zuhud. Tawakal berkaitan dengan penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar. Ridha berkaitan dengan penerimaan terhadap ketentuan Allah. Zuhud berkaitan dengan sikap tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Sementara itu, qana'ah menekankan kecukupan batin dan penerimaan terhadap pemberian Allah tanpa kehilangan semangat untuk berusaha.

Hubungan antarkonsep tersebut dapat dipahami sebagai satu kesatuan orientasi spiritual, tetapi tidak berarti bahwa semuanya memiliki pengertian yang sama. Tawakal memberikan dasar kepercayaan kepada Allah, ridha membentuk penerimaan terhadap ketentuan-Nya, zuhud membantu mengatur keterikatan terhadap dunia, sedangkan qana'ah mengarahkan manusia untuk merasa cukup dan tidak dikuasai oleh keinginan yang berlebihan. Dalam konteks pendidikan, pemahaman tersebut penting agar peserta didik tidak mengartikan qana'ah sebagai sikap pasif, melainkan sebagai kemampuan mengendalikan keinginan dengan tetap menjalankan ikhtiar.

Dengan demikian, qana'ah dalam perspektif pemikiran Ibnu Athaillah dapat dipahami sebagai orientasi batin yang menempatkan Allah sebagai pusat ketergantungan, bukan materi atau pengakuan manusia. Orientasi tersebut menjadi dasar pembentukan sikap sederhana, bersyukur, dan tidak berlebihan dalam memandang kepemilikan duniawi.

B. Nilai-Nilai Pendidikan dalam Konsep Qana'ah

Berdasarkan pembacaan konseptual terhadap pemikiran Ibnu Athaillah dalam Al-Hikam dan dialog dengan literatur pendidikan Islam, penelitian ini merekonstruksi lima nilai pendidikan qana'ah. Kelima nilai tersebut merupakan kategori analitis yang dikembangkan untuk menjelaskan relevansi qana'ah dalam pembentukan karakter peserta didik.

Pertama, nilai syukur. Syukur merupakan kesadaran untuk mengakui nikmat Allah dan menggunakannya secara tepat. Dalam pendidikan, syukur membantu peserta didik menghargai apa yang telah dimiliki tanpa terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Peserta didik yang dibiasakan bersyukur diharapkan mampu melihat kepemilikan secara proporsional dan tidak menjadikan kekurangan materi sebagai alasan untuk merendahkan diri. Pendidikan karakter berbasis syukur memiliki relevansi dengan pembentukan sikap penghargaan terhadap nikmat dan tanggung jawab moral (Khilmiyah & Setiawan, 2021).

Kedua, nilai pengendalian diri. Pengendalian diri merupakan kemampuan mengatur dorongan, mempertimbangkan konsekuensi, dan menentukan tindakan berdasarkan nilai serta kebutuhan. Dalam konteks qana'ah, pengendalian diri berarti tidak mengikuti setiap keinginan yang muncul, terutama ketika keinginan tersebut tidak didasarkan pada kebutuhan yang nyata. Nilai ini penting dalam kehidupan digital karena peserta didik berhadapan dengan promosi, tren, dan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi keputusan konsumsi. Hubungan materialisme dengan perilaku penggunaan jejaring sosial pada remaja menunjukkan pentingnya penguatan kesadaran diri dan kemampuan mengelola orientasi material (Geng et al., 2023).

Ketiga, nilai kesederhanaan. Kesederhanaan merupakan sikap menggunakan sesuatu sesuai kebutuhan dan kemampuan, bukan berdasarkan dorongan untuk memperoleh pengakuan sosial. Kesederhanaan tidak berarti menolak fasilitas atau kemajuan teknologi, tetapi menempatkan penggunaan sumber daya secara bijaksana. Dalam pendidikan, nilai ini dapat dikembangkan melalui pembiasaan hidup hemat, penggunaan barang secara bertanggung jawab, serta pemahaman mengenai perbedaan kebutuhan dan keinginan.

Keempat, nilai penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan kemampuan menghargai keadaan dan potensi diri tanpa menjadikan kehidupan orang lain sebagai ukuran tunggal keberhasilan. Nilai ini relevan dengan FOMO karena peserta didik dapat mengalami tekanan ketika melihat pencapaian, penampilan, atau kepemilikan orang lain di media sosial. Qana'ah mengarahkan peserta didik untuk tidak menggantungkan penghargaan terhadap dirinya pada standar sosial yang terus berubah. Penelitian mengenai FOMO pada remaja menunjukkan bahwa kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial dapat berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kecemasan (Einstein et al., 2023).

Kelima, nilai tanggung jawab. Tanggung jawab merupakan kesadaran untuk menggunakan nikmat, waktu, dan sumber daya sesuai tujuan yang baik. Qana'ah tidak menghilangkan tanggung jawab manusia untuk berusaha, tetapi mengarahkan usaha agar tidak didorong oleh keserakahan atau kebutuhan memperoleh pengakuan. Dalam konteks peserta didik, tanggung jawab dapat diwujudkan melalui pengelolaan uang saku, penggunaan teknologi secara bijak, pemenuhan kewajiban belajar, dan pertimbangan etis sebelum mengikuti tren konsumsi.

Kelima nilai tersebut saling berkaitan. Syukur membentuk kesadaran terhadap nikmat, pengendalian diri mengatur dorongan, kesederhanaan mengarahkan pola konsumsi, penerimaan diri mengurangi ketergantungan terhadap penilaian sosial, dan tanggung jawab memastikan bahwa sikap qana'ah diwujudkan dalam tindakan nyata. Dengan demikian, qana'ah dapat dikembangkan sebagai landasan pendidikan karakter yang menyentuh dimensi spiritual, personal, dan sosial peserta didik.

C. Relevansi Qana'ah terhadap Pengendalian Perilaku Konsumtif Peserta Didik

Perilaku konsumtif dapat muncul ketika keputusan membeli tidak lagi didasarkan pada kebutuhan, tetapi dipengaruhi oleh keinginan memperoleh kepuasan, mengikuti tren, atau menunjukkan status sosial. Lingkungan digital dapat memperluas paparan terhadap produk dan gaya hidup sehingga peserta didik lebih sering berhadapan dengan rangsangan konsumsi. Hubungan media sosial dan iklan dengan perilaku belanja kompulsif menunjukkan bahwa paparan digital dapat berkaitan dengan keputusan konsumsi yang berlebihan, terutama ketika orientasi material menjadi faktor yang berperan (Jameel et al., 2024).

Dalam konteks tersebut, qana'ah dapat menjadi landasan pendidikan untuk membangun cara pandang yang lebih proporsional terhadap barang dan kepemilikan. Peserta didik perlu memahami bahwa kepemilikan bukan satu-satunya ukuran keberhasilan, kebahagiaan, atau kedudukan sosial. Nilai qana'ah membantu mengarahkan peserta didik agar mempertimbangkan manfaat, kebutuhan, kemampuan, dan tanggung jawab sebelum melakukan pembelian.

Penerapan pendidikan qana'ah dapat dilakukan melalui pembelajaran yang mengajak peserta didik menganalisis perbedaan kebutuhan dan keinginan. Pendidik dapat menggunakan contoh situasi sehari-hari, seperti keputusan membeli barang karena kebutuhan belajar atau karena mengikuti tren teman sebaya. Peserta didik kemudian diajak mempertimbangkan alasan pembelian, kemampuan keuangan, manfaat barang, serta kemungkinan dampak keputusan tersebut. Kegiatan reflektif semacam ini dapat membantu peserta didik memahami bahwa pengendalian konsumsi tidak hanya berkaitan dengan penghematan, tetapi juga dengan pembentukan kesadaran moral.

Nilai syukur dapat dikembangkan melalui pembiasaan menghargai barang yang dimiliki dan merawatnya. Nilai kesederhanaan dapat diterapkan melalui perilaku menggunakan barang sesuai fungsi dan kebutuhan. Pengendalian diri dapat dilatih dengan membiasakan peserta didik menunda pembelian yang tidak mendesak. Sementara itu, tanggung jawab dapat dikembangkan melalui pengelolaan uang saku dan pertimbangan terhadap dampak keputusan konsumsi. Dengan demikian, qana'ah tidak berhenti sebagai pengetahuan keagamaan, tetapi diarahkan menjadi kebiasaan yang tampak dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan qana'ah juga perlu menghindari pemahaman yang menyalahkan peserta didik secara berlebihan. Perilaku konsumtif tidak selalu semata-mata disebabkan oleh lemahnya karakter individu, tetapi dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, budaya pertemanan, iklan, dan kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, pendidikan qana'ah perlu dilaksanakan melalui keteladanan pendidik dan dukungan keluarga, bukan hanya melalui nasihat atau larangan. Pembentukan sikap konsumsi yang bertanggung jawab memerlukan lingkungan pendidikan yang memberikan contoh konsistensi antara nilai yang diajarkan dan perilaku yang ditampilkan.

D. Relevansi Qana'ah terhadap Pengendalian Fear of Missing Out (FOMO)

FOMO merupakan kekhawatiran individu ketika merasa tidak terlibat dalam pengalaman yang dianggap menyenangkan atau penting bagi orang lain. Fenomena ini dapat mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial, mengikuti percakapan, dan mempertahankan keterhubungan melalui media digital. FOMO berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa terhubung dan memperoleh informasi mengenai aktivitas orang lain, serta dapat berhubungan dengan keterlibatan media sosial yang tinggi (Przybylski et al., 2013).

Pada peserta didik, FOMO dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran ketika tidak mengikuti tren, tidak memiliki barang yang sedang populer, tidak menghadiri kegiatan tertentu, atau tidak memperoleh respons sosial seperti teman-temannya. Situasi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis dan mendorong perilaku mengikuti kelompok tanpa pertimbangan yang matang. Hubungan FOMO, penggunaan media sosial, dan kecemasan pada remaja menunjukkan bahwa fenomena ini perlu diperhatikan dalam pembentukan kesejahteraan dan karakter peserta didik (Einstein et al., 2023).

Qana'ah memiliki relevansi terhadap pengendalian FOMO melalui penguatan penerimaan diri dan kesadaran bahwa nilai seseorang tidak ditentukan oleh keterlibatannya dalam setiap aktivitas sosial. Peserta didik perlu memahami bahwa tidak semua tren harus diikuti, tidak semua pengalaman orang lain harus dimiliki, dan tidak semua informasi perlu direspons secara langsung. Sikap tersebut membantu peserta didik membangun batas yang sehat dalam penggunaan media sosial.

Nilai syukur dapat mengarahkan peserta didik untuk menghargai pengalaman dan kondisi dirinya sendiri. Nilai penerimaan diri membantu peserta didik mengurangi kebiasaan membandingkan kehidupan pribadi dengan representasi kehidupan orang lain di media sosial. Pengendalian diri dapat diwujudkan melalui kemampuan membatasi dorongan untuk terus memeriksa pembaruan informasi. Sementara itu, tanggung jawab membantu peserta didik menentukan prioritas antara aktivitas digital, belajar, ibadah, dan interaksi sosial secara langsung.

Pendidikan qana'ah tidak dimaksudkan untuk menghilangkan kebutuhan peserta didik terhadap hubungan sosial. Manusia tetap membutuhkan interaksi, persahabatan, dan rasa memiliki terhadap kelompok. Hal yang perlu dikembangkan adalah kemampuan membangun hubungan sosial tanpa kehilangan kendali atas diri sendiri. Peserta didik dapat diajarkan untuk menggunakan media sosial secara sadar, selektif, dan sesuai kebutuhan, bukan karena takut tertinggal dari aktivitas orang lain.

Dengan demikian, qana'ah dapat menjadi landasan pendidikan untuk membangun ketenangan batin, penerimaan diri, dan kemampuan menentukan prioritas. Relevansi tersebut bersifat konseptual-pedagogis, bukan klaim bahwa qana'ah secara empiris telah terbukti menghilangkan FOMO. Pembuktian pengaruh atau efektivitas pendidikan qana'ah terhadap FOMO memerlukan penelitian lapangan tersendiri.

E. Qana'ah sebagai Landasan Pendidikan Pengendalian Perilaku Konsumtif dan FOMO

Berdasarkan analisis terhadap pemikiran Ibnu Athaillah dan relevansinya dengan persoalan peserta didik, qana'ah dapat dikembangkan sebagai landasan pendidikan yang menghubungkan dimensi spiritual dengan pembentukan perilaku. Pendidikan qana'ah tidak cukup diberikan dalam bentuk definisi atau hafalan konsep, tetapi perlu diarahkan pada internalisasi nilai melalui pengalaman belajar, keteladanan, pembiasaan, dan refleksi.

Dalam aspek tujuan pendidikan, qana'ah dapat diarahkan untuk membentuk peserta didik yang memiliki kesadaran spiritual, mampu membedakan kebutuhan dan keinginan, menerima keadaan diri, serta bertanggung jawab dalam menggunakan sumber daya. Tujuan tersebut menempatkan keberhasilan pendidikan tidak hanya pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada kemampuan menerapkan nilai dalam pengambilan keputusan sehari-hari.

Dalam aspek materi, nilai qana'ah dapat diintegrasikan dengan pembelajaran akidah akhlak, terutama materi syukur, tawakal, ridha, zuhud, kesederhanaan, dan tanggung jawab. Integrasi tersebut perlu disertai penjelasan mengenai perbedaan setiap konsep agar peserta didik tidak memahami qana'ah secara sempit sebagai larangan memiliki harta atau keinginan untuk berkembang. Materi pembelajaran juga dapat dikaitkan dengan persoalan aktual, seperti budaya pamer, belanja karena tren, perbandingan sosial, dan penggunaan media sosial secara berlebihan.

Dalam aspek metode, pendidikan qana'ah dapat menggunakan refleksi diri, diskusi kasus, pembelajaran berbasis pengalaman, keteladanan, dan pembiasaan. Refleksi diri dapat membantu peserta didik mengenali dorongan konsumsi dan kecemasan sosial yang dialami. Diskusi kasus dapat digunakan untuk menganalisis situasi ketika seseorang membeli barang karena kebutuhan atau karena tekanan kelompok. Keteladanan pendidik dan orang tua menjadi penting karena nilai kesederhanaan, syukur, dan pengendalian diri lebih mudah dipahami ketika peserta didik melihat penerapannya secara nyata.

Dalam aspek evaluasi, penilaian pendidikan qana'ah tidak seharusnya hanya mengukur kemampuan peserta didik menjelaskan definisi. Evaluasi juga dapat diarahkan pada pemahaman nilai, kemampuan memberikan alasan dalam mengambil keputusan, refleksi terhadap kebiasaan konsumsi, serta tanggung jawab dalam menggunakan media digital. Penilaian tersebut perlu dilakukan secara edukatif dan tidak digunakan untuk mempermalukan peserta didik berdasarkan kondisi ekonomi atau kepemilikan barang.

F. Implikasi Pendidikan Qana'ah dalam Menghadapi Tantangan Digital

Pendidikan qana'ah memiliki implikasi terhadap pengembangan karakter peserta didik dalam menghadapi tantangan digital. Pertama, pendidikan perlu mengembangkan literasi konsumsi agar peserta didik mampu menilai kebutuhan, manfaat, dan konsekuensi dari keputusan pembelian. Literasi ini penting karena lingkungan digital tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga membentuk rangsangan konsumsi melalui iklan, rekomendasi, dan tren.

Kedua, pendidikan perlu mengembangkan literasi sosial digital. Peserta didik perlu memahami bahwa unggahan media sosial sering kali menampilkan bagian tertentu dari kehidupan seseorang dan tidak selalu menggambarkan kondisi secara menyeluruh. Kesadaran ini dapat membantu mengurangi kecenderungan menjadikan kehidupan orang lain sebagai standar untuk menilai kebahagiaan dan keberhasilan diri. Pemahaman mengenai FOMO dan hubungannya dengan penggunaan media sosial serta kecemasan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih kritis terhadap pengalaman digital (Einstein et al., 2023).

Ketiga, pendidikan qana'ah perlu memperkuat pembiasaan spiritual. Syukur, doa, refleksi diri, dan pembiasaan ibadah dapat menjadi bagian dari lingkungan pendidikan yang membantu peserta didik membangun orientasi hidup yang lebih seimbang. Praktik tersebut bukan dimaksudkan sebagai pengganti literasi digital atau pendampingan psikologis ketika diperlukan, melainkan sebagai bagian dari pembentukan karakter dan kesadaran spiritual.

Keempat, pendidikan qana'ah membutuhkan kerja sama antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial. Nilai yang diajarkan di sekolah akan lebih mudah diinternalisasi apabila memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan pergaulan. Orang tua dapat memberikan keteladanan dalam pengelolaan keuangan, pemenuhan kebutuhan, dan penggunaan teknologi.

Pendidik dapat membangun suasana belajar yang tidak menilai peserta didik berdasarkan kepemilikan materi, penampilan, atau popularitas.

Dengan demikian, pendidikan qana'ah perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya membentuk karakter peserta didik yang memiliki kecukupan batin, kemampuan mengendalikan keinginan, dan tanggung jawab sosial. Pendidikan ini tidak bertujuan menjauhkan peserta didik dari perkembangan teknologi dan kehidupan modern, tetapi membekali mereka agar mampu memanfaatkan perkembangan tersebut tanpa kehilangan orientasi nilai dan spiritualitas.

KESIMPULAN

Qana'ah dalam perspektif pemikiran Ibnu Athaillah melalui kitab Al-Hikam dapat dikembangkan sebagai landasan konseptual pendidikan untuk menghadapi perilaku konsumtif dan Fear of Missing Out (FOMO) peserta didik. Pemikiran mengenai orientasi hati kepada Allah, ketergantungan kepada-Nya, tawakal, ridha, dan pengelolaan keterikatan terhadap dunia memberikan dasar spiritual bagi pembentukan sikap yang tidak berlebihan dalam memandang kepemilikan dan pengakuan sosial. Qana'ah tidak berarti pasrah tanpa usaha atau menolak kemajuan, tetapi mengarahkan individu untuk tetap berikhtiar tanpa diperbudak oleh keinginan material (Abdusshomad, 2020).

Melalui rekonstruksi konseptual, penelitian ini mengidentifikasi lima nilai pendidikan qana'ah, yaitu syukur, pengendalian diri, kesederhanaan, penerimaan diri, dan tanggung jawab. Nilai-nilai tersebut relevan untuk membangun kemampuan peserta didik dalam membedakan kebutuhan dan keinginan, mengelola dorongan konsumsi, menghargai kondisi diri, serta menentukan prioritas dalam kehidupan digital. Kelima nilai tersebut dapat diintegrasikan ke dalam tujuan, materi, metode, dan evaluasi Pendidikan Agama Islam melalui pembelajaran reflektif, diskusi kasus, keteladanan, dan pembiasaan.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengembangan konstruksi pedagogis qana'ah yang menghubungkan pemikiran tasawuf klasik dengan persoalan perilaku konsumtif dan FOMO dalam kehidupan peserta didik. Karena penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, relevansi yang dihasilkan bersifat konseptual dan belum membuktikan efektivitas penerapannya secara empiris. Penelitian lanjutan dapat mengembangkan model pembelajaran berbasis qana'ah dan menguji penerapannya dalam lingkungan pendidikan untuk mengetahui kontribusinya terhadap pembentukan perilaku konsumsi yang bertanggung jawab dan pengelolaan FOMO peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdusshomad, A. (2020). PENERAPAN SIFAT QANAAH DALAM MENGENDALIKAN HAWA NAFSU DUNIAWI. https://doi.org/https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95

Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. Qualitative Research Journal, 9(2), 27–40. https://doi.org/10.3316/QRJ0902027

Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. Australian Journal of Psychology, 75(1). https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961

Geng, J., Wang, H., Bao, L., Wang, J., Wei, X., Li, B., & Lei, L. (2023). Relationship between Materialism and Social Networking Site Addiction among Adolescents: A Moderated

Mediation Model. Journal of Psychology, 157(4), 252–272. https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2198685

Jameel, A., Khan, S., Alonazi, W. B., & Khan, A. A. (2024). Exploring the Impact of Social Media Sites on Compulsive Shopping Behavior: The Mediating Role of Materialism. Psychology Research and Behavior Management, 17, 171–185. https://doi.org/10.2147/PRBM.S442193

Khilmiyah, A., & Setiawan, W. (2021). Character Education Concepts and Values in The Teaching of Gratitude (A Critical Analysis of Major Qur'anic Exegesis Texts). Afkaruna: Indonesian Interdisciplinary Journal of Islamic Studies, 17(2), Layouting. https://doi.org/10.18196/afkaruna.v17i2.13399

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Zed, M. (2008). Metode Penelitian Kepustakaan. Yayasan Obor Indonesia.