

Strategi Internalisasi Nilai Qana'ah Bagi Santri Gen-Z Dalam Menekan Dampak Fomo Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang

Ananda Syamry¹

¹Institut Agama Islam Negeri Parepare

syamryananda@gmail.com

Abstract

This study seeks to analyze Pope John Paul II's concept of "original experience" and relate it to the phenomenon of sexual violence against women in Indonesia. The concept of "original experience" examines the unique dignity of human beings in the relationship between men and women. The main idea to be emphasized is that human beings are inherently equal in forming loving relationships without discrimination. However, social reality continues to show an increase in the incidence of sexual violence against women. Through qualitative research methods using a literature review approach, this paper elaborates on the concept of original experience as an alternative to address patriarchal culture, power imbalances, and weak legal protections that perpetuate sexual violence against women. This study aims to describe the forms of Fear of Missing Out (FOMO) behavior, the strategies for internalizing the value of qana'ah, and the implications of internalizing the value of qana'ah among Gen-Z students at Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang. This study employed a qualitative approach with a field research design. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The research subjects consisted of the pesantren leaders, teachers, and students who were directly involved in the boarding school environment. Data analysis was carried out through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that FOMO behavior among Gen-Z students appeared in socio-consumptive forms such as the desire to follow trends in personal belongings, fashion styles, popular language, and social media developments. In addition, a positive form of FOMO was also identified in the students' motivation not to be left behind in muroja'ah, memorization, and worship activities. The internalization of the value of qana'ah was implemented through formal classroom learning, daily study of moral books, advice from teachers, and role modeling from both teachers and peers. The implications of this internalization were reflected in the students' increased ability to limit themselves from social media influences, become more selective in following trends, achieve greater emotional stability, and develop positive motivation in learning and self-improvement. Therefore, the value of qana'ah plays an important role in helping Gen-Z students face the challenges of digital life more wisely..

Keywords: *Internalization Of Values, Qana'ah, FOMO, Gen-Z Students, Islamic Boarding School.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO), strategi internalisasi nilai qana'ah, serta implikasi internalisasi nilai qana'ah bagi santri Gen-Z di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi pimpinan pesantren, ustadz dan ustadzah, serta santri yang terlibat langsung dalam kehidupan

pesantren. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku FOMO pada santri Gen-Z muncul dalam bentuk sosial-konsumtif seperti keinginan mengikuti tren barang, gaya berpakaian, bahasa populer, serta perkembangan media sosial. Selain itu, ditemukan pula bentuk FOMO positif berupa dorongan untuk tidak tertinggal dalam murojaah, hafalan, dan aktivitas ibadah. Strategi internalisasi nilai qana'ah dilakukan melalui pembelajaran formal di kelas, pengajian harian kitab akhlak, nasihat dari ustadz dan ustadzah, serta keteladanan dari guru dan teman sebaya. Adapun implikasi internalisasi nilai qana'ah terlihat pada meningkatnya kemampuan santri dalam membatasi diri terhadap pengaruh media sosial, lebih selektif dalam mengikuti tren, meningkatnya kestabilan emosional, serta tumbuhnya motivasi positif dalam belajar dan memperbaiki diri. Dengan demikian, nilai qana'ah berperan penting dalam membantu santri Gen-Z menghadapi tantangan kehidupan digital secara lebih bijaksana.

Kata Kunci: Internalisasi Nilai, Qana'ah, Fomo, Santri Gen-Z, Pesantren.

A. PENDAHULUAN

Nilai qana'ah merupakan salah satu ajaran fundamental dalam Islam yang menekankan sikap menerima, merasa cukup, dan tidak berlebihan terhadap apa yang dimiliki. Dalam perspektif Al-Qur'an, qana'ah berkaitan erat dengan prinsip kesederhanaan, pengendalian diri, serta larangan hidup dalam sikap berlebih-lebihan (israf dan tabdzir). Islam tidak memandang kekurangan harta sebagai kehinaan, melainkan menempatkan ketenangan hati dan rasa cukup sebagai bentuk kekayaan yang sejati. Nilai ini menjadi pondasi penting dalam pembentukan karakter seorang muslim agar tidak terjebak dalam orientasi materialistik dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Dalam konteks pendidikan formal di Indonesia, internalisasi nilai-nilai moral dan karakter telah menjadi bagian dari tujuan pendidikan nasional. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, serta memiliki kepribadian yang mantap. Tujuan ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berorientasi pada aspek intelektual, tetapi juga pada pembentukan nilai, sikap, dan karakter peserta didik.

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai kesederhanaan dan pengendalian diri. Sistem pendidikan pesantren tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan agama, tetapi juga membentuk karakter santri melalui pola hidup sederhana, disiplin, dan kebersamaan. Dalam konteks ini, qana'ah tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari santri. Pesantren menjadi ruang strategis bagi internalisasi nilai qana'ah melalui keteladanan,

pembiasaan, dan pengondisian lingkungan pendidikan.

Namun demikian, dinamika kehidupan modern membawa tantangan baru bagi pesantren, terutama dalam menghadapi karakteristik generasi Z yang tumbuh di era digital. Santri generasi Z tidak sepenuhnya terlepas dari pengaruh media sosial, budaya populer, dan arus informasi global. Kondisi ini menuntut pesantren untuk tidak hanya mengandalkan pembiasaan lahiriah, tetapi juga memperkuat internalisasi nilai secara mendalam agar nilai qana'ah benar-benar tertanam dalam kesadaran santri sebagai prinsip hidup. Oleh karena itu, kajian tentang internalisasi nilai qana'ah dalam konteks santri generasi Z menjadi penting untuk dilakukan secara ilmiah dan sistematis.

Seiring dengan perkembangan zaman, karakteristik peserta didik mengalami perubahan signifikan, terutama pada generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital, sehingga memiliki keterikatan yang kuat dengan teknologi, media sosial, dan arus informasi yang cepat. Karakteristik ini membentuk pola pikir, gaya hidup, serta cara generasi Z memandang diri dan lingkungannya. Dalam konteks ini, generasi Z cenderung memiliki kebutuhan tinggi terhadap pengakuan sosial, validasi eksternal, serta keinginan untuk tidak tertinggal dari tren yang berkembang.

Salah satu fenomena yang menonjol dalam kehidupan generasi Z adalah munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau pencapaian orang lain. Fenomena FOMO mendorong individu untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, khususnya melalui media sosial, sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan, ketidakpuasan, dan tekanan psikologis. Dalam konteks pendidikan karakter, FOMO menjadi tantangan serius karena dapat melemahkan nilai qana'ah dan mendorong sikap konsumtif serta orientasi hidup yang berpusat pada pengakuan sosial.

Fenomena FOMO memang tidak hanya terjadi di lingkungan pendidikan umum, tetapi juga merambah ke lembaga pendidikan keagamaan, termasuk pesantren. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa santri generasi Z tidak sepenuhnya terlepas dari arus budaya digital, meskipun mereka hidup dalam sistem pendidikan berbasis asrama. Akses terhadap gawai, media sosial, serta informasi global tetap mempengaruhi cara pandang santri terhadap gaya hidup, kesuksesan, dan kebahagiaan. Dalam konteks ini, nilai kesederhanaan dan qana'ah yang diajarkan di pesantren menghadapi tantangan nyata dari budaya digital yang menonjolkan pencapaian material dan pengakuan sosial.

Berdasarkan observasi awal peneliti di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul

Yaqin, ditemukan bahwa santri menjalani pola hidup sederhana sesuai dengan aturan pesantren, seperti keterbatasan fasilitas pribadi, pengaturan penggunaan gawai, serta penekanan pada aktivitas ibadah dan hafalan Al-Qur'an. Namun, dalam praktiknya, sebagian santri masih menunjukkan ketertarikan yang kuat terhadap informasi dan tren yang berkembang di media sosial. Hal ini tampak dari percakapan sehari-hari santri, minat terhadap gaya hidup tertentu, serta munculnya perbandingan sosial, meskipun berada dalam lingkungan pesantren.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang internalisasi nilai qana'ah pada santri generasi Z menjadi sangat urgen untuk dilakukan. Arus budaya digital dan fenomena FOMO tidak hanya mempengaruhi gaya hidup, tetapi juga membentuk cara berpikir, orientasi nilai, dan kesehatan psikologis generasi muda. Tanpa internalisasi nilai yang kuat, santri berpotensi mengalami konflik batin antara nilai keagamaan yang diajarkan dan realitas sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan pendidikan karakter di pesantren. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian tentang internalisasi nilai qana'ah dalam konteks generasi Z dan budaya digital. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pesantren dalam merumuskan strategi pembinaan nilai yang lebih adaptif, reflektif, dan relevan dengan tantangan zaman, tanpa meninggalkan nilai-nilai dasar pendidikan Islam.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, yang menekankan penggambaran fenomena secara holistik berdasarkan data lapangan. Pendekatan ini dianggap sesuai karena memungkinkan eksplorasi proses internalisasi qana'ah sebagai nilai kepuasan diri, dihubungkan dengan pengaruh FOMO (takut ketinggalan). Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan bagaimana santri Gen Z menginternalisasi qana'ah dalam arus digital, dengan fokus pada narasi dan pola perilaku. Pendekatan ini bersifat fleksibel, dengan rancangan sementara yang disesuaikan selama penelitian, memastikan kedalaman pemahaman atas dinamika pesantren. Alasan pemilihan: Memungkinkan penggambaran detail proses, seperti persepsi santri terhadap flexing sebagai bentuk riya', dan FOMO sebagai pengganggu takawal, yang sulit diukur kuantitatif.

Dalam penelitian kualitatif, sumber data merupakan segala bentuk informasi yang dapat

memberikan pemahaman mendalam terhadap fokus penelitian. Sumber data tidak hanya berasal dari individu yang menjadi subjek penelitian, tetapi juga dari dokumen, peristiwa, dan lingkungan yang terkait dengan fenomena yang diteliti. Penelitian ini mengkaji Internalisasi Nilai Qana'ah Bagi Santri Gen-Z di tengah Arus FOMO di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang, sehingga sumber data yang digunakan terdiri atas data primer dan data sekunder

Paradigma penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma naturalistik. Paradigma naturalistik memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang utuh, dinamis, dan berlangsung secara alamiah, sehingga harus dipahami berdasarkan fakta-fakta yang terjadi di lapangan tanpa rekayasa atau manipulasi variabel. Paradigma ini menempatkan peneliti sebagai instrumen utama yang berinteraksi langsung dengan subjek penelitian untuk memahami makna, nilai, serta pengalaman hidup mereka secara mendalam.

Tahapan pengumpulan data dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan agar memperoleh informasi yang mendalam dan komprehensif. Pengumpulan data dalam penelitian ini difokuskan pada proses memahami secara utuh bagaimana nilai qana'ah diinternalisasikan kepada santri Gen-Z di tengah arus FOMO di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang. Secara umum, tahapan pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap utama, yaitu tahap pra-lapangan, tahap pelaksanaan lapangan, dan tahap analisis serta verifikasi data.

Selanjutnya, teknik pengumpulan data. Teknik ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam dan holistik mengenai fenomena yang dikaji. Dalam konteks penelitian ini, teknik pengumpulan data digunakan untuk menggali bagaimana proses internalisasi nilai qana'ah diterapkan kepada santri Gen-Z dalam menghadapi fenomena flexing dan FOMO. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini, teknik pengolahan data dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan paradigma naturalistik, yaitu berdasarkan fakta apa adanya di lapangan tanpa manipulasi data. Tahap pertama dalam pengolahan data adalah editing data. Pada tahap ini, peneliti memeriksa kembali data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan kelengkapan, kejelasan, dan kesesuaian data dengan fokus penelitian. Tahap kedua adalah klasifikasi data. Pada tahap ini, data yang telah diedit kemudian dikelompokkan berdasarkan tema atau kategori tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Tahap ketiga

adalah penyusunan data secara sistematis. Data yang telah diklasifikasikan kemudian disusun dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, atau catatan tematik sesuai kebutuhan penelitian.

Dalam penelitian kualitatif, pengolahan data juga sering kali melibatkan volume data yang besar dan tidak terstruktur, seperti transkrip wawancara, catatan observasi, dokumen, dan sumber audio-visual. Untuk mengelola kompleksitas tersebut secara efektif dan sistematis, penelitian ini menggunakan NVivo, yaitu perangkat lunak khusus yang dirancang untuk analisis data kualitatif. NVivo membantu peneliti untuk mengorganisir, mengkode, memvisualisasikan, dan menemukan pola atau tema yang bermakna dalam data penelitian secara lebih terstruktur.

Terakhir, teknik pengujian keabsahan data. Keabsahan data bertujuan untuk memastikan tingkat kepercayaan terhadap kebenaran hasil penelitian. Peneliti harus memastikan bahwa data tidak hanya akurat, tetapi juga memiliki makna yang sesuai dengan konteks sosial yang diteliti. Menurut Moleong, keabsahan data dalam penelitian kualitatif dapat diuji melalui empat kriteria, yaitu kredibilitas (*credibility*), transferabilitas (*transferability*), dependabilitas (*dependability*), dan konfirmabilitas (*confirmability*). Dengan demikian metode penelitian ini menjadi pedoman yang kuat untuk menjelaskan secara kritis bagaimana strategi internalisasi nilai qana'ah bagi santri gen z dalam menekan dampak FOMO di pondok pesantren tahfidzul qur'an Haqqul Yaqin Enrekang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Perilaku FOMO Yang Muncul Pada Santri Gen-Z Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang, ditemukan bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada santri Gen-Z muncul dalam bentuk yang beragam. Secara umum, perilaku tersebut tidak hanya terlihat dalam aspek kehidupan sosial sehari-hari, tetapi juga berkembang dalam ruang digital serta aktivitas keagamaan di lingkungan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik generasi Z yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi dan media sosial tetap memengaruhi pola pikir santri meskipun mereka berada dalam lingkungan pendidikan Islam yang cenderung lebih terkontrol.

Salah satu bentuk FOMO yang paling menonjol adalah keinginan untuk memiliki barang yang sedang populer di kalangan teman sebaya. Beberapa santri mengungkapkan bahwa

mereka terkadang merasa tertarik untuk memiliki benda tertentu seperti tumbler, perlengkapan pribadi, aksesoris, maupun barang sederhana lainnya setelah melihat barang tersebut digunakan oleh teman-teman di lingkungan pesantren. Meskipun barang yang diinginkan bukan termasuk kebutuhan utama, muncul perasaan tidak nyaman ketika tidak memiliki barang yang dianggap sedang tren di kalangan teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO pada santri tidak selalu muncul dalam bentuk yang besar, tetapi dapat terlihat melalui dorongan konsumtif sederhana yang lahir dari kebutuhan untuk merasa selaras dengan lingkungan sosial.

Selain itu, bentuk FOMO juga muncul melalui kecenderungan mengikuti tren digital yang berkembang di media sosial, khususnya TikTok. Meskipun akses media sosial di lingkungan pesantren relatif terbatas, pengaruh tren digital tetap masuk melalui interaksi antar teman. Beberapa santri menyampaikan bahwa mereka sering mengetahui lagu viral, gaya bicara populer, istilah tertentu, maupun tantangan yang sedang ramai di media sosial melalui teman-teman mereka. Akibatnya, sebagian santri merasa terdorong untuk ikut memahami atau menggunakan tren tersebut agar tidak dianggap tertinggal dari kelompok pergaulan mereka. Dalam konteks ini, FOMO tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial secara langsung, tetapi juga melalui proses penyebaran budaya digital di dalam komunitas pesantren itu sendiri.

Perilaku FOMO juga tampak dalam aspek penampilan diri. Sebagian santri menunjukkan adanya kecenderungan meniru cara berpakaian atau gaya berpenampilan yang sedang dianggap menarik di kalangan remaja. Walaupun aturan pesantren membatasi bentuk penampilan tertentu, beberapa santri tetap menunjukkan perhatian terhadap cara mengenakan pakaian, pilihan warna, maupun model perlengkapan yang digunakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan untuk diterima secara sosial tetap menjadi bagian dari dinamika psikologis santri Gen-Z. Pada usia remaja, penerimaan kelompok memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan identitas diri, sehingga keinginan untuk tidak berbeda dari teman dapat menjadi salah satu pemicu munculnya FOMO.

Di samping bentuk FOMO yang bersifat sosial dan konsumtif, penelitian ini juga menemukan adanya FOMO yang bersifat positif. Dalam lingkungan pesantren, beberapa santri mengaku merasa terdorong ketika melihat teman-temannya lebih cepat dalam menyelesaikan target murojaah, hafalan, maupun ibadah harian. Perasaan takut tertinggal dalam hal kebaikan tersebut memunculkan motivasi untuk meningkatkan kualitas diri agar mampu sejajar dengan teman-teman lainnya. Misalnya, ketika seorang santri melihat temannya mampu

menyelesaikan target hafalan lebih dahulu, maka muncul dorongan batin untuk ikut memperbaiki kedisiplinan dalam murojaah. Dalam konteks ini, FOMO tidak hanya dipahami sebagai gejala negatif, tetapi juga dapat menjadi faktor yang menumbuhkan semangat kompetisi positif dalam lingkungan religius.

Temuan ini memperlihatkan bahwa FOMO pada santri Gen-Z memiliki karakter yang unik karena berkembang dalam dua arah sekaligus. Di satu sisi, FOMO dapat memunculkan kecenderungan mengikuti tren sosial modern yang berpotensi mengganggu kesederhanaan hidup santri. Namun di sisi lain, FOMO juga dapat mendorong peningkatan motivasi dalam aktivitas keagamaan ketika muncul dalam bentuk persaingan yang sehat. Dengan demikian, perilaku FOMO pada santri tidak dapat dipahami hanya sebagai fenomena negatif semata, tetapi perlu dilihat sebagai respons psikologis generasi muda terhadap dinamika sosial yang terus berubah, termasuk dalam lingkungan pesantren yang memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri Gen-Z di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang tetap mengalami dinamika FOMO sebagaimana remaja pada umumnya, meskipun berada dalam lingkungan yang religius. Perbedaannya terletak pada bentuk manifestasi FOMO yang tidak hanya muncul dalam budaya konsumtif dan digital, tetapi juga dalam semangat berlomba-lomba dalam kebaikan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap bentuk-bentuk perilaku FOMO ini menjadi dasar penting dalam merancang strategi internalisasi nilai qana'ah agar mampu menekan dampak negatif FOMO tanpa menghilangkan sisi positifnya sebagai pendorong motivasi santri.

Internalisasi nilai qana'ah dalam menekan dampak FOMO pada santri Gen Z di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang, ditemukan bahwa internalisasi nilai qana'ah dalam menekan dampak *Fear of Missing Out* (FOMO) pada santri Gen-Z dilakukan melalui beberapa strategi yang terintegrasi dalam kehidupan pesantren. Nilai qana'ah tidak hanya diajarkan sebagai konsep teoritis, tetapi ditanamkan secara bertahap melalui proses pendidikan formal, pembinaan spiritual, interaksi keseharian, serta keteladanan dari lingkungan sekitar. Proses internalisasi tersebut bertujuan agar santri mampu membangun kesadaran untuk menerima apa yang dimiliki, mengendalikan keinginan berlebihan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan

sosial yang berkembang di era digital.

Salah satu bentuk internalisasi nilai qana'ah dilakukan melalui pembelajaran formal di dalam kelas. Materi-materi yang terdapat dalam pelajaran Pendidikan Agama Islam, khususnya Akidah Akhlak, menjadi sarana utama dalam menanamkan pemahaman tentang pentingnya hidup sederhana, bersyukur, dan merasa cukup terhadap rezeki yang diberikan Allah Swt. Dalam proses pembelajaran, guru tidak hanya menjelaskan pengertian qana'ah secara normatif, tetapi juga menghubungkannya dengan realitas kehidupan santri saat ini yang dekat dengan media sosial dan budaya perbandingan sosial. Melalui penjelasan tersebut, santri diarahkan untuk memahami bahwa kebahagiaan tidak selalu diukur dari kepemilikan materi atau pengakuan sosial, melainkan dari ketenangan hati yang lahir dari rasa syukur. Dengan demikian, pembelajaran di kelas berfungsi sebagai pondasi kognitif bagi santri dalam memahami qana'ah sebagai nilai hidup yang relevan dengan tantangan generasi modern.

Selain melalui pembelajaran formal, internalisasi nilai qana'ah juga dilakukan melalui kegiatan pengajian harian di pesantren. Dalam kegiatan ini, santri secara rutin mengikuti kajian kitab yang membahas akhlak, adab, dan pembinaan jiwa. Kitab-kitab akhlak yang dipelajari memberikan penekanan pada pentingnya menjaga hati dari sifat berlebihan, iri hati, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Nilai qana'ah ditanamkan melalui penjelasan tentang bagaimana seorang muslim seharusnya memandang dunia secara proporsional serta menjadikan kehidupan sederhana sebagai bagian dari kemuliaan akhlak. Pengajian harian ini menjadi media penting karena penyampaian nilai tidak hanya bersifat teoritis, tetapi disampaikan secara berulang sehingga perlahan membentuk kesadaran spiritual santri. Dalam konteks ini, pengulangan materi keagamaan berperan besar dalam membangun penghayatan terhadap makna qana'ah dalam kehidupan sehari-hari.

Bentuk internalisasi berikutnya terlihat melalui nasihat yang diberikan oleh ustadz dan ustadzah, baik di lingkungan sekolah maupun asrama. Berdasarkan hasil wawancara, santri menyampaikan bahwa nasihat yang diberikan secara langsung sering kali menjadi pengingat ketika mereka mulai menunjukkan perilaku yang mengarah pada FOMO. Nasihat tersebut biasanya berkaitan dengan pentingnya menjaga hati, tidak mudah tergoda oleh tren, serta membiasakan diri untuk mensyukuri apa yang telah dimiliki. Dalam banyak situasi, nasihat yang disampaikan secara personal justru lebih mudah diterima karena menyentuh kondisi emosional santri. Ustadz dan ustadzah tidak hanya memberikan larangan, tetapi juga membantu santri memahami alasan spiritual mengapa qana'ah perlu dibangun dalam diri. Hal ini

menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam proses penanaman nilai qana'ah pada remaja pesantren.

Lebih lanjut, internalisasi nilai qana'ah juga diperkuat melalui keteladanan atau *role model* dari guru maupun sesama santri. Keteladanan menjadi aspek penting karena santri cenderung lebih mudah meniru perilaku yang mereka lihat secara langsung dibandingkan hanya menerima teori. Guru yang menunjukkan sikap sederhana, tidak berlebihan dalam penampilan, serta mampu menjaga keseimbangan hidup menjadi contoh nyata bagi santri tentang bagaimana qana'ah dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Tidak hanya guru, beberapa teman sebaya yang memiliki karakter dewasa dan tidak mudah terpengaruh tren juga dapat menjadi sumber motivasi bagi santri lain. Kehadiran figur-figur tersebut membantu santri menyadari bahwa hidup sederhana bukanlah tanda ketertinggalan, melainkan bentuk kedewasaan spiritual. Dalam lingkungan pesantren, keteladanan semacam ini menjadi media pendidikan yang sangat efektif karena berlangsung secara alami dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai qana'ah di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Pembelajaran di kelas membentuk pemahaman, pengajian harian memperkuat penghayatan, nasihat memberikan sentuhan emosional, dan keteladanan menghadirkan contoh konkret dalam kehidupan nyata. Kombinasi dari berbagai strategi tersebut membantu santri Gen-Z untuk lebih mampu mengendalikan kecenderungan FOMO yang dipengaruhi oleh budaya digital. Dengan demikian, qana'ah tidak hanya dipahami sebagai konsep keagamaan, tetapi berkembang menjadi sikap hidup yang membantu santri menghadapi tantangan sosial pada era modern secara lebih bijaksana.

Implikasi dari internalisasi nilai qana'ah bagi santri Gen-Z di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang, ditemukan bahwa internalisasi nilai qana'ah memberikan implikasi yang cukup signifikan terhadap perubahan sikap dan perilaku santri Gen-Z dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Nilai qana'ah yang ditanamkan secara berkelanjutan melalui pembelajaran, pembinaan, dan keteladanan tidak hanya membentuk pemahaman keagamaan santri, tetapi juga memengaruhi cara mereka

merespons perkembangan sosial di era digital. Perubahan tersebut terlihat dalam kemampuan santri untuk lebih selektif, lebih tenang, serta lebih bijak dalam menyikapi berbagai tren yang berkembang di lingkungan sosial maupun media digital.

Salah satu implikasi utama dari internalisasi nilai qana'ah adalah meningkatnya kemampuan santri dalam membatasi diri terhadap pengaruh tren media sosial. Sebelum nilai qana'ah dipahami secara mendalam, sebagian santri cenderung mudah tertarik pada hal-hal yang sedang populer di kalangan remaja, baik berupa gaya hidup, bahasa, maupun barang tertentu yang dianggap sedang tren. Namun setelah melalui proses pembinaan, santri mulai menunjukkan perubahan dalam cara pandang mereka terhadap budaya digital. Mereka tidak lagi merasa harus mengikuti semua hal yang viral hanya agar tidak dianggap tertinggal. Santri mulai menyadari bahwa tidak semua tren sesuai dengan identitas mereka sebagai pelajar di lingkungan pesantren. Kesadaran tersebut membantu mereka mengurangi dorongan untuk selalu menyesuaikan diri dengan arus sosial yang berkembang di media.

Implikasi berikutnya terlihat dari kemampuan santri dalam menyaring informasi dan budaya digital yang mereka terima. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi, sehingga interaksi dengan informasi digital hampir tidak dapat dihindari. Dalam kondisi tersebut, internalisasi nilai qana'ah membantu santri untuk tidak menerima semua pengaruh luar secara langsung. Santri mulai mampu membedakan mana tren yang masih dapat diterima sebagai hiburan yang wajar dan mana yang justru berpotensi merusak nilai-nilai kesederhanaan serta adab yang telah diajarkan di pesantren. Kemampuan menyaring ini menunjukkan bahwa qana'ah tidak hanya berfungsi sebagai sikap menerima, tetapi juga sebagai landasan spiritual dalam membangun kontrol diri terhadap lingkungan digital modern.

Selain itu, internalisasi nilai qana'ah juga berdampak pada meningkatnya kestabilan emosional santri. Salah satu dampak negatif FOMO adalah munculnya rasa gelisah ketika melihat orang lain memiliki sesuatu yang tidak dimiliki oleh diri sendiri. Setelah nilai qana'ah ditanamkan, beberapa santri mulai menunjukkan perubahan dalam cara mereka memandang kehidupan orang lain. Mereka menjadi lebih mampu mensyukuri apa yang dimiliki dan tidak lagi terlalu sering membandingkan diri dengan teman sebaya. Kondisi ini menciptakan ketenangan batin karena santri tidak lagi merasa tertekan untuk selalu sama dengan orang lain. Dalam konteks pendidikan pesantren, ketenangan emosional ini sangat penting karena membantu santri menjaga fokus dalam belajar, menghafal Al-Qur'an, dan menjalani aktivitas

harian secara lebih stabil.

Menariknya, penelitian ini juga menunjukkan bahwa internalisasi nilai qana'ah tidak hanya menekan dampak negatif FOMO, tetapi juga mengarahkan FOMO ke dalam bentuk yang lebih positif. Sebagian santri mengungkapkan bahwa ketika melihat teman-teman mereka rajin belajar, disiplin murojaah, atau aktif dalam kegiatan pesantren, muncul dorongan untuk ikut memperbaiki diri. Dalam hal ini, rasa takut tertinggal tidak lagi berorientasi pada aspek konsumtif, melainkan berubah menjadi motivasi untuk berkembang secara akademik dan spiritual. Santri menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan hafalan, memperbaiki akhlak, serta menjaga kedisiplinan. Hal ini menunjukkan bahwa qana'ah tidak menghilangkan semangat kompetisi, tetapi mengubah arah kompetisi tersebut menjadi lebih sehat dan bernilai ibadah.

Implikasi lain yang tampak adalah tumbuhnya kesadaran identitas diri sebagai santri di tengah perubahan zaman. Internalisasi nilai qana'ah membantu santri memahami bahwa menjadi pribadi yang sederhana bukan berarti tertinggal dari perkembangan zaman. Sebaliknya, mereka mulai menyadari bahwa kesederhanaan dapat menjadi bentuk kekuatan karakter dalam menghadapi tekanan sosial modern. Santri tidak lagi hanya memandang diri sebagai remaja yang harus selalu mengikuti tren, tetapi mulai melihat diri sebagai individu yang memiliki prinsip dan nilai hidup yang berbeda. Kesadaran identitas ini menjadi penting karena membantu santri membangun ketahanan moral di tengah arus budaya digital yang semakin kuat memengaruhi generasi muda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai qana'ah memberikan implikasi yang luas bagi kehidupan santri Gen-Z di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqqin Enrekang. Nilai qana'ah tidak hanya berfungsi untuk mengurangi kecenderungan FOMO yang bersifat negatif, tetapi juga membantu santri mengembangkan kontrol diri, kestabilan emosi, motivasi belajar, serta penguatan identitas spiritual. Dengan demikian, qana'ah bukan hanya menjadi nilai moral yang diajarkan dalam lingkungan pesantren, melainkan berkembang menjadi bekal penting bagi santri dalam menghadapi tantangan kehidupan sosial di era digital secara lebih dewasa dan bijaksana.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi internalisasi nilai qana'ah bagi santri

Gen-Z dalam menekan dampak *Fear of Missing Out* (FOMO) di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang, dapat disimpulkan bahwa perilaku FOMO pada santri Gen-Z muncul dalam dua bentuk utama, yaitu FOMO yang bersifat sosial-konsumtif dan FOMO yang bersifat positif. FOMO sosial-konsumtif terlihat dari kecenderungan santri untuk mengikuti tren barang, gaya berpakaian, bahasa populer, serta perkembangan media sosial agar tidak merasa tertinggal dari teman sebaya. Sementara itu, FOMO positif muncul dalam bentuk dorongan untuk tidak tertinggal dalam murojaah, hafalan, dan aktivitas ibadah, sehingga memunculkan semangat berlomba dalam kebaikan di lingkungan pesantren.

Internalisasi nilai qana'ah dalam menekan dampak FOMO dilakukan melalui beberapa strategi utama, yaitu melalui pembelajaran formal di kelas, pengajian harian kitab akhlak, nasihat dari ustadz dan ustadzah, serta keteladanan dari guru maupun teman sebaya. Proses internalisasi tersebut tidak hanya memberikan pemahaman secara teoritis tentang pentingnya rasa cukup dan syukur, tetapi juga membentuk penghayatan dan penerapan nilai qana'ah dalam kehidupan sehari-hari santri. Strategi yang dilakukan secara berkelanjutan tersebut membantu santri memahami bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh kepemilikan materi ataupun pengakuan sosial, melainkan oleh ketenangan hati dan kedekatan kepada Allah Swt.

Adapun implikasi dari internalisasi nilai qana'ah terlihat pada perubahan sikap santri yang menjadi lebih mampu membatasi diri terhadap pengaruh tren media sosial, lebih selektif dalam menyaring budaya digital, serta lebih stabil secara emosional dalam menghadapi tekanan sosial. Selain menekan dampak negatif FOMO, internalisasi nilai qana'ah juga mampu mengarahkan dorongan sosial santri ke arah yang lebih positif, seperti meningkatnya motivasi belajar, semangat memperbaiki diri, serta tumbuhnya kesadaran identitas sebagai santri di tengah perkembangan zaman. Dengan demikian, nilai qana'ah memiliki peran penting sebagai benteng spiritual dan psikologis bagi santri Gen-Z dalam menghadapi tantangan kehidupan modern di era digital.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai internalisasi nilai qana'ah bagi santri Gen-Z dalam menekan dampak *Fear of Missing Out* (FOMO) di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Haqqul Yaqin Enrekang, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Pertama, bagi pihak pesantren, diharapkan agar proses internalisasi nilai qana'ah terus diperkuat melalui pembelajaran yang lebih kontekstual dengan kehidupan generasi Z. Materi

tentang qana'ah tidak hanya disampaikan sebagai konsep keagamaan, tetapi juga perlu dikaitkan dengan tantangan nyata yang dihadapi santri, khususnya pengaruh media sosial, budaya digital, dan gaya hidup modern. Dengan demikian, santri dapat memahami bahwa nilai qana'ah memiliki relevansi langsung dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Kedua, bagi para ustadz dan ustadzah, disarankan untuk terus menjadi teladan dalam penerapan nilai qana'ah di lingkungan pesantren. Keteladanan yang ditunjukkan dalam sikap hidup sederhana, pengendalian diri, dan kebijaksanaan dalam menggunakan teknologi akan lebih mudah ditiru oleh santri dibandingkan penyampaian materi secara verbal semata. Selain itu, pendekatan personal melalui nasihat dan pendampingan emosional juga perlu ditingkatkan agar santri merasa lebih dekat dan terbuka dalam menghadapi persoalan sosial yang mereka alami.

Ketiga, bagi para santri, diharapkan agar nilai qana'ah tidak hanya dipahami sebagai ajaran teoritis, tetapi benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Santri perlu membiasakan diri untuk lebih selektif dalam mengikuti perkembangan media sosial, mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta menjadikan lingkungan pesantren sebagai ruang untuk membangun karakter yang kuat di tengah arus perkembangan zaman. Dengan demikian, santri tidak hanya mampu menekan dampak negatif FOMO, tetapi juga mampu mengubahnya menjadi motivasi positif untuk meningkatkan kualitas diri.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji internalisasi nilai qana'ah dalam konteks yang lebih luas, seperti pada remaja di sekolah umum atau komunitas digital Islam. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara tingkat qana'ah dengan tingkat FOMO pada generasi muda, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran nilai spiritual dalam menghadapi tantangan psikologis di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Ainiyah, Nur, "Karakteristik Generasi Z dan Implikasinya terhadap Pendidikan," *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 1, 2022.

Al-Qardawi, Yusuf, *Islam dan Kemiskinan*, Jakarta: Gema Insani Press, 1996.

Al-Qardawi, Yusuf, *Membangun Masyarakat Baru*. Jakarta: Gema Insani Press, 2001.

Daradjat, Zakiah, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 2014.

Diana, Miska Rossa, et.al., "Humanist Learning Theory in Islamic Education," *FIKROTUNA*:

Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam, Vol. 14, No. 2, 2025.

Fadilah, Nurul, Ahmad Rifa'i, "Teknik Pengumpulan dan Sumber Data dalam Penelitian Kualitatif Pendidikan Islam," *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam*, Vol. 11, No. 2, 2023.

Nata, Abuddin, *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012.

Nurhayati, Rini, Ahmad Fauzi, "Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Era Media Sosial," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol. 9, No. 2, 2023.

Rahayu, Dwi, Ahmad Musyafa', "Teknik Wawancara dan Observasi dalam Penelitian Kualitatif Pendidikan Islam," *Jurnal Penelitian dan Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 2, 2023.

Roosinda, Fitria Widiyani, et.al, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet. I: Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.

Saleh, Sirajuddin, *Analisis Data Kualitatif*, Cet. 1, Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017.

Shihab, M Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Sugiyono, "Paradigma Penelitian Kualitatif Naturalistik," *Jurnal Metodologi Penelitian Pendidikan*, Vol. 5 No. 2, 2021.

Sugiyono, "Pengolahan Data dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Metodologi Penelitian Pendidikan*, Vol. 6 No. 1, 2021.

Syarif, Zainuddin, "Pendidikan Karakter di Pesantren dalam Perspektif Islam," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 18, No. 2, 2021.

Tambun, Sihar, et.al. "Pemanfaatan aplikasi NVivo 12 Plus untuk riset kualitatif di bidang akuntansi", *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, Vol. 6 No. 2, 2023.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3.