

Konsep Qana'ah Dalam Keluarga Di Era Digital Perspektif Al-Qur'an

Khotibul Umam, Nila Munana

Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

Email: umam456umam@gmail.com

Abstract

In the fast-paced digital era filled with information flows and a consumerist lifestyle, contentment (qana'ah) is an important value that must be continuously observed and instilled. The purpose of qana'ah is to foster gratitude, create inner peace, and maintain balance in life. This study aims to examine the concept of qana'ah and its relevance in today's digital era. The type of research used is library research, with qualitative descriptive analysis techniques, by collecting data and materials related to the discussion theme and its problems, obtained from library sources. Furthermore, it was analyzed using the thematic interpretation method. The results of the study on the explanation of the Qur'an on the concept of qana'ah are an attitude of contentment with the distribution of sustenance from Allah, feeling sufficient with what one has, not being greedy for the sustenance of others, being grateful for even the smallest blessings. The relevance of the concept of qana'ah to the lifestyle of digital society is by choosing a Simple Living lifestyle, Enough Is Enough, Contentment Lifestyle, Gratitude Living and Live With Less. Amidst the onslaught of a hedonistic lifestyle, contentment teaches us to maintain peace of mind, avoid the stress of a competitive lifestyle, and foster an awareness that true happiness is not measured by material things but by inner satisfaction and faith.

Keywords: Contentment, Digital Age Family, Quran

A. Pendahuluan

Di era saat ini berbagai persoalan kompleks melanda kehidupan manusia, mulai dari krisis sosial, krisis dalam tatanan struktur masyarakat, hingga krisis spiritual. Semua permasalahan tersebut pada akhirnya bermuara pada hilangnya pemahaman tentang makna hidup. Ketidakjelasan dalam memaknai hidup membuat manusia seakan kehilangan jati dirinya dan menjalani hidup seperti mesin. Arus desakralisasi dan penekanan berlebihan pada aspek kemanusiaan tanpa spiritualitas semakin memperparah keadaan, di mana segala sesuatu diukur berdasarkan nilai materi.¹ Dalam kondisi seperti ini, manusia cenderung tidak pernah merasa cukup, karena selalu terdorong oleh keinginan dan dorongan batin untuk terus memenuhi kebutuhan dan keinginannya.

¹ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2012), 8.

Terlebih dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari yang namanya kebutuhan, baik itu primer, sekunder ataupun tersier. Pada setiap harinya dari zaman ke zaman pemenuhan kebutuhan akan bertambah dan selalu berbeda-beda baik dalam hal pangan atau papan. Hal ini sering terasa di era modern saat ini di mana kemajuan baik dari segi teknologi, komunikasi, serta informasi yang berdampak pada mudahnya untuk mengakses segala sesuatu.² Adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang canggih tanpa dilandasi dengan keimanan dan ketaqwaan yang bisa menimbulkan dampak-dampak negatif dengan ditandai dengan penyalahgunaan ilmu itu sendiri.

Fenomena zaman digital saat ini, banyak terjadi seseorang terlalu mengejar harta, jabatan atau kesenangan duniawi hingga melalaikan ibadah dan persiapan untuk akhirat. Cinta dunia yang berlebihan dipandang berbahaya karena bisa menumbuhkan sifat tamak, iri dan lalai dari Allah. Rasulullah SAW menyebut *hubbud dunya* sebagai sumber segala keburukan, sedangkan umat Islam diajarkan untuk hidup seimbang menggunakan dunia sebagai sarana. Salah satu solusi dari *hubbud dunya* adalah kesederhanaan (merasa cukup), bahwa konsep ini dalam islam disebut dengan qana'ah. Pada dasarnya qana'ah merupakan salah satu ajaran dari ilmu tasawuf, yaitu untuk mengendalikan hawa nafsu dengan menanamkan sifat *qana'ah* adalah menjadikan seseorang hidup dengan rasa syukur dan merasa ridha terhadap apa yang dimiliki dan yang tidak dimiliki. Al-Qur'an telah memberikan banyak petunjuk, berbagai macam terapi kejiwaan, serta nasihat bagi kebahagiaan hidup manusia, baik *hablum min Allah*, *hablum min annas* maupun *hablum min al-'alam*. Salah satu ajaran yang diajarkan dalam islam adalah *qana'ah*.

Sikap ini juga mendorong keluarga untuk hidup sederhana, tidak boros, dan memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan. Dengan qana'ah, keluarga akan fokus pada kebersamaan, saling mendukung dalam kesulitan, dan selalu merasa cukup meskipun dalam keterbatasan. Nilai ini sangat penting diajarkan sejak dini kepada anak-anak agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang bersyukur, tidak mudah iri, dan memiliki ketahanan mental yang kuat. Maka, qana'ah bukan hanya nilai spiritual, tetapi juga kunci penting dalam membangun keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah.

Dalam al-Qur'an surat al-Hajj ayat 36 juga dijelaskan tentang qana'ah sebagai berikut:

وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : Dan unta-unta itu kami jadikan untuk-mu bagian dari syiar agama Allah, dan kamu banyak memperoleh kebaikan padanya. Maka sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelihnya) dalam keadaan berdiri (dan kaki-kaki telah terikat). Kemudian apabila telah rebah (mati), maka makanlah sebagiannya dan berilah

² Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota* (Jakarta: Serambi Pustaka, 2001), 164.

*makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah kami tundukkan (unta-unta itu) untukmu, agar kamu bersyukur.*³

Ayat di atas menjelaskan bahwasannya qana'ah yaitu orang yang merasa cukup atau menahan dirinya dengan tidak meminta-minta, karena dengan meminta-minta bisa merendahkan dirinya sendiri. Dengan hidup sederhana dan menerima apa adanya, seperti halnya makan, minum secukupnya, berhenti makan sebelum kenyang, memakai baju yang biasa dan tidak berlebih-lebihan atau glamour. Jadi hidup setidaknya akan merasa tenang dan damai karena ajaran tasawuf tidak jauh dan tidak terlepas dari Al-Qur'an dan Hadist.

Fenomena masyarakat digital saat ini menunjukkan kondisi yang kurang ideal, di mana banyak individu terjebak dalam pola hidup konsumtif, pencitraan dan ketergantungan pada pengakuan sosial di dunia maya. Kehidupan digital yang serba instan sering kali mendorong orang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, menimbulkan rasa iri, tidak puas, bahkan stres. Konten-konten di media sosial yang menampilkan kemewahan, pencapaian dan gaya hidup hedonis menjadi standar semu yang tanpa disadari memengaruhi cara pandang seseorang terhadap kebahagiaan dan kesuksesan.

Penelitian ini menggunakan penelitian pustaka (*Library Research*) dengan sumber primer dan sumber data sekunder. Dalam penulisan ini metode yang di gunakan penulis adalah *maudhu'i*, maka diperlukan tahap-tahap yang harus dilakukan dalam menemukan ayat-ayat yang sesuai dengan tema yang diangkat. Selain itu juga penulis menggunakan aplikasi lafzi untuk menemukan bentuk redaksi yang menjelaskan kata *qana'ah* dan buku Indeks Ayat-Ayat Al-Qur'an oleh Departemen agama RI digunakan untuk menemukan ayat-ayat yang relevan dengan *qana'ah*. Dalam tahap analisis diperlukan langkah kritis yaitu data yang sudah terkumpul diolah, dikaji dan dianalisa secara terperinci dengan menggunakan teknik deskriptif dan mengaplikasikan ayat dengan menyesuaikan konsep *qana'ah* dalam keluarga.

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2002).

B. Pembahasan

1. *Qana'ah* dalam Al-Qur'an

Qana'ah menurut bahasa berarti cukup, sedangkan secara istilah *qana'ah* adalah merasa cukup atas apa yang telah dikaruniai Allah Swt, memiliki kekayaan hati yang tenang, tentram dan damai dalam ketaatan.⁴ Sifat *qana'ah* mendasarkan pemahaman bahwa rezeki yang kita dapatkan sudah menjadi ketentuan Allah Swt. *Qana'ah* dalam kamus Al Munawwir berasal dari kata *qana'a – qana'an, wa qanaa'atan* yang artinya merasa puas dengan apa yang diterima, dan rela atas bagiannya.⁵

Menurut Imam Qurthubiy, orang yang kaya hati merupakan orang yang *qana'ah* dan merupakan suatu hal yang sangat terpuji agar seseorang terhindar dari sifat tamak. Sehingga dengan sifat *qana'ah* ini seseorang merasa cukup dan tidak rakus dalam mencari tambahan tanpa disesuaikan dengan kadar kebutuhannya, serta tidak selalu berambisi untuk meraihnya. Ia ridah dengan apa yang telah diberikan kepadanya dan seolah-olah ia telah meraihnya selamanya.

Qana'ah diriwayatkan oleh Jabir bin 'Abdallah bahwa Rasulullah Saw telah bersabda:

الْقَنَاعَةُ كَنْزٌ لَا يَفْنَى

Artinya: “*Qana'ah* (menerima pemberian Allah) adalah harta yang tidak sirna.”
(HR. Thabrani)

Dari beberapa pendapat tentang *qana'ah*, maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki sifat *qana'ah* akan merasa puas dengan yang diperolehnya dan menjadikan kenikmatan tersebut untuk menghindari dari hal-hal yang buruk, *qana'ah* juga menjadikan seseorang tidak sombong karena berfikir apa yang mereka dapat hanyalah titipan yang kapan saja bisa hilang.

Sebagai seorang muslim diharuskan untuk percaya pada kekuasaan Allah, bersabar untuk menerima suatu ketentuan, bersyukur terhadap nikmat yang diberi-Nya dan harus tetap berusaha.⁶ Dari *qana'ah* manusia diajarkan untuk menerima apa yang ada, bukan mencari apa yang tidak ada. *Qana'ah* ialah logistik yang tak pernah habis, yang mana tak seperti kehidupan yang pasti terkikis dan musnah.⁷ Ayat-ayat Al-Qur'an

⁴ Taofik Yusmansyah, *Akidah Dan Akhlak; Untuk Kelas VIII Masdrasah Tsanawiyah* (Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2008), 34.

⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1162.

⁶ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1996), 47.

⁷ Assayid Bakri Al Maliki, *Merambah Jalan Shufi Menuju Surga Ilahi* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002), 26.

yang relevan, penulis menggunakan pendekatan konseptual dengan bantuan berbagai sumber sebagai berikut:

- a. Aplikasi lafzi, untuk menemukan bentuk redaksi yang menjelaskan kata qana'ah yang berakar dari huruf qaf, nun, dan 'ain, ditemukan dua kali di QS. Al-Hajj [22]:36 dan QS. Ibrahim [14]:43.
- b. Buku Indeks Ayat-Ayat Al-Qur'an oleh Departemen agama RI digunakan untuk menemukan ayat-ayat yang relevan dengan qana'ah antara lain:
 - a) Ridho: QS. An-Nahl [16]: 97, QS. Al-Bayyinah [98]: 8, QS. At-Taubah [9]: 59 dan 100, QS. Al-Mujadilah [58]: 22, QS. Al-Maidah [5]:119, QS. Ali Imran [3]: 19.
 - b) Merasa Cukup: QS. Az-Zumar [39]: 36, QS. Quraaisy [106]: 4, QS. Al-Baqarah [2]: 2 dan 286, QS. At-Takatsur [102]: 1–8, QS. An-Naml [27]: 19.
 - c) Tidak Tamak: QS. Ibrahim [14]: 7, QS. Al-Hadid [57]: 20, QS. Al-Qashash [28]: 77, QS. Az-Zukhruf [43]: 32.
 - d) Bersyukur: QS. Al-A'raf [7]: 10, QS. Al-Baqarah [2]: 172, QS. Al-Baqarah [2]: 185, QS. An-Nahl [16]: 114, QS. An-Naml [27]: 19, QS. Ali 'Imran [3]: 123-124, QS. Luqman [31]: 14, QS. Az-Zumar [39]: 66–67, QS. Saba' [34]: 13

Di dalam Al-Qur'an, bentuk redaksi yang menjelaskan kata qana'ah ditemukan dua kali, keduanya diungkapkan dalam bentuk ism fa'il. Yang pertama diungkapkan dalam bentuk ism fa'il dari kata kerja qana'a, yakni **قَنَعَ الْقَانِعُ** adalah orang yang merasa puas dan cukup dengan apa yang diberikan kepadanya dalam QS. Al-Hajj [22]:36, sedangkan yang kedua diungkapkan dalam bentuk ism fa'il dari kata kerja aqna'a, yakni **الْمَقْنُ الْمَقْنُ** menunjukkan pengertian mengangkat dan menengadahkan kepala, sebagai tanda penyesalan dan memohon ampunan dari Tuhan agar dibebaskan dari siksaan dalam QS. Ibrahim [14]:43. Jadi ayat yang akan digunakan sebagai konsep qana'ah dari redaksi kata qana'ah adalah QS. Al-Hajj [22]:36.

Adapun istilah yang relevan dengan qana'ah adalah ridha, merasa cukup, tidak tamak dan bersyukur. Namun, jika berbicara tentang arti yang relevan dengan qana'ah dalam Al-Qur'an banyak ayat yang membahasnya. Oleh karena itu penulis membahas ayat-ayat ini dari klasifikasi sampling. Jadi ayat yang akan kita bahas yaitu QS. An-Nahl [16]:97, QS. Quraaisy [106]: 4, QS. Al-Qashash [28]: 77 dan QS. An-Nahl [16]: 114.

Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk menggali pesan-pesan Al-Qur'an yang relevan dengan fenomena kontemporer secara lebih fleksibel dan kontekstual. Selain itu, pendekatan ini juga membantu menghindari penyamaan yang kurang tepat antara konsep qana'ah dengan istilah-istilah tertentu dalam Al-Qur'an, diperlukan kajian makna yang mendalam agar pemaknaannya tidak keliru dan tetap sesuai dengan konteks Al-Qur'an.⁸

2. Pola Hidup Keluarga di Era Digital

Pola hidup keluarga di era digital merujuk pada cara hidup masyarakat yang telah dipengaruhi oleh kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya internet dan perangkat digital. Berikut adalah beberapa poin penting yang biasanya dibahas dalam konteks pola hidup keluarga di era digital:

a. Perubahan Gaya Hidup

Gaya hidup masyarakat kini semakin bergantung pada teknologi digital, begitu juga yang dialami dalam pola hidup keluarga. Aktivitas sehari-hari seperti berbelanja, memesan makanan, hingga olahraga dan hiburan kini lebih banyak dilakukan secara daring melalui aplikasi dan platform digital. Hal ini menciptakan pola hidup yang lebih cepat, praktis dan serba instan meskipun sering kali mengurangi aktivitas fisik dan interaksi langsung.⁹

Pola gaya hidup mewah juga menjadi tren pada masyarakat pada masa kini. Bisnis barang mewah dapat dinikmati oleh berbagai kalangan masyarakat dan berkembang pesat di seluruh dunia. Gaya hidup global yang cenderung mengarah pada kebutuhan akan kebutuhan untuk memenuhi manfaat emosional (*emotional life benefit*), mengarah pada hal-hal mewah dan hanya untuk memenuhi kebutuhan emosional yang dapat dikatakan juga untuk memenuhi kesenangan.

b. Komunikasi Sosial

Dalam hal Komunikasi sosial juga mengalami transformasi besar, seperti media sosial, aplikasi pesan instan dan berbagai platform digital telah menggantikan sebagian besar komunikasi tatap muka. Hal ini dapat memperluas jangkauan pertemanan dan mempercepat pertukaran informasi walaupun dengan jarak jauh.

Komunikasi digital, meskipun membawa banyak kemudahan dalam berkomunikasi, juga menghadirkan tantangan tersendiri bagi kehidupan keluarga.

⁸ Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudū'i," *Jurnal PAI* 1, no. 2 (2015): 281.

⁹ Yakobus Adi Saingo, "Menggagas Gaya Hidup Digital Umat Kristiani Di Era Society 5.0," *CHARISTHEO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (2023): 105, <https://doi.org/10.54592/jct.v3i1.139>.

Salah satu dampak yang paling terasa adalah berkurangnya interaksi langsung antar anggota keluarga. Kebiasaan menggunakan media untuk berkomunikasi atau mengakses kegiatan sering kali mengalihkan perhatian dari hubungan interpersonal yang seharusnya dibangun melalui percakapan tatap muka. Hal ini dapat mengurangi kualitas kedekatan emosional dan kehangatan dalam keluarga serta menimbulkan kesenjangan antar generasi. Jika tidak dikelola dengan bijak, komunikasi digital justru dapat menciptakan jarak dalam relasi keluarga bukan mempererat.¹⁰

c. Pendidikan Digital

Bidang pendidikan digitalisasi membuka peluang pembelajaran yang lebih luas dan fleksibel. Pendidikan digital memungkinkan akses ke berbagai sumber belajar dari mana saja dan kapan saja, baik melalui platform e-learning, video pembelajaran maupun kelas virtual. Ini sangat membantu di masa pandemi dan membuka peluang bagi pembelajaran seumur hidup. Namun dalam kesenjangan digital masih menjadi hambatan terutama bagi mereka yang belum memiliki akses atau kemampuan memadai dalam teknologi.¹¹

d. Ekonomi Digital

Ekonomi digital tumbuh pesat melalui perkembangan e-commerce, fintech, dan berbagai model bisnis berbasis aplikasi. Dalam keluarga kini bisa menjalankan bisnis, bekerja secara freelance atau berinvestasi hanya dengan perangkat digital. Hal ini menciptakan peluang baru dalam ekonomi, tetapi juga menuntut adaptasi terhadap perubahan pasar kerja dan sistem keuangan yang terus berkembang.¹²

Keluarga di era digital dapat mendorong transformasi besar dalam cara hidup, berkomunikasi, belajar, dan berbisnis. Untuk memaksimalkan manfaatnya, dibutuhkan kesadaran, literasi digital yang baik, serta kebijakan yang mendukung inklusivitas dan keberlanjutan dalam penggunaan teknologi.

¹⁰ Nisa Rosna Salsabila Assa'diyah and Didit Prasetyo, "Komik Digital Sebagai Media Edukasi Pola Hidup Sehat Untuk Mahasiswa," *Prosiding SNADES 2022* 1, no. 2 (2022): 85.

¹¹ Sindhu Rakasiwi et al., "Pendampingan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa MI Miftahul Hidayah Dengan Sosialisasi Aplikasi Digital," *Community: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 6.

¹² Hasan Sazali and Fakhur Rozi, "Belanja Online Dan Jebakan Budaya Hidup Digital Pada Masyarakat Milenial," *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study* 6, no. 2 (2020): 90, <https://doi.org/10.31289/simbollika.v6i2.3556>.

3. Relevansi Konsep Qana'ah dalam Keluarga di Era Digital

Globalisasi telah menghadirkan berbagai hal baru dalam kehidupan masyarakat. Salah satu dampak dari globalisasi adalah munculnya modernisasi yang menyebar ke seluruh penjuru dunia. Proses modernisasi tidak terlepas dari pengaruh globalisasi yang penyebarannya semakin cepat berkat kemajuan teknologi dan kemudahan akses informasi.¹³ Masyarakat modern mengalami perubahan dalam gaya hidup mereka yang bisa membawa dampak baik maupun buruk. Memahami konsep *qana'ah* tidak cukup hanya dari sisi teks atau teori semata, tetapi juga perlu diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk penerapannya adalah dengan mensyukuri nikmat yang diberikan sesuai dengan apa yang dimiliki, lalu mengaplikasikannya dalam kehidupan masa kini atau dalam konteks kehidupan modern.

Keluarga di era digital itu hidup dalam lingkungan yang penuh dengan paparan informasi terutama melalui media sosial dengan mudah membagikan perilaku hedonis, pencapaian pribadi, atau bahkan hal-hal yang dibuat seolah sempurna demi mendapat pengakuan dan validasi sosial. Fenomena ini tanpa disadari telah memicu *lifestyle competition*, di mana seseorang merasa perlu mengikuti tren agar tidak dianggap “ketinggalan zaman” atau kurang sukses. Dalam konteks inilah *qana'ah* menjadi nilai yang sangat penting untuk ditanamkan kembali dalam kehidupan di era digital.

Di era digital sekarang ini media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. *Platform-platform* seperti Instagram, Twitter, TikTok, dan Facebook memberikan ruang yang luas bagi setiap individu untuk mengekspresikan diri secara bebas. Melalui unggahan foto, video, cerita, hingga tulisan, pengguna dapat membagikan pemikiran, perasaan, pandangan hidup, bahkan karya kreatif mereka kepada khalayak luas. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi panggung bagi identitas dan jati diri seseorang untuk dikenali, dihargai, dan terhubung dengan orang lain.

Adapun di media sosial ada beberapa yang mengusung konsep yang diajarkan dalam konsep *qana'ah* diantaranya sebagai berikut:

a. *Simple Living*

Di era digital saat ini manusia semakin dekat dengan teknologi. Mereka menggunakan media sosial, belanja online, bekerja daring hingga membuat konten setiap hari. Banyak dari aktivitas tersebut belum tentu membawa keberkahan jika

¹³ Sabilla Ainun Nissa, Faridah Faridah, and Murdianto Murdianto, “Konsep Hedonisme Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Maraghi,” *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an* 5, no. 2 (2024): 436, <https://doi.org/10.37985/hq.v5i2.210>.

tidak diarahkan untuk mencari ridho Allah, karena ridho berarti kerelaan terhadap ketentuan-ketentuan yang Allah tetapkan.¹⁴

Dalam dunia digital ridho Allah penting sebagai penuntun moral, ketika seseorang berniat mencari ridho Allah, maka semua aktivitas digital termasuk membuat konten atau berdagang online bisa bernilai ibadah. Selain itu ridho juga menjaga hati dari iri dan rasa kurang percaya diri akibat pencitraan berlebihan di media sosial. Orang yang ridho akan lebih tenang, bersyukur dan fokus pada hal yang bermanfaat.

Konsep *Simple living* mengajak seseorang untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan bermakna serta melepaskan diri dari dorongan untuk memiliki atau mengejar hal-hal yang tidak perlu. Konsep ini sudah marak di dunia sosial, seorang influencer yang bisa menjadi inspirasi dalam menerapkan gaya hidup *simple living* yang sangat populer adalah Joshua Fields Millburn. Dia mempopulerkan konsep ini melalui blog, buku dan podcast, dengan banyaknya *followers* yang dimilikinya itu artinya konsep yang dia populerkan sudah mendunia.

Konsep *Simple living* ini sesuai dengan penafsiran pada QS. Al-Hajj [22]:36, kata *qani'* yang artinya orang yang merasa puas¹⁵, dimana ayat ini sesuai dengan konsep mengurangi konsumsi berlebihan, memilih kualitas dibanding kuantitas serta menghindari gaya hidup yang penuh dengan tekanan sosial dan materialisme. Dengan hidup sederhana seseorang bisa lebih menghargai apa yang sudah dimiliki, menciptakan ruang untuk ketenangan batin serta memiliki lebih banyak waktu dan energi untuk hal-hal yang bernilai seperti keluarga, ibadah, dan kontribusi sosial.

b. *Enough Is Enough*

Di zaman sekarang ini kemudahan berbelanja online dan maraknya iklan digital membuat seseorang bisa tergoda untuk membeli barang-barang yang tidak diperlukan hanya demi gengsi atau keinginan sesaat. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada keuangan pribadi, tetapi juga pada lingkungan karena meningkatkan budaya konsumtif yang tidak berkelanjutan. *Enough Is Enough* mengajarkan

¹⁴ Moh Soehadha, "MENUJU SOSIOLOGI BERAGAMA: Paradigma Keilmuan Dan Tantangan Kontemporer Kajian Sosiologi Agama Di Indonesia," *Jurnal Sosiologi Agama* 15, no. 1 (2021): 1–128, <https://doi.org/10.14421/jsa.2021.151-01>.

¹⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Terj. Bahrin Abu Bakar*, 6th ed. (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1981), 312.

pentingnya hidup sederhana, hemat dan tidak berlebih-lebihan sesuai dengan prinsip kesederhanaan dalam Islam.¹⁶

Di tahun 2021 Huda Kattan secara publik menyuarakan slogan *Enough is enough* dalam kampanye untuk menghentikan standar kecantikan yang tidak realistis dan tolak retouching media sebagai bentuk perlawanan terhadap kecanduan filter dan citra tubuh tidak alami. Melalui brand dan media sosialnya, dia menyatakan komitmen untuk lebih otentik dan transparan, serta menggunakan pengaruhnya untuk mendukung isu sosial seperti rasialisme dan krisis kemanusiaan. Hal ini membuat dirinya bukan sekadar influencer produk, namun juga advokat untuk self-worth dan kesadaran diri ketika sudah cukup, tidak perlu menambah tekanan konsumsi atau memenuhi standar palsu.

Enough Is Enough sesuai dengan penafisran QS. Al-Qashash [28]: 77 dimana ayat ini berisi nasihat untuk berusaha sekuat tenaga dan pikiranmu dalam batas yang dibenarkan Allah untuk memperoleh harta dan menerima apa yang kita miliki dengan syukur dan tidak terus menerus melihat ke atas.¹⁷ Orang yang merasa cukup akan hidup lebih tenang, tidak mudah iri dan lebih fokus pada hal-hal yang penting. Zaman saat ini rasa cukup sangat penting untuk dimiliki, media sosial sering membuat orang membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang terlihat sempurna. Jika kita tidak memiliki rasa cukup maka kita akan terus merasa tertinggal, seharusnya dengan hati yang qana'ah (merasa cukup) kita bisa hidup lebih bahagia dan tidak mudah goyah oleh pencitraan dunia maya.

c. *Contentment Lifestyle*

Manusia sering menginginkan lebih dari yang dibutuhkan. Mereka mengejar harta, jabatan dan pujian tanpa batas yang menunjukkan sifat tamak. Keinginan yang berlebihan terhadap dunia tanpa memperhatikan halal dan haramnya.¹⁸ Orang yang tamak sulit merasa puas, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain dan cenderung menghalalkan segala cara demi mendapatkan apa yang diinginkan.

Seorang *influencer* yang bernama Andra Alodita dalam konten-kontennya secara konsisten menyoroti pentingnya *Contentment Lifestyle*, dalam kontennya menjadikan contoh yang baik untuk para subscribarnya. Dalam hal ini *Contentment Lifestyle* bukan berarti pasif atau tidak berusaha melainkan mencerminkan ketenangan hati setelah berikhtiar

¹⁶ Natasya Rogaya et al., "Konsep Konsumsi Dalam Ekonomi Islam," *Toman: Jurnal Topik Manajemen* 1, no. 1 (2024): 47, <https://doi.org/10.37567/sebi.v7i1.3610>.

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Volume 10* (Tangerang: Tangerang, 2016), 368.

¹⁸ Norapusrita Norapusrita and Mohamad Djasuli, "Faktor Individual Penyebab Korupsi Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 2, no. 3 (2022): 775, <https://doi.org/10.47233/jebbs.v2i3.270>.

secara maksimal. Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital dan dipenuhi oleh budaya konsumtif serta kompetisi sosial, nilai-nilai qana'ah menjadi sangat relevan sebagai penyeimbang gaya hidup modern seperti saat ini.

Kehidupan yang memiliki *Contentment Lifestyle* akan hidup lebih tenang, akan mencari rezeki dengan cara yang baik dan tidak serakah terhadap milik orang lain. Dalam kehidupan digital sifat tamak juga bisa terlihat seperti ingin viral dengan cara curang, mengejar cuan tanpa etika atau membeli banyak hal demi gengsi. Hal ini sesuai dengan penafsiran dalam QS. An-Nahl [16]: 114 hal yang baik akan dibalas baik sama Allah, tidak serakah dan selalu bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki.

d. *Gratitude Living*

Manusia sering lupa bersyukur atas nikmat yang telah dimilikinya, mereka melihat kekurangan, membandingkan diri dengan orang lain, merasa kurang bahagia, padahal Allah telah memberikan begitu banyak karunia, mulai dari kesehatan, keluarga, hingga kesempatan hidup. *Gratitude Living* berarti menyadari dan mengakui nikmat dari Allah lalu menggunakannya untuk kebaikan.¹⁹ Orang yang bersyukur akan menerima keadaan dengan lapang, tetap semangat menjalani hidup dan tidak mudah mengeluh sesuai dengan penafsiran QS. An-Nahl [16]: 114. Dalam kehidupan digital sikap syukur sangat penting karena media sosial sering membuat orang fokus pada apa yang tidak dimiliki, bukan apa yang telah ada.²⁰

Adenike Oyetunde adalah seorang influencer, penulis, dan *founder The Gratitude Hub*. Dia secara aktif menceritakan bagaimana menjadikan rasa syukur sebagai pondasi hidupnya dan berbagi konten tentang pentingnya bersyukur di media sosial. Hal ini merupakan salah satu konsep yang mengusung konsep yang diajarkan dalam konsep *qana'ah*. Dalam konteks spiritual qana'ah mendekatkan seseorang kepada rasa syukur dengan rizki yang di berikan Allah karena dengan bersyukur maka nikmatnya akan ditambah, namun bagi yang kufur, azab yang pedih akan menanti sesuai dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

¹⁹ T. Mairizal and Siti Marwah, "Makna Syukur Dalam Perspektif Mufassir Al-Qusyairi," *ISTIFHAM: Journal Of Islamic Studies* 01, no. 3 (2023): 212, <https://doi.org/10.71039/istifham.v1i3.33>.

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, Disempurna (Jakarta: Departemen Agama RI, 2011), 251.

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras." (QS. Ibrahim [14]: 7).²¹

Banyak masalah psikologis di era digital saat ini seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional disebabkan oleh perasaan tidak puas dan terus merasa kurang. Kebahagiaan sejati dalam Islam tidak diukur dari seberapa banyak yang kita miliki, tetapi dari seberapa besar kita bersyukur dan mampu merasa cukup. Maka qana'ah berperan sebagai obat hati dalam menghadapi tantangan psikologis masyarakat digital.

Qana'ah juga dapat memperkuat nilai keadilan sosial. Dalam masyarakat digital, ketimpangan sosial sering kali terlihat sangat mencolok karena sebagian kecil orang memamerkan kekayaan secara terbuka, sementara sebagian lainnya merasa tertinggal atau tidak berdaya. Ketika memiliki sifat *qana'ah* pasti mampu mengendalikan rasa iri hati, tetapi juga lebih terdorong untuk berbagi, bersedekah dan membantu sesama. *Qana'ah* menumbuhkan rasa empati dan tanggung jawab sosial, karena seseorang sadar bahwa rezeki bukan hanya untuk diri sendiri, melainkan juga untuk dimanfaatkan dalam kebaikan bersama. Secara keseluruhan konsep *qana'ah* adalah solusi etis dan spiritual atas tantangan hidup di era digital yang penuh dengan tekanan sosial, materialisme dan kecemasan.

e. *Lyfe With Less*

Lyfe with less mengajak untuk hidup dengan lebih sedikit, namun lebih bermakna, bukan tentang kekurangan, tapi tentang memilih untuk tidak terus-menerus mengejar lebih banyak hal yang sebenarnya tidak penting.²² Dalam kehidupan yang serba cepat dan konsumtif, *lyfe with less* menjadi bentuk perlawanan terhadap tekanan sosial untuk memiliki segalanya. Gaya hidup ini mengajarkan kita untuk fokus pada hal-hal esensial. Cynthia Suci Lestari adalah seorang *influencer* yang menerapkan prinsip *lyfe with less* dengan fokus pada konsumsi yang bijak, selain itu ia adalah pendiri komunitas *lyfe with less* yang kini memiliki ribuan anggota aktif dan terus berkembang lewat edukasi dan support system. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang konsumsi impulsif,

²¹ RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

²² H Maheshwari, "Mindfulness: Helps Curb Impulsive Buying Through Improving Self Control," *Journal of Modern Accounting and Auditing* 16, no. 9 (2020): 419, https://www.academia.edu/download/95414826/JMAA_2020_9_.pdf#page=36.

baik barang maupun media dan mengajak untuk hidup lebih sederhana dan bersyukur.²³

Lyfe with less sangat selaras dengan nilai qana'ah, karena ini bukan sekadar tren, tapi cara hidup yang mengarahkan kita pada kesederhanaan, kepuasan batin dan kedekatan dengan Allah. Penafsiran QS. An-Nahl [16]:97 kehidupan yang baik ialah kehidupan yang mengandung semua segi kebahagiaan dari berbagai aspeknya,²⁴ salah satunya qana'ah yaitu berperan sebagai filter hati dan pandangan hidup karena dengan sifat qana'ah akan lebih tenang, tidak mudah terpengaruh oleh pamer kekayaan di media sosial dan tidak tergoda untuk membeli atau mengikuti tren yang tidak dibutuhkan. Mereka lebih fokus pada kualitas hidup daripada gaya hidup. Selain itu, qana'ah membantu individu untuk hidup lebih hemat, bijak dalam berbelanja dan menghindari utang konsumtif.

Dalam konteks digital qana'ah juga dapat diterapkan dengan cara membatasi konsumsi konten yang menimbulkan iri hati, memperbanyak konten positif dan inspiratif, serta memperkuat nilai spiritual dan kesadaran diri. Dengan qana'ah, masyarakat digital bisa tetap produktif dan berprestasi tanpa kehilangan arah dan ketenangan batin.

C. Kesimpulan

Al-Qur'an menjelaskan bahwa qana'ah adalah sikap menerima dengan ikhlas terhadap rezeki yang diberikan oleh Allah, merasa cukup atas apa yang dimiliki, tidak iri terhadap harta orang lain, dan senantiasa bersyukur meskipun terhadap nikmat yang kecil. Dalam konteks kehidupan masyarakat digital saat ini, nilai-nilai *qana'ah* sejalan dengan gaya hidup seperti hidup sederhana (*simple living*), merasa cukup (*enough is enough*), hidup dengan kepuasan batin (*contentment lifestyle*), bersyukur (*gratitude living*), dan hidup dengan sedikit namun bermakna (*life with less*). Di tengah arus gaya hidup konsumtif dan hedonistik yang marak, qana'ah menjadi prinsip yang menenangkan jiwa, mencegah stres karena tekanan sosial, dan menanamkan pemahaman bahwa kebahagiaan sejati bersumber dari iman dan kepuasan batin bukan dari kemewahan materi.

²³ Amal Taufiq and Mohd Zainizan Sahdan, "Minimalist Lifestyle Of Lyfe With Less Community As Effort To Maintain A Sustainable Environment," *Jurnal Analisa Sosiolog* 14, no. 2 (2025): 230.

²⁴ Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Terj. Bahrin Abu Bakar*, 257.

Referensi

- Amin, Samsul Munir. (2012). Ilmu Tasawuf. AMZAH. Jakarta
- Assa'diyah, N. R. S., & Prasetyo, D. (2022). Komik digital sebagai media edukasi pola hidup sehat untuk mahasiswa. *Prosiding SNADES*, 1(2), 80–86.
- Burhani, A. N. (2001). *Sufisme kota*. Serambi Pustaka.
- Hamka. (1996). *Tasawuf modern*. Pustaka Panji Mas.
- Ibn Katsir. (1981). *Tafsir Ibnu Katsir* (B. A. Bakar, Trans.; 6th ed.). Sinar Baru Algesindo.
- Maheshwari, H. (2020). Mindfulness: Helps curb impulsive buying through improving self control. *Journal of Modern Accounting and Auditing*, 16(9), 1–52. https://www.academia.edu/download/95414826/JMAA_2020_9_.pdf#page=36
- Mairizal, T., & Marwah, S. (2023). Makna syukur dalam perspektif mufassir Al-Qusyairi. *ISTIFHAM: Journal of Islamic Studies*, 1(3), 209–218. <https://doi.org/10.71039/istifham.v1i3.33>
- Maliki, A. B. (2002). *Merambah jalan shufi menuju surga ilahi*. Sinar Baru Algensindo.
- Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Arab-Indonesia*. Pustaka Progresif.
- Nissa, S. A., Faridah, F., & Murdianto, M. (2024). Konsep hedonisme dalam Al-Qur'an perspektif tafsir Al-Maraghi. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Alqur'an*, 5(2), 344–356. <https://doi.org/10.37985/hq.v5i2.210>
- Norapusita, N., & Djasuli, M. (2022). Faktor individual penyebab korupsi dalam perspektif Islam. *Jurnal Ekonomika dan Bisnis (JEBS)*, 2(3), 770–775. <https://doi.org/10.47233/jebbs.v2i3.270>
- Rakasiwi, S., Salam, A., Subhiyakto, E. R., Dewi, I. N., Octaviani, D. A., & Zeniarja, J. (2024). Pendampingan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa MI Miftahul Hidayah dengan sosialisasi aplikasi digital. *Community: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 8–14.
- Departemen Agama RI. (2002). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. PT. Karya Toha Putra.
- Departemen Agama RI. (2011). *Al-Qur'an dan tafsirnya* (Disempurna ed.). Departemen Agama RI.
- Rogaya, N., Imamah, F. N., Azizah, S., Meilani, A., Allya, R. N., Damayanti, P. S., & Saputra, A. A. (2024). Konsep konsumsi dalam ekonomi Islam. *Toman: Jurnal Topik Manajemen*, 1(1), 33–52. <https://doi.org/10.37567/sebi.v7i1.3610>
- Saingo, Y. A. (2023). Menggagas gaya hidup digital umat Kristiani di era Society 5.0. *CHARISTHEO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 101–115. <https://doi.org/10.54592/jct.v3i1.139>
- Sazali, H., & Rozi, F. (2020). Belanja online dan jebakan budaya hidup digital pada masyarakat milenial. *Jurnal Simbolika: Research and Learning in Communication Study*, 6(2), 85–95. <https://doi.org/10.31289/simbollika.v6i2.3556>
- Shihab, M. Q. (2016). *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an* (Vol. 10). Tangerang.
- Soehadha, M. (2021). Menuju sosiologi beragama: Paradigma keilmuan dan tantangan kontemporer kajian sosiologi agama di Indonesia. *Jurnal Sosiologi Agama*, 15(1), 1–128. <https://doi.org/10.14421/jsa.2021.151-01>
- Taufiq, A., & Sahdan, M. Z. (2025). Minimalist lifestyle of Lyfe With Less community as effort to maintain a sustainable environment. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 14(2), 224–244.
- Yamani, M. T. (2015). Memahami Al-Qur'an dengan metode tafsir maudū'i. *Jurnal PAI*, 1(2), 273–291.
- Yusmansyah, T. (2008). *Akidah dan akhlak: Untuk kelas VIII Madrasah Tsanawiyah*. Grafindo Media Pratama.