

SKRIPSI

**MAKNA QANA'AH DALAM PERSPEKTIF *JOY OF MISSING OUT*
(JOMO): STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA
IAIN PAREPARE**



OLEH

ELISA

NIM: 2220203870232035

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2026 M/1448 H

**MAKNA QANA'AH DALAM PERSPEKTIF *JOY OF MISSING OUT*
(JOMO): STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA
IAIN PAREPARE**



OLEH

ELISA

NIM: 2220203870232035

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2026 M/1448 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Makna Qana'ah dalam Perspektif *Joy Of Missing Out* (JOMO): Studi Fenomenologi pada Mahasiswa IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Elisa

Nomor Induk Mahasiswa : 2220203870232035

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nomor B-2282/In.39/FUAD.03/PP.00.09/09/2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing : Astinah, M.Psi

NIP : 199104182020122020

(.....)

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil., I.R.

NIP. 197607132009121002

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Makna Qana'ah dalam Perspektif *Joy Of Missing Out* (JOMO): Studi Fenomenologi pada Mahasiswa IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Elisa

Nomor Induk Mahasiswa : 2220203870232035

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nomor : B-2282/In.39/FUAD.03/PP.00.09/09/2025

Tanggal Kelulusan : 06 Juli 2026

Disahkan oleh Komisi Penguji:

Astinah, M.Psi.

(Ketua)

(.....)

Dr. Muhammad Haramain, M.Sos.I.

(Anggota)

(.....)

Emilia Mustary, M.Psi.

(Anggota)

(.....)

Mengetahui:



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I/R
NIP. 197607132009121002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, *Alhamdulillah* rabbil 'ālamīn, yang dimana atas limpahan anugrah, rahmat, taufik, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Makna Qana'ah Dalam Perspektif Joy Of Missing Out (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN PAREPARE*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis menghanturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda Norma dan Ayahanda Safir tercinta yang di mana dengan pembinaan, berkah dan doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dan keberkahan dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat pada waktunya.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Astinah, M.Psi. Selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, dan bantuan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Darmawati, S.Ag, M.Pd. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah mendedikasi dan senantiasa memotivasi serta bekerja keras dalam mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Ibu Dr. Zulfah, M.Pd., selaku Wakil Rektor I, Dr. Nurhikmah, M.Sos.I., selaku Wakil Rektor II, dan Dr. Kaharuddin, S.Ag., M.Pd.I., selaku Wakil Rektor III, atas kepemimpinan, perhatian, dan dukungan terhadap penyelenggaraan akademik di IAIN Parepare.
3. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. Terima kasih atas dedikasi dan pengabdian dalam membangun IAIN Parepare menjadi kampus yang terus bertumbuh dan menginspirasi selama menjabat sebagai Rektor IAIN Parepare pada periode 2022-2026.

4. Bapak Dr. H. Muhiddin, Lc., M.Fil.I. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Dr. Ahmad Yani, M.Hum. dan Dr. M. Ihsan Darwis, M.Si. sebagai Wakil Dekan, terima kasih atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
5. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. selaku dekan, dan Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. selaku Wakil Dekan I serta Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada periode 2022–2026. Terima kasih atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa dan dukungan dalam bidang akademik dan administrasi selama proses penyelesaian skripsi.
6. Ibu Dr. Fidrayani, M.Pd., M.Psi. selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktunya secara konsisten memberikan nasihat, bimbingan, dan arahan kepada penulis.
7. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. Terima kasih atas dedikasi, motivasi, serta dukungan selama proses perkuliahan selama menjabat sebagai Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam pada periode 2022-2026.
8. Ibu Prof. Dr. Hj. ST. Aminah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya secara konsisten memberikan nasihat, bimbingan, dan arahan kepada penulis.
9. Bapak Dr. Muhammad Haramain, M.Sos.I., dan Ibu Nur Afiah, M.A., Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku dewan penguji yang telah memberi saran dan arahan terkait skripsi ini.
10. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dan melaksanakan tugas dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
11. Bapak/Ibu tenaga administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang senantiasa memberikan pelayanan pengelolaan akademik yang baik.
12. Kepada sepasang jiwa penulis yang rida dan cintanya menjadi alasan penulis tetap berjuang sampai saat ini. Di setiap huruf yang tertulis di sini,

ada denyut nadi perjuangan Bapak dan ada doa tulus Mama yang mengetuk pintu langit . Terima kasih telah mendidik, memotivasi, menguatkan, kebersamai penulis dengan cinta dan menyertai setiap langkah penulis dengan rida kalian.Sorot mata penuh keyakinan dan kepercayaan dari kalian menjadi kekuatan bagi penulis yang meyangkinkan penulis bahwa segalanya akan baik-baik saja.Karya ini sepenuhnya milik kalian, bukti nyata dari hebatnya perjuangan dan doa-doa kalian yang akhirnya dikabulkan oleh Allah SWT. Tak lupa kepada kakak Elvira, S. Pd. Saudari penulis yang selalu menjadi pelita semangat, memberikan doa dan dukungan dalam setiap langkah penulis.

13. Wanita yang memiliki impian besar ,Yah diri saya sendiri Elisa. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri telah berjuang,bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, terima kasih kepada raga yang terus melangkah dalam berbagai fase kehidupan ini. Berbahagialah selalu dengan diri ini banggalah pada diri ini sendiri atas langkah kecil yang di ambil, mari bekerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari sebelumnya. Untuk diri ini jangan pernah lelah untuk tetap berusaha dan mensyukuri apa yang ada, rayakan apapun dalam dirimu. Aku berdoa, semoga langkah kecil kaki ini selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang yang baik, tulus, dan hebat.serta mimpi ini satu persatu akan terjawabkan.
14. Rohana, Astrid, Nurfadilah, Hayati. Kita hanya tidak sengaja bertemu lalu akrab di kampus hijau toska tapi siapa sangka pertemanan ini menumbuhkan makna kekeluargaan dan persaudaraan. Terima kasih cinta, cerita, pelukan hangat,selalu kebersamai, merangkul, menguatkan,dan benar-benar selalu ada di setiap tawa maupun sedih pada fase perjalanan hidup penulis di kampus hijau toska. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak

hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga rasa persaudaraan ini tetap terjaga, walaupun nantinya kita sibuk dengan dunia kita masing-masing kedepannya.

15. Keluarga dan sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan semangat, doa dan bantuan baik secara moril maupun materil.
16. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, khususnya yang telah membantu dan membersamai penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
17. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan masukan yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang terlibat.

Parepare, 16 Juni 2026 M
21 Zulhijjah 1447 H

Penulis,



Elisa
Nim.2220203870232035

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Elisa
NIM : 2220203870232035
Tempat / Tanggal Lahir : Barru, 04 Juli 2004
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Makna Qana'ah Dalam Perspektif *Joy Of Missing Out* (JOMO): Studi Fenomenologi pada Mahasiswa IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 16 Juni 2026

Penyusun,



Elisa

NIM.2220203870232035

ABSTRAK

Elisa, *Makna Qana'ah Dalam Perspektif Joy Of Missing Out (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN Parepare*, (dibimbing Ibu Astinah, M.Psi).

Penelitian ini membahas tentang pengalaman mahasiswa dalam memaknai sikap qana'ah terkait fenomena *Joy of Missing Out* (JOMO) serta mengetahui faktor-faktor yang mendorong mahasiswa menerapkan sikap qana'ah melalui fenomena *Joy of Missing Out* (JOMO).

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek penelitian adalah mahasiswa IAIN Parepare yang menerapkan JOMO dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui teknik triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mengenai pengalaman mahasiswa dalam memaknai qana'ah lewat perspektif fenomena JOMO ,dimana mahasiwa memaknainya dengan merasa cukup apa yang dimiliki, bersyukur, merasa puas, merasa tenang,memahami prioritas, dan sebagai filter atau pengendali, serta cara terbaik untuk menghadapi duniah yang fana. Adapun penerapan qana'ah melalui fenomena JOMO pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kesadaran diri, religiusitas, kemampuan menentukan prioritas hidup, kesederhanaan dan rasa syukur.sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi ekonomi, lingkungan sosial, dan keluarga. Kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai kemampuan mengikuti semua perkembangan social, melainkan menikmati kehidupan secara lebih sederhana dan bermakna.

Kata Kunci: *Qana'ah, Joy of Missing Out* (JOMO), Mahasiswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Penelitian Relevan	9
B. Tinjauan Teori	13
C. Kerangka Konseptual	30
D. Kerangka Pikir	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36

	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
	C. Fokus Penelitian	39
	D. Jenis dan Sumber Data	39
	E. Teknik Pengumpulan Data	40
	F. Uji Keabsahan Data	42
	G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
	A. Hasil Penelitian	46
	B. Pembahasan Hasil Penelitian	61
BAB V	PENUTUP.....	72
	A. Simpulan	72
	B. Saran.....	73
	DAFTAR PUSTAKA	I
	LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	VIII
	BIODATA PENULIS	LXXXIV

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Identitas Informan	39



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
1.1	Bagan Kerangka Pikir	35



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Penetapan Pembimbing Skripsi	Terlampir
2	Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare	Terlampir
3	Surat Izin Penelitian dari Kampus IAIN Parepare	Terlampir
4	Surat Keterangan Telah Meneliti dari Kampus IAIN Parepare	Terlampir
5	Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare	Terlampir
6	Pedoman wawancara	Terlampir
7	Pernyataan survey	Terlampir
8	Surat Keterangan Wawancara	Terlampir
9	Verbatim	Terlampir
10	Dokumentasi	Terlampir
11	Turnitin	Terlampir

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Ṣa</i>	Ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ḥa</i>	Ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Dhal</i>	Dh	De dan Ha
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	<i>Syin</i>	Sy
ص	<i>Ṣad</i>	<i>Ṣad</i>	Ṣ

ض	<i>Ḍad</i>	<i>Ḍad</i>	Ḍ
ط	<i>Ṭa</i>	<i>Ṭa</i>	Ṭ
ظ	<i>Ẓa</i>	<i>Ẓa</i>	Ẓ
ع	<i>‘Ain</i>	<i>‘Ain</i>	‘ _____
غ	<i>Gain</i>	<i>Gain</i>	G
ف	<i>Fa</i>	<i>Fa</i>	F
ق	<i>Qof</i>	<i>Qof</i>	Q
ك	<i>Kaf</i>	<i>Kaf</i>	K
ل	<i>Lam</i>	<i>Lam</i>	L
م	<i>Mim</i>	<i>Mim</i>	M
ن	<i>Nun</i>	<i>Nun</i>	N
و	<i>Wau</i>	<i>Wau</i>	W
ه	<i>Ha</i>	<i>Ha</i>	H
ء	<i>Hamzah</i>	<i>Hamzah</i>	— ’
ي	<i>Ya</i>	<i>Ya</i>	Y

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vokal

Vokal tunggal (*monoftong*) bahasan Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>Fathah</i>	A	a
اِ	<i>Kasrah</i>	I	i
اُ	<i>Dammah</i>	U	u

Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيَّ	<i>Fathah dan Ya</i>	Ai	a dan i
اَوَّ	<i>Fathah dan Wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

حَوْلَ : *haula*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اِيَّ/اَ	<i>Fathah dan Alif atau Ya</i>	Ā	a dan garis diatas
يِيَّ	<i>Kasrah dan Ya</i>	Ī	i dan garis diatas
وُ	<i>Dammah dan Wau</i>	Ū	u dan garis diatas

Contoh:

مَاتَ : *Māta*

رَمَى : *Ramā*

قِيلَ : *Qīla*

يَمُوت : *Yamūtu*

4. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah [t]
- Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditranliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *Raudah al-jannah* atau *Raudatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *Al-madīnah al-fādilah* atau *Al-madīnatul fādilah*

الْحِكْمَةُ : *Al-hikmah*

5. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

قُلْ : *Al-Haqq*

حُجْ : *Al-Hajj*

نُيِّمُ : *Nu'ima*

وَعُدْ : *'Aduwwun*

Jika huruf *ى* bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (*ِ*), maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

يَ عَرَب : 'Arabi (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

يَ عَلِي : 'Ali (bukan 'Alyy atau 'Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *لا* (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *Al-syamsu* (bukan *Asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *Al-zalزالah* (bukan *Az-zalزالah*)

الْفَلْسَفَةُ : *Al-falsafah*

الْبِلَادُ : *Al-biladu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif.

Contoh:

تَمُرٌ وَن : *Ta'muruna*

النَّوْءُ : *Al-nau'*

شَيْءٍ : *Syai'un*

أَمْرٌ : *Umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dari *Qur'an*), *Sunnah*.

Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fi zilal al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibarat bi 'umum al-lafz la bi khusus al-sabab

9. *Lafz al-jalalah* (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah

Contoh:

دين الله : *Dinullah*

بي الله : *Billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalalah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

همم في رحمة الله : *Hum fi rahmmatillah*

10. Huruf kapital

Dalam transliterasi Arab, huruf kapital digunakan sesuai PUEBI, misalnya untuk nama diri dan awal kalimat. Jika nama diri diawali kata sandang *al-*, huruf kapital tetap diterapkan pada huruf awal nama, kecuali di awal kalimat, di mana huruf "A" pada *Al-* ditulis kapital.

Contoh:

Wa ma Muhammadun illa rasul

Inna awwala baitin wudi'a linnasi lalladhi bi Bakkata mubarakan

Syahru Ramadan al-ladhi unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusi

Abu Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abu* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abu al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: *Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhamad* (bukan: *Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu*)

Nasr Hamir Abu Zaid, ditulis menjadi *Abu Zaid, Nasr Hamid* (bukan: *Zaid, Nasr Hamid Abu*)

11. Singkatan

Beberapa singkatan yang di bakukan adalah:

Swt.	= <i>Subhanahu wa ta 'ala</i>
Saw.	= <i>Sallallahu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	= <i>'Alaihi al-sallam</i>
H	= Hijriah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
a.	= Lahir Tahun
w.	= Wafat Tahun
QS./...:4	= QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4
HR	= Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab

ص = صفحة

دم	= بدون مكان
صلعم	= صلى الله عليه وسلم
ط	= طبعة
دن	= بدون ناشر
الخ	= إلى آخرها / إلى آخره
ج	= جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu di jelaskan kepanjangannya, di antaranya sebagai berikut:

ed.	: Editor (atau, eds. [kata dari editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena dalam bahasa indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
et al.	: “dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari <i>et alia</i>). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatakn dkk. (“dan kawan-kawan”).
Cet. sejenis.	: Cetakan. Keterangan frekuensi buku atau literatur sejenis.
Terj	: Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga untuk penulisan Kata yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
Vol. sebuah	: Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan Juz.
No.	: Nomor. Digunakan untuk menunjukkan nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sebagai kelompok dengan proses transisi menuju kedewasaan, mahasiswa dalam hal ini mengalami berbagai tantangan psikologi dan sosial yang rumit. Sebagai individu mahasiswa dituntut untuk mampu antara pencapaian akademik, pergaulan sosial, dan pengembangan diri yang harus diseimbangkan. Hal ini memicu merasa tidak bahagia, cemas, dan ketidakmampuan dalam menerima kondisi yang sedang dialami.¹ Tekanan ini menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari aktivitas sosial, namun di sisi lain juga melahirkan fenomena *Joy of Missing Out* (JOMO) sebagai bentuk kebahagiaan ketika memilih untuk tidak selalu terlibat dalam arus sosial digital.²

Fenomena baru yang berkembang sebagai respons terhadap tekanan sosial digital, yaitu *Joy of Missing Out* (JOMO). JOMO ini didefinisikan sebagai kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan ketika seseorang memilih untuk tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu atau tren yang sedang berlangsung.³ Hal ini berbeda dengan FOMO yang menekankan ketakutan akan tertinggal, JOMO mengedepankan ketenangan dan kepuasan dalam menikmati waktu sendiri serta selektif dalam memilih aktivitas yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi.

Pribadi yang selalu merasa mampu dan puas untuk menerima apa yang ada atau hal yang di raih akan meningkatkan perubahan pada hal qana'ah. qana'ah yaitu prinsip agama Islam, terkait hal ini dimana individu sering merasakan

¹ Iswan Saputro et al., "Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 3, no. 1 (2017).

² Jurnal Riset Ilmiah et al., "SENTRI : Coping Stress Ditinjau Dari FoMo Dan JoMo Pada Remaja," *Jurnal Riset Ilmiah* 4, no. 8 (2025): 1408–15.

³ Izzulhaq Satrio Diandono, Sujarwo, and Saipiatuddin, "JOY OF MISSING OUT (JoMo) SEBAGAI GAYA HIDUP BARU GEN Z MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA," *Jurnal Ilmiah Research Student* 2, no. 2 (2025): 773–80, <https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5814>.

bersyukur atau merasa cukup apa yang telah ditetapkan oleh Allah SWT pada dirinya. Hal diatas mengenai qana'ah dimana menunjukkan pribadi yang sering merasa cukup dengan apa yang dijalaniya dan dimilikinya. Kenyataan yang sebenarnya qana'ah ini bisa dilakukan dalam hal menangani beberapa persoalan psikologis. Dalam hal ini perilaku qana'ah dapat sebagai hal yang dilakukan agar pribadi lebih percaya kemampuan atau dimilikinya pada dirinya. Dimana individu yang merasa sering mensyukuri dan belajar memperoleh semua nikmat yang telah di tentukan oleh Allah SWT, individu akan memperoleh rasa harga diri yang tinggi dan sehat, sementara menghargai kemampuan dan ketahanan dirinya serta bebas dengan perbandingan diri dengan orang lain.⁴

Dalam perspektif ajaran Islam konsep qana'ah memiliki kesamaan dengan prinsip JOMO. Qana'ah secara etimologis berarti merasa cukup dan puas dengan apa yang telah diberikan oleh Allah SWT.⁵ Hamka mendefinisikan qana'ah sebagai sikap menerima apa adanya namun tetap harus melakukan ikhtiar, yang memerlukan keikhlasan hati dalam menerima apa yang dimiliki dengan disertai usaha yang maksimal.⁶ Sikap ini menjadi fondasi penting agar manusia mampu mengendalikan hawa nafsu duniawi, hidup sederhana, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan lahir dan batin. Seperti yang telah di firmankan Allah dalam Al-Qur'an Surat Al Ankabut ayat 69⁷:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ صُبُلًا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan

⁴ Citra Ramadhanty, “Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority),” *Nathiqiyyah* 6, no. 1 (2023): 26–33, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743>.

⁵ Nurul Amalia Azlikah and Fathoni, “Qana'ah Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al Azhar Dan Tafsir Al Mishbah),” *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2, no. 2 (2025): 244–59, <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i2.153>.

⁶ Silvia Riskha Fabriar, “AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental,” *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3, no. 02 (2020): 227–43, <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>.

⁷ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahan.

kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.” (Al-'Ankabut/29:69)

Dari ayat diatas sudah sangat jelas bahwa apabila seseorang sungguh-sungguh berjuang melawan rayuan setan atau tarikan keinginan sementara dunia, maka Allah SWT akan membukakan jalan baginya untuk meraih petunjuk dan hidayah yang lurus. Namun, jika ia menyerah begitu saja pada dorongan hawa nafsunya, maka imannya akan rapuh, ia lupa akan segala aturan dan batasan dari Tuhan, serta terjebak total sebagai budak nafsu itu sendiri. Akibatnya, berbagai pelanggaran dan dosa pun dilakukannya hanya demi memenuhi hasrat duniawi, misalnya nekat berbohong, membolehkan segala trik meski tak pantas, serta tak pernah menghargai atau bersyukur atas segala pemberian yang sudah ia terima dan pegang.⁸

Berdasarkan wawancara awal pada mahasiswa IAIN Parepare yang memilih JOMO ,ia mengatakan bahwa dirinya memilih untuk tidak mengikuti tren yang sedang ramai, seperti tantangan TikTok atau kegiatan kumpul-kumpul kampus, karena ia tidak nyaman dengan keramaian atau merasa tren itu tidak penting. Jika tidak ikut tren, ia merasa lebih tenang dan lega karena tidak terbebani harus mencari pengakuan orang lain. Pada saat ia memilih untuk tidak ikut tren yang lagi ramai kegiatan yang dilakukan membaca novel atau istirahat. Subjek melihat sikap ini sebagai bentuk qana'ah, yaitu merasa cukup dan tidak perlu memaksakan diri agar dianggap gaul. Menjauh dari tren membuat subjek merasa kebahagiaan yang lebih damai, pikiran bebas dari perbandingan, dan memiliki lebih banyak waktu untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan introspeksi.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa JOMO berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, karena individu yang mampu menikmati keterpisahan dari aktivitas sosial cenderung lebih *mindful* dan memiliki

⁸ Alwazir Abdusshomad, “Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi,” *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 1 (2020): 21–33, <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>.

kesejahteraan psikologis yang baik.⁹ Di sisi lain, mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan sifat qana'ah yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.¹⁰ Studi tentang JOMO menunjukkan bahwa individu yang mengadopsi gaya hidup JOMO mampu meningkatkan fokus diri, kesehatan mental, dan produktivitas.¹¹ Hal ini sejalan dengan konsep qana'ah yang juga berfungsi sebagai pengendali dan penyemangat hidup, memberikan rasa tenang dan optimisme dalam menjalani kehidupan.¹² Namun, belum banyak kajian yang mengeksplorasi bagaimana JOMO dimaknai secara mendalam dalam konteks mahasiswa muslim, terutama bila dikaitkan dengan nilai spiritual seperti qana'ah.

Mengenai beberapa penelitian terdahulu di atas dimana hal tersebut sejalan dengan pemahaman mengenai JOMO dimana mengutamakan atau memilih pada pilihan sadar untuk tidak terlibat dalam aktivitas tertentu demi keseimbangan hidup. Keduanya menunjukkan pentingnya kesadaran diri dan kemampuan untuk memilih apa yang terbaik bagi kesejahteraan pribadi. Mahasiswa muslim perlu memahami bahwa JOMO bukan sekadar tren modern, melainkan bisa menjadi cerminan dari sikap qana'ah yang diajarkan Islam.

Adapun terkait wawancara yang telah dilaksanakan pada mahasiswa IAIN Parepare dimana mahasiswa ini merasa sering mengecek atau mencari hal-hal yang lagi tren atau ramai di media sosial atau lingkungan sekitarnya. Hal itu dilakukan agar ia punya pembahasan jika bertemu temanya. Pertama kali responya terhadap hal yang lagi tren itu dimana ia merasa senang dan rasa ingin tahunya itu

⁹ Jelyn D. Canonigo et al., "Joy of Missing Out (JOMO): Developing a Multi-Factorial Scale for the FOMO Antithesis in Filipino Emerging Adults," *American Journal of Human Psychology* 3, no. 1 (2025): 127–36, <https://doi.org/10.54536/ajhp.v3i1.4408>.

¹⁰ Saputro et al., "Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikolog: Kajian Empiris & Non Empiris* 3, no. 1 (2017)

¹¹ Christopher T. Barry et al., "JOMO: Joy of Missing out and Its Association with Social Media Use, Self-Perception, and Mental Health," *Telematics and Informatics Reports* 10, no. March (2023): 100054, <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>.

¹² Ngatoillah Linnaja and Robingun Suyud El Syam, "Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana'ah," *IHSANIKHA : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 3 (2023): 123–33, <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i3.590>.

tinggi sehingga hal itu membuatnya ingin mencobanya hal yang lagi tren itu dan rasa takut tertinggal serta berbeda dengan orang lain itu muncul pada dirinya. Namun, ia juga mengakui bahwa hal itu atau perasaan yang sering menjadi kebiasaannya itu terkadang membuatnya cemas atau rasa takut tertinggal(FOMO) dari orang lain sehingga tidak jarang kecemasan itu membuat aktivitas sehari-harinya terganggu.

Di kalangan mahasiswa saat ini kecenderungan untuk selalu merasa kurang dengan apa yang dimiliki dan terobsesi untuk mengikuti segala aktivitas sosial. Gejala FOMO ini tidak hanya memengaruhi perilaku sosial mahasiswa, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, hingga menurunnya kepuasan hidup.¹³ Hasil penelitian membuktikan bahwa mahasiswa dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) tingkat tinggi melaporkan dampak negatif pada prestasi, seperti penundaan yang disengaja dan stres yang lebih tinggi terkait dengan perbandingan terhadap media sosial.¹⁴ Padahal jiwa yang senantiasa diselimuti oleh rasa sabar dan syukur maka hati akan mudah terbuka untuk menerima takdir yang Allah berikan kepadanya sehingga menghindarkan diri pada kecemasan dan kekecewaan yang akan terjadi. maka didalam Islam diajarkan bahwa berserah diri kepada Allah dan memperkecil keinginan kepada sesama manusia akan membuka peluang kebahagiaan dan syukur kepada diri seseorang sehingga dekat dalam memperoleh kebahagiaan. Allah berfirman didalam Al-Quran Surat Asy-Syura ayat 27:

﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾

¹³ Taswiyannah, "Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO)," *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* 8, no. 1 (2022): 103–19, <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>.

¹⁴ Angela Clairine, Eithar Indah Dwi Lestari, and Erica Natasha Wiyono, "Pengaruh Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Perilaku Mahasiswa Sebagai Pengguna Media Sosial Di Wilayah Universitas Jember," *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 1, no. 4 (2023): 127–39, <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v1i4.1674>.

“Seandainya Allah melapangkan rezeki kepada hamba-hamba-Nya, niscaya mereka akan berbuat melampaui batas di bumi. Akan tetapi, Dia menurunkan apa yang dia kehendaki dengan ukuran (tertentu). Sesungguhnya dia maha teliti lagi maha melihat (keadaan) hamba-hambanya .” (Asy-Syura /42:27)¹⁵

Mengenai ayat di atas bahwasanya setiap manusia tidak sama sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain karena setiap orang memiliki jalannya masing-masing dan memiliki rezekinya masing-masing. Hal ini dimana Individu yang mengidap FOMO mempunyai tingkat kebahagiaan hidup lebih rendah sebab selalu mempersamakan hidupnya dengan pihak lain.¹⁶

Padahal, jika ditelaah lebih dalam, qana’ah dan JOMO memiliki titik temu yang sangat signifikan. Qana’ah mengajarkan manusia untuk selalu bersyukur, menerima keadaan dengan lapang dada, dan menjauhkan diri dari sifat serakah. Sementara itu, JOMO menekankan pentingnya menikmati kesendirian, membatasi keterlibatan dalam aktivitas yang tidak bermakna, serta memilih kehidupan yang tenang dan produktif. Dengan demikian, integrasi qana’ah dan JOMO dapat menjadi formula yang tepat bagi mahasiswa dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.¹⁷

Secara mendalam tujuan penelitian ini bagaimana mahasiswa memaknai qana’ah dalam konteks JOMO, dan bagaimana mahasiswa memahami dan menerapkan prinsip-prinsip qana’ah ketika memilih untuk tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu. Pemahaman ini penting karena setiap individu memiliki pengalaman dan interpretasi yang unik terhadap konsep spiritual dan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai Makna Qana’ah dalam Perspektif *Joy of Missing Out (JOMO)*: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa

¹⁵ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur’an dan Terjemahan.

¹⁶ Taswiyannah, “Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO).” *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* 8, no. 1 (2022)

¹⁷ Moldir Khassanova, Gaukhar Yersultanova, and Aisulu Nurtayeva, “From Fear to Joy: A Corpus Analysis of FOMO and JOMO,” *Forum for Linguistic Studies* 7, no. 2 (2025): 858–68, <https://doi.org/10.30564/fls.v7i2.8140>.

IAIN Parepare penting dilakukan. Penelitian ini menggali pemahaman mahasiswa terhadap qana'ah yang tercermin dalam praktik JOMO. Hasil penelitian diharapkan menjadi solusi praktis dalam menghadapi problematika mahasiswa terkait tekanan sosial digital dan pencarian makna hidup yang lebih berkualitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam memaknai sikap qana'ah terkait fenomena *Joy Of Missing Out* (JOMO)?
2. Faktor-faktor apa saja yang mendorong mahasiswa menerapkan sikap qana'ah melalui fenomena *Joy Of Missing Out* (JOMO)?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengalaman mahasiswa dalam memaknai sikap qana'ah terkait fenomena *Joy Of Missing Out*(JOMO)
2. Mengetahui apa saja faktor yang mendorong mahasiswa menerapkan sikap qana'ah melalui fenomena *Joy Of Missing Out*(JOMO)

D. Manfaat Penelitian

Disamping rumusan masalah dan tujuan penelitian, ditekankan pula akan adanya asas kebermanfaatan yang dibagi menjadi dua bagian. Yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan materi dan konsep dalam bidang studi Bimbingan Konseling Islam. Hasilnya dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya serta memperkaya pemaparan materi dalam kajian ilmiah yang berkaitan.

2. Manfaat Praktis: Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dan panduan bagi mahasiswa dalam mengembangkan sikap qana'ah dan menikmati JOMO, sehingga mampu mengelola tekanan sosial dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Peneliti memaparkan beberapa penelitian sebelumnya yang relevan untuk digunakan sebagai pendukung terhadap penelitian yang akan dilakukan. Di suatu sisi juga merupakan bahan perbandingan terhadap penelitian yang ada, baik kelebihan maupun kekurangan terhadap penelitian yang sudah ada sebelumnya. Sehingga dalam hal ini penulis mendapat inspirasi dari penelitian sebelumnya, yang berkaitan dengan tema yang di angkat. Diantara penelitian yang dapat peneliti paparkan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ngatoillah Linnaja dan Robingun Suyud El Syam (2023) dengan judul “*Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana’ah*” penelitian ini bertujuan untuk berusaha mengupas posisi atas maupun bawah yang penting *happy*: relaksasi terhadap sifat *qana’ah*, sebagai solusi atas putaran hidup yang tidak pasti. Melalui pendekatan fenomenologi, hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap *qana’ah* mampu menjawab problematika ketidak pastian nasib manusia. Sikap *qana’ah* merupakan penerapan dari bersyukur yang terbukti ampuh sebagai terapi diri terhadap penyakit psikis yang seringkali berdampak buruk pada kesehatan fisik. Hal ini dikarenakan dari dalam diri seseorang akan terdapat sikap penerimaan terhadap kenyataan, baik ketika ia sakit atau sehat, ketika ia dalam keadaan berkecukupan, miskin atau kekurangan.¹⁸

¹⁸ Ngatoillah Linnaja and Robingun Suyud El Syam, “Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana’ah.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 3 (2023)

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di teliti sama-sama mengkaji qana'ah dengan menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengetahui pengalaman subjek. Adapun perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan dimana penelitian yang akan dilakukan mengaitkan qana'ah dengan fenomena modern seperti JOMO dan subjek penelitian mahasiswa IAIN Parepare.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Izzulhaq Satrio Diandono, Sujarwo, dan Saipiatuddin (2025) dengan judul “*Joy of Missing Out (JOMO) Sebagai Gaya Hidup Baru Gen Z Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta*” Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana JOMO muncul sebagai gaya hidup baru mahasiswa Gen Z Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong penerapannya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah menerapkan gaya hidup JOMO dengan mengurangi keterlibatan sosial yang tidak bermakna, fokus pada diri sendiri, dan memilih aktivitas yang mendukung produktivitas serta kesehatan mental. Faktor pendorongnya antara lain kejenuhan terhadap tekanan sosial, keinginan hidup lebih tenang, dan pembatasan paparan media sosial.¹⁹

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di teliti sama-sama fokus pada tema JOMO di kalangan mahasiswa. Adapun perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan dimana penelitian terdahulu mengumpulkan data melalui kuesioner skala Likert sedangkan penelitian yang akan dilakukan dengan wawancara lebih mendalam pada aspek proses individu dan pengalaman subjek dengan studi fenomenologi.

¹⁹ Diandono, Sujarwo, and Saipiatuddin, “JOY OF MISSING OUT (JoMO) SEBAGAI GAYA HIDUP BARU GEN Z MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.” *Jurnal Ilmiah Research Student* 2, no. 2 (2025):<https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5814>.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Seprianus Kiding dan Andik Matulesy dengan judul *“Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gaya hidup JOMO yang mampu memberikan pengaruh positif pada kemampuan seseorang untuk resilien terhadap gaya hidup FOMO. Subjek penelitian adalah remaja siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan metode studi kasus dengan teknik wawancara dan didukung dengan studi pustaka yang mendalam. Data yang dianalisis merupakan hasil wawancara dengan remaja yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki akun media sosial (whatsapp, line, instagram, twitter, dan facebook) dan aktif menggunakannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah perilaku gaya hidup JOMO ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan subjek untuk resilien dari kecenderungan FOMO. Hasil penelitian ini juga memberikan informasi tentang bagaimana gaya hidup JOMO dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja untuk resilien dari kecenderungan gaya hidup FOMO.²⁰

Kaitannya penelitian yang akan diteliti adalah penggunaan konsep JOMO sebagai pendekatan psikologis untuk melihat dampak positif dari sikap menarik diri secara sadar dari arus sosial atau digital. Adapun perbedaannya penelitian terdahulu hanya fokus pada JOMO dari sisi psikologis sedangkan penelitian penulis menggabungkan jomo dengan nilai spritual dan terdapat perbedaan dari metode penelitian serta subjek penelitian.

²⁰ Seprianus Kiding and Andik Matulesy, “Dari Fomo Ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut Akan Kehilangan (Fomo) Dan Menumbuhkan Resiliensi Terhadap Ketergantungan Dari Dunia Digital,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1, no. September (2020): 173–82, <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Iswan Saputro, Annisa Fitri Hasanti, dan Fuad Nashor dengan judul "*Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan stres terhadap qana'ah pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan stres terhadap qana'ah pada mahasiswa ($p = 0.002$, $F = 6.559$). Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup dan qana'ah pada mahasiswa ($p = 0.003$, $r = 0.267$) dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dan qana'ah pada mahasiswa ($p = 0.005$, $r = -0.249$).²¹

Kesamaan penelitian diatas sama-sama fokus dengan tema qana'ah dalam kehidupan mahasiswa adapun perbedaanya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dimana penelitian yang akan dilakukan mengaitkan konsep qana'ah dengan fenomena JOMO dan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan studi fenomenologi dimana ingin mengetahui secara mendalam pengalaman subjek, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis data yang digunakan adalah regresi berganda dan uji beda.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Silvia Riskha Fabriar pada tahun 2020 dengan judul penelitian "*AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental*". Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kajian qana'ah menurut Hamka dan untuk mengetahui implikasinya dalam kesehatan mental. Kajian ini merupakan studi kepustakaan dengan menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa

²¹ Saputro et al., "Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikolog: Kajian Empiris & Non Empiris* 3, no. 1 (2017)

qana'ah menurut Hamka adalah sikap yang menerima apa adanya, tetapi dengan tetap harus melakukan ikhtiar. Qana'ah memerlukan keikhlasan hati dalam menerima apa yang dimiliki dengan disertai usaha yang maksimal. Apabila seseorang mengamalkan konsep qana'ah Hamka, maka akan terbentuk mental yang sehat. Aplikasi qana'ah dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadikan seseorang yang selalu optimis, pantang menyerah dan tidak serakah dalam segala hal. Dengan qana'ah seseorang mempunyai kendali dalam kehidupan.²² Kaitannya dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah bahwa keduanya sama-sama mengaitkan nilai spiritual dan psikologis. Sedangkan, perbedaan pada penelitian tersebut adalah terletak pada pokok pembahasan dan metode penelitian.

B. Tinjauan Teori

1. Teori Psikologi Positif (Martin Seligman)

Martin Seligman, seorang psikolog dan sekaligus pakar studi optimisme, mempelopori revolusi dalam bidang psikologi melalui gerakan psikologi positif. Martin Seligman terkenal dengan nama *father of positive psychology*. Psikologi positif mengarahkan perhatian-nya pada sisi positif manusia, mengembangkan potensi-potensi kekuatan dan kebajikan, sehingga membuahkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan. Psikologi positif memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective well-being*. Teori ini lebih berfokus pada kepuasan, menambah khasanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman-pengalaman manusia. Psikologi positif

²² Fabriar, "AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental." *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3, no. 02 (2020): <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>.

berakar dari psikologi humanisme yang pembahasannya fokus pada kebermaknaan dan kebahagiaan.²³

Teori Psikologi Positif yang dicetuskan oleh Seligman yang merupakan teori muncul pada pasca perang dunia kedua.²⁴ Akar psikologi positif berawal dari Yunani kuno dan perhatian Aristoteles terhadap eudaimonia (sering diterjemahkan dari bahasa Yunani sebagai kebahagiaan), kebajikan intelektual dan moral, dan kehidupan yang baik.²⁵ Psikologi positif pertama kali dicetuskan oleh Martin Seligman pada tahun 1998 melalui bukunya yang berjudul "*Learned Optimism*". Psikologi positif menekankan pada pengembangan sisi positif dan kekuatan individu serta lingkungan yang dapat memengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kualitas hidup yang lebih tinggi. Tujuan utama dari aliran psikologi positif adalah untuk membantu individu untuk mencapai kesejahteraan mental dan kebahagiaan yang lebih tinggi, serta meningkatkan kinerja dan kualitas hidup mereka secara umum.²⁶

Para ahli psikologi positif berpendapat bahwa hidup manusia akan lebih bermakna jika sisi positifnya bisa dikembangkan secara maksimal. Sisi positif itu adalah emosi yang positif (*positive emotions*) dan sifat kepribadian yang bijaksana serta pandai bersyukur yang selanjutnya kedua aspek ini akan membantu dalam pengembangan kepribadian.²⁷ Meskipun fokus psikologi positif adalah pada kebahagiaan dan kepuasan hidup, bukan berarti individu disarankan untuk menyingkirkan pemikiran dan

²³ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, ed. Syarifan Nurjan (Palembang: Titah Surga, 2018).

²⁴ Jurnal Studi-studi Keislaman et al., "Jurnal Contemplate KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF MARTIN SELIGMAN DAN Jurnal Contemplate" 4, no. 1 (2023): 81–95.

²⁵ Rovida Indiani, "Psikologi Positif: Membangun Kebahagiaan Dan Kesejahteraan Mental," *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3 (2025): 115–20, <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.

²⁶ Faliha Muthmainah, "Konsep Butterfly Effect Dalam Psikologi Positif," *Jurnal Flourishing* 2, no. 10 (2022): 656–62, <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i102022p656-662>.

²⁷ Dian Yudhawati, "IMPLEMENTASI PSIKOLOGI POSITIF DALAM PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN MAHASISWA," *PSYCHO IDEA* 16 (2018): 111–18.

emosi negatif yang dirasakannya. Psikologi positif justru mendukung individu untuk mengelola pemikiran dan emosi negatif tersebut menjadi cara untuk mengembangkan diri.²⁸

Pada tahun 1999, Seligman menjadi presiden Asosiasi Psikologi Amerika dan mengubah arah psikologi dari fokus pada penyakit mental dan gangguan ke arah kualitas hidup, kesenangan, dan kebahagiaan. Pada tahun 2000, sebuah publikasi ilmiah pertama muncul di *Journal of Positive Psychology*, yang dibuat khusus untuk mempromosikan psikologi positif. Sejak itu, psikologi positif telah berkembang pesat menjadi semakin populer, dengan fokus pada topik seperti kebahagiaan, optimisme, kesadaran, kecenderungan individu, dan kesejahteraan yang signifikan bagi kehidupan manusia.²⁹

Martin Seligman mengubah paradigma psikologi, dari psikologi patogenis yang hanya berfokus pada kekurangan manusia ke psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia. Psikologi positif berhubungan dengan penggalan emosi positif, seperti bahagia, kebaikan, humor, cinta, optimis, baik hati, dan sejenisnya. Psikologi positif juga fokus pada upaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu itu sendiri. Poin penting dari teori psikologi positif adalah fokus pembahasannya yang memandang manusia sebagai sosok yang positif.³⁰

²⁸ Ghozali Rusyid Affandi and M Hum, *Psikologi Positif*, ed. Ladifa Nanda, Pertama (Jawa Tengah: Penerbit Amerta Media, 2025).

²⁹ Muthmainah, "Konsep Butterfly Effect Dalam Psikologi Positif."

³⁰ Sarmadi, *Psikologi Positif*.

2. Qana'ah

a. Definisi Qana'ah

Istilah Arab "qana'ah" (qana'an, wa Qanaa'atan) merupakan sumber linguistik dari kata "qana'ah"; radhiya, yang berarti "merasa cukup dengan apa yang diterima, merasa cukup dengan apa yang menjadi bagiannya."³¹ Terkait secara bahasa, kata qana'ah (قناعة) berasal dari kata qanā'ah (قنع) yang memiliki arti merasa puas dengan yang diterima, rela atas apa yang menjadi bagian. Perspektif Hamka ulama yang dikenal dengan pemikirannya tentang tasawuf mengenai qana'ah menerima apa yang sudah ditakdirkan oleh Allah SWT dengan merasa puas, cukup, dan ridha. Qana'ah adalah sikap menerima dengan lapang dada atas apa yang ada, atas pemberian serta anugerah Allah SWT kepada para hambanya. Mensyukuri apapun yang dimiliki meskipun banyak ataupun sedikit dengan tidak iri hati terhadap kepada orang lain yang mungkin lebih banyak dari sesuatu yang telah dimilikinya.³² Dasar qana'ah berada di dalam Al-Qur'an pada surat An-Nahl ayat 53³³. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

“Segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah. Kemudian, apabila kamu ditimpa kemudharatan, kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan.”(An-Nahl /16:53)

Sifat qana'ah merupakan amalan hati yang harus dimiliki oleh muslim. Seseorang tahu bahwa segala rejeki telah diatur dan ditetapkan oleh Allah.

³¹ Fomo Dengan et al., “MELAMPAUI TEKANAN MEDSOS: PANDUAN AL-QUR'AN BAGI GEN Z DALAM MENAKLUKKAN FOMO DENGAN MENEMUKAN QANA'AH SEJATI DAN STANDAR HIDUP IDEAL,” *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 16, no. 2 (2025): 1–12.

³² Buya Hamka, “Qanā ' Ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut,” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2025): 634–48.

³³ Citra Ramadhanty, “Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority).”

Seperti yang telah difirmankan Allah SWT dalam Q.S Al Israa :30. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا

“Sesungguhnya Tuhanmu melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dan menyempitkan (-nya bagi siapa yang Dia kehendaki). Sesungguhnya Dia Maha Teliti lagi Maha Melihat hamba-hambanya.”(Al-Isra/17:30)³⁴

Al Ghazali menuturkan bahwa orang yang mempunyai keinginan lemah dan meninggalkan mencari sesuatu dialah orang yang qani (orang yang mencukupkan dirinya dengan apa adanya). Qana'ah menurut Abu' Abdillah bin Khafifah adalah meninggalkan keinginan terhadap suatu yang tidak dimiliki atau hilang dan menghilangkan ketergantungan pada apa yang dimiliki.³⁵ Qana'ah senantiasa menjaga kesederhanaan dalam kehidupan, karena itu hidup tidak hanya tentang urusan duniawi saja.³⁶ Orang yang qana'ah, hidupnya selalu sederhana dan tidak berlebihan sehingga dalam menjalani hidupnya, mereka tidak mempersulit diri sendiri.³⁷ Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

³⁴Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahan.

³⁵ Seftha Meldi, Alfi Julizun Azwar, and Deddy Ilyas, “Konsep Qana'ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial,” *Journal of Religion and Social Community* | E-ISSN : 3064-0326 1, no. 3 (2025): 160–68, <https://doi.org/10.62379/jrsc.v1i3.259>.

³⁶ Hellen Kartika Sari Ahmad Saifuddin, Lintang Seira Putri, “Development Of Qana'ah Instrument Using Confirmatory Factor Analysis,” *Academic Journal of Psychology and Counseling* 4, no. 2 (2023).

³⁷ Yang Dini Azkarisa and Juliarni Siregar, “Contentment (Qana'ah) and Mental Health on Fishermen in Pena'ah Village, Indonesia,” no. 113 (2020): 564–73, <https://doi.org/10.5220/0008592105640573>.

“Kekayaan itu bukan karena banyaknya harta benda, tapi kekayaan sebenarnya itu adalah kaya hati” (HR. Bukhari dan Muslim)

Maksud hadis di atas, qana'ah adalah kekayaan jiwa. Kekayaan jiwa lebih tinggi dan lebih mulia dari kekayaan harta. Kekayaan jiwa melahirkan sikap menjaga kehormatan dan kemuliaan diri dari memintaminta kepada orang. Sedangkan kekayaan harta dan tamak pada harta melahirkan kehinaan diri.³⁸

Gambaran kehidupan qana'ah adalah ketika seorang mukmin yang sungguh-sungguh hatinya tenang, hidupnya tenteram, dan jiwanya senang, tidak diliputi rasa cemas atas jatah rezeki yang telah digunakan, memiliki rasa syukur atas nikmat Allah.³⁹ Qana'ah kepuasan jiwa terhadap rezki yang diberikan. Qana'ah juga dapat berarti merasa cukup dan menerima apa adanya. tentang definisi ini sudah dijelaskan sebelumnya. Seseorang yang mempunyai sifat qana'ah merasa cukup dengan harta dan nikmat yang ada ditangannya dan tidak memikirkan harta orang lain.⁴⁰

Namun manusia yang selalu menuruti hawa nafsu, maka akan mudah memiliki dorongan untuk belanja. Oleh karena itu sangat diperlukan sikap qana'ah. Qana'ah mengandung lima perkara menurut Hamka yaitu menerima dengan rela akan apa yang ada, memohon kepada Tuhan

³⁸ Kamalia. Halimatussa'diyah. Anggi Wahyu Ari Malikhatul, “Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36),” *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2022): 45–61, <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna>.

³⁹ Jurnal Pendidikan dan Studi Islam et al., “Qona'ah on Badiuzzaman Said Nursi Perspective: Analysis of Happy Model in Dimensions of Gratitude,” *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 1 (2023): 85–98.

⁴⁰ Sri Astuti A. Samad, “Pembelajaran Akhlak Tasawuf Dan Pembentukan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam,” *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 2020, 149, <https://doi.org/10.47498/tadib.v12i02.382>.

tambahan yang pantas dan berusaha, menerima dengan sabar ketentuan Tuhan, bertawakal kepada Tuhan.⁴¹

Qanaah menurut etimologi adalah menerima apa adanya atau tidak serakah. Sedangkan secara terminologi ialah satu akhlak mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga statusnya dari meminta-minta kepada orang lain.

⁴² Orang yang qana'ah kurang tertarik pada hal-hal duniawi dan hal-hal yang bersifat material, mereka yang menganut konsep ini menahan diri untuk tidak mencari apa yang tidak berada dalam genggamannya, sehingga mengurangi kemungkinan kecemasan.⁴³

Menurut Ali Al-Tirmizi (2021), Sikap qanaah ini merujuk jiwa yang rela membagikan rezeki yang telah ditetapkan-Nya. Qana'ah artinya tindakan meninggalkan mimpi terhadap sesuatu yang tidak ada dan merasa puas dengan apa yang ada. Qana'ah juga dapat dipahami sebagai perasaan personal bahwa dirinya berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, terutama dalam memenuhi kebutuhan hidup, baik berupa sandang, pangan, dan lainnya.⁴⁴ Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang sudah mampu melaksanakan sifat qanaah adalah mereka yang selalu merasa puas dengan apa yang telah Allah berikan, serta menerima semua anugrah yang Allah berikan baik banyak maupun sedikit. Qanaah juga

⁴¹ Tri Rahayuningsih, "Sikap Qana'ah Sebagai Pendekatan Terhadap Perilaku Belanja Kompulsif," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 21, no. 2 (2016): 105–10, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art1>.

⁴² Gunung Djati and Conference Series, "Studi Qana'ah Sebagai Media Penghilang Stres Khalikurrahman Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung," *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 72–85.

⁴³ Ahmad Saifuddin and Lia Faridatun Nisa, "The Influence of Qana'ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 11, no. 1 (2025): 20, <https://doi.org/10.22146/gamajop.102312>.

⁴⁴ Ngatoillah Linnaja and Robingun Suyud El Syam, "Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana'ah." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 3 (2023)

mengajarkan kepada manusia untuk tidak mencari apa yang ada dan mengajarkan untuk menerima apa yang dimiliki.

b. Penerapan sifat qana'ah

Dari berbagai pengertian diatas bagaimana cara penerapan sifat Qana'ah dapat dilihat pada lima aspek qana'ah yang telah dipaparkan oleh Hamka dalam bukunya yaitu Tasawuf Modern, yaitu⁴⁵:

1. Menerima dengan rela apa yang ada. Maksudnya sesuatu yang diberikan oleh Allah haruslah diterima dengan senang hati dan tidak mudah menggerutu, karena dalam qana'ah sendiri sikap rela (ridha) tertera dalamnya, yang selanjutnya juga ridha terbagi menjadi dua sebagaimana yang telah dikutip Amin Syukur dalam Ma'uluf menyatakan bahwa rela (ridha) yang pertama adalah ridha Allah terhadap hambanya, dan ridha hamba terhadap Allah.
2. Memohon tambahan yang sepantasnya kepada Allah yang dibarengi dengan usaha. Berupaya untuk terus *positif thinking* alias *khusnudzan* tentang segala yang sudah digariskan oleh Allah, karena Allah akan menghargai usaha dan bagaimana hambanya bersyukur, serta Allah pastilah akan memberikan balasan atas usaha dan rasa syukur pada hambanya,
3. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah. Dengan sabar dimaksudkan untuk tetap kuat, tidak gelisah serta cemas akan takdir yang telah Allah janjikan, dari keteguhan dan keyakinan itulah, segala kegelisahan bisa sirna.
4. Bertawakal kepada Allah. Yaitu percaya bahwa segala ketetapan-pastinya akan dipenuhi oleh-Nya, dan tak ada kata ragu dalam diri ini, karena tawakal adalah akibat dari orang yang beriman.

⁴⁵ Abdusshomad, "Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi." *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 1 (2020): <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>.

5. Tidak tertarik oleh tipu dunia. Pada bagian ini menjelaskan bahwa dalam qana'ah terdapat juga unsur-unsur zuhud.

c. Faktor yang Mempengaruhi Qana'ah

Menurut Al Faruq terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi sifat qana'ah dalam diri seseorang, sebagai berikut :

- a. Memperkuat keimanan, keyakinan seseorang atas nikmat yang sudah diberikan Allah SWT
- b. Meyakinkan akan ketentuan rezeki
- c. Mengamalkan Al Qur'an dalam kehidupan, Allah SWT menurunkan Al Qur'an sebagai petunjuk umatnya dan menjadikan Al Qur'an sebagai pedoman kehidupan.
- d. Memahami hikmah dari perbedaan rezeki, seseorang harus paham bahwa rezeki tidak hanya berbentuk materi. Bisa dengan kesehatan, anak, keluarga yang baik dll.
- e. Melihat kepada orang yang lebih rendah dalam urusan dunia, menerima dan mensyukuri pemberian dari Allah SWT.

Manusia yang mempunyai kekuatan batin yang selalu mendorong untuk menjalani hidup dengan rasa syukur, semangat dan kerja keras dengan tetap bergantung pada Allah SWT. Secara umum bisa dilihat hikmah dari sikap qana'ah adalah :

- a. Memberi rasa tenang dan tenteram di dalam jiwa seseorang karena tidak dikelilingi rasa tamak dan kekurangan pada dunia.
- b. Memberikan etos kerja yang giat dan berusaha mendapatkan sesuatu yang pantas didapat karena semua sudah menjadi ketentuan.
- c. Optimis, percaya diri dan tidak ragu-ragu.
- d. Hidup sederhana dan bahagia seadanya

- e. Membawa muslim untuk tawakal dan sabar dalam menghadapi hidup serta mendorong untuk mendapatkan kebahagiaan hidup yaitu kaya hati bukan kaya harta.⁴⁶

d. Pengaruh Qana'ah terhadap Kesehatan Jiwa

Konsep qana'ah yang berarti menerima, merasa cukup, dan ridha terhadap keputusan Allah, dapat meningkatkan dampak dzikrullah. Dzikrullah dan qana'ah bersama-sama berfungsi sebagai pondasi spiritual untuk mencegah maupun pemulihan gangguan jiwa yang ringan maupun berat karena qana'ah membantu orang mengurangi ketidakpuasan, kecemasan, dan putus asa. Oleh karena itu, qana'ah bukan hanya ide moral, tetapi juga alat pengobatan jiwa yang dapat melengkapi terapi medis modern.⁴⁷

Dengan qana'ah yang di dalamnya terdapat lima sikap mental yaitu rela, tawakal, sabar, ikhtiar dan tidak tertarik tipu daya dunia memiliki fungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Sebagai pengobatan dengan memahami dan mengamalkan sikap qana'ah maka ia akan mampu memperbaiki keadaan hati yang tidak baik keadaanya. Dalam sehari-hari qana'ah berfungsi sebagai pencegahan dan pembinaan dalam hidup individu. Sebagai pencegahan, qana'ah mengendalikan perasaan, ambisi, serta dorongan yang mengarah pada penyimpangan. Sebagai fungsi pembinaan, setiap manusia bersikap qana'ah maka ia akan bersikap sabar dan syukur, berarti setiap kali itu manusia mengarahkan dan membina dirinya dengan kepuasan dan ketenangan jiwa. Orang yang bersikap qana'ah memiliki kekuatan batin yang kuat sehingga mampu memotivasi diri untuk menjadi lebih baik lagi.⁴⁸

⁴⁶ Citra Ramadhanty, "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)." *Nathiqiyyah* 6, no. 1 (2023): <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743>.

⁴⁷ Hamka, "Qanā ' Ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut."

⁴⁸ Seftha Meldi, Alfi Julizun Azwar, and Deddy Ilyas, "Konsep Qana'ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial."

Implementasi qana'ah di masa kini adalah dengan cara memaksimalkan dalam berusaha (bekerja) dengan sabar dan berserah diri kepada Allah, meminta kepada Allah untuk menambahkan rezeki yang halal dan berhati-hati terhadap mewahnya dunia, kemudian segala yang telah diusahakan diterima dengan perasaan puas dan syukur kepada Allah dan kemudian dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhannya.⁴⁹ Qana'ah mempunyai pengaruh yang besar kepada orang yang mempunyai rasa puas dengan apa yang sudah dimilikinya dan juga akan merasa leboh bahagia dan tenang daripada orang yang selalu merasa kekurangan. Kondisi jiwa manusia diyakini lebih siap menghadapi kehidupan dan dirasa lebih mudah untuk mendapatkan kebahagiaan. Qana'ah bisa disebut sebagai pengendali hidup karena seseorang yang memiliki sifat tersebut akan selalu berlapang dada, berhati tentram, merasa berkecukupan.⁵⁰ Penyakit jiwa ringan merupakan kondisi psikologis yang tidak sampai merusak fungsi akal dan kesadaran secara menyeluruh, tetapi cukup mengganggu keseimbangan emosional dan kualitas hidup sehari-hari.

Beberapa bentuk gangguan jiwa yang bisa dihilangkan dengan qana'ah⁵¹:

1) Stres psikologis dan depresi ringan

Stres muncul ketika tuntutan hidup melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya. Gejala umumnya berupa kegelisahan, sulit tidur, mudah marah, dan kelelahan mental. Qanā'ah memberi perspektif baru dengan mengajarkan penerimaan diri dan menerima keterbatasan manusia di hadapan Allah. Qanā'ah berfungsi mengisi kekosongan jiwa dengan makna spiritual,

⁴⁹ Malikhatul, "Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)."

⁵⁰ Citra Ramadhanty, "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)."

⁵¹ Hamka, "Qanā ' Ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut."

menumbuhkan rasa syukur, serta memperkuat daya tahan emosional.

2) Kecemasan (*anxiety disorders*)

Kecemasan ditandai oleh rasa takut berlebih terhadap ancaman yang belum tentu nyata, disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, ketegangan otot, dan rasa tidak aman. Hamka (2015), menjelaskan qanā'ah menumbuhkan sikap tawakal dan keyakinan bahwa Allah telah mengatur segala sesuatu, sehingga individu lebih tenang dan mampu mengendalikan rasa cemas.

3) Rasa rendah diri (*inferiority complex*)

Perasaan kurang berharga dan tidak mampu dibandingkan orang lain dapat menimbulkan depresi ringan dan isolasi sosial. Dengan Qana'ah, individu diarahkan untuk menilai dirinya bukan berdasarkan status sosial atau materi, melainkan dari ketaatan dan kedekatan kepada Allah.

4) Iri hati dan dengki

Perasaan tidak puas dan tersiksa ketika orang lain mendapat nikmat. Gejalanya berupa kebencian, kegelisahan, dan perasaan gagal. Qana'ah mendorong syukur dan penerimaan, sehingga hati menjadi lapang, tenang, dan bebas dari penderitaan batin akibat iri.

5) Skizofrenia

Gangguan jiwa ini termasuk gangguan jiwa berat karena serius memengaruhi fungsi kognitif, emosi, dan perilaku sehingga mengganggu realitas hidup, pekerjaan, dan hubungan sosial. Ditandai oleh halusinasi, delusi, serta gangguan berpikir sehingga pasien kehilangan kontak dengan realitas. Qana'ah tidak bekerja langsung pada pasien, tetapi pada keluarga dan lingkungan, dengan menumbuhkan kesabaran, penerimaan, serta dukungan spiritual untuk merawat pasien secara konsisten.

6) Gangguan psikotik lain (*psychotic disorders*)

Ditandai dengan kehilangan realitas, keyakinan salah (delusi), serta perilaku dan pikiran kacau. Dalam kondisi ini, qanā'ah kembali berfungsi terutama pada keluarga dan pendamping, agar mereka mampu menerima kenyataan dan terus memberi dukungan, bukan putus asa atau menyalahkan. Dalam konteks gangguan jiwa ini, qana'ah berfungsi langsung sebagai penenang jiwa (*tranquilizer spiritual*), membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan rasa iri dengan membangun sikap penerimaan, syukur, dan tawakal. Qana'ah lebih berperan sebagai terapi pendukung.

Dalam perspektif psikologi modern, Qana'ah dapat dikategorikan sebagai bentuk coping religius-positif yang terbukti meningkatkan resiliensi, ketenangan batin, dan dukungan sosial. Dengan demikian, integrasi Qana'ah ke dalam pendekatan psikologi dan psikiatri dapat memperkaya strategi penyembuhan yang lebih holistik: menggabungkan dimensi medis, psikologis, dan spiritua.

3. *Joy of missing out (JOMO)*

a. Definisi *Joy of missing out (JOMO)*

Joy of Missing Out (JOMO) yaitu kondisi psikologis di mana individu merasa damai dan puas dengan tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, sebagai bentuk penerimaan diri dan keseimbangan hidup. JOMO merupakan reaksi adaptif terhadap tekanan sosial akibat ekspektasi keterlibatan konstan dalam media sosial atau aktivitas sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi JOMO meliputi *mindfulness*, *self-acceptance*, *selfregulation*, dan tingkat stres digital. Aspek JOMO mencakup ketenangan batin, kesadaran diri, pengurangan keterikatan terhadap validasi sosial, dan peningkatan kesejahteraan emosional.

Sebagai bentuk kecerdasan emosional, JOMO berfungsi sebagai penawar terhadap FOMO, dengan fokus pada keberadaan di masa kini dan rasa puas terhadap kondisi saat ini. JOMO menumbuhkan rasa senang dan syukur atas pilihan aktivitas yang sedang dijalani daripada merasa kehilangan aktivitas lain. JOMO juga mengajak individu untuk menikmati ketika bersama keluarga di rumah, mengalokasikan waktu untuk pengembangan diri, serta merawat diri sendiri.⁵²

Joy of Missing Out (JOMO). Istilah "JOMO," mengacu pada konsep menemukan kegembiraan dan kepuasan dengan secara sengaja melepaskan diri dari tekanan konstan dari keterlibatan sosial dan gangguan digital, menekankan pentingnya memprioritaskan perawatan diri dengan secara sadar memilih apa yang ingin individu ikuti, daripada merasa berkewajiban untuk terlibat dalam aktivitas yang didorong oleh tekanan eksternal. JOMO mencerminkan rasa otonomi dan kepuasan intrinsik, karena orang-orang menemukan kegembiraan dalam memilih jalan mereka sendiri tanpa merasa tertekan oleh ekspektasi atau tren sosial. Hal ini dapat membantu menjelaskan mengapa beberapa individu merasa puas dengan pilihan mereka sendiri.⁵³

JOMO memiliki perspektif yang lebih positif, menekankan kegembiraan yang diperoleh dari secara sengaja menghindari kewajiban sosial dan merangkul kesendirian, JOMO, mengacu pada "menikmati menghabiskan waktu luang melakukan apa pun yang ingin individu lakukan, tanpa khawatir bahwa sesuatu yang lebih menarik sedang terjadi di tempat lain". Misalnya, "Menghargai waktu untuk

⁵² Ilmiah et al., "SENTRI : Coping Stress Ditinjau Dari FoMo Dan JoMO Pada Remaja." 4, no. 8 (2025)

⁵³ Canonigo et al., "Joy of Missing Out (JOMO): Developing a Multi-Factorial Scale for the FOMO Antithesis in Filipino Emerging Adults." *American Journal of Human Psychology* 3, no. 1 (2025): <https://doi.org/10.54536/ajhp.v3i1.4408>.

diri sendiri dan merangkul JOMO akan membuat individu merasa segar.⁵⁴ JOMO mendorong individu untuk hadir dan merasa puas dengan keadaan hidup mereka saat ini, melepaskan diri dari perbandingan dan keterlibatan yang tidak perlu. Konsep ini berimplikasi pada kesehatan mental, meningkatkan rasa cinta diri, harga diri, dan kualitas hidup.⁵⁵ JOMO mungkin menunjukkan rasa sejahtera yang lebih besar.⁵⁶

Barry menambahkan bahwa JOMO adalah ketika individu mengeksplorasi pola pikir positif dalam menemukan kepuasan saat memilih untuk tidak terlibat aktivitas di media sosial dan memilih kesendirian dibanding merasakan tekanan untuk terus mengikuti perkembangan secara online.⁵⁷ *Joy of missing out* (JOMO) adalah respon puas dan bahagia; seseorang bisa menghargai hidup diri sendiri tanpa membanding-bandingkan dengan hidup orang lain. memiliki kecerdasan emosional yang baik, tidak khawatir dengan semua informasi yang tidak penting di media sosial, faktanya dapat bahagia. Sikap seperti ini menggambarkan karakter seseorang yang positif, ia menemukan kedamaian, kebahagiaan tanpa tekanan media sosial.⁵⁸

⁵⁴ Khassanova, Yersultanova, and Nurtayeva, "From Fear to Joy: A Corpus Analysis of FOMO and JOMO." *Forum for Linguistic Studies* 7, no. 2 (2025): <https://doi.org/10.30564/fls.v7i2.8140>.

⁵⁵ Arpita Kaswa, "Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives," *Cuestiones de Fisioterapia* 54, no. 2 (2025): 3239–42, <https://doi.org/10.48047/cu/54/02/3239-3242>.

⁵⁶ Barry et al., "JOMO: Joy of Missing out and Its Association with Social Media Use, Self-Perception, and Mental Health." *Telematics and Informatics Reports* 10, no. March (2023): 100054, <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>.

⁵⁷ Nurul Faiza and Elrisfa Magistarina, "Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Joy of Missing Out* Pada Mahasiswa Selama Pengabdian Masyarakat Di Daerah 3T," *CAUSALITA : Journal of Psychology* 2, no. 2 (2024): 268–73, <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.

⁵⁸ Taswiyannah, "Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO)." *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* 8, no. 1 (2022)

b. Aspek *Joy of missing out* (JOMO)

Aspek-aspek dari JOMO menurut Crook (2023) terdiri dari tiga aspek di bawah ini⁵⁹:

1. *Intentional Disconnection* yaitu ketika individu menjauh dari konektivitas yang memungkinkan individu untuk fokus pada apa yang benar-benar penting, baik mengenai minat pribadi, hubungan atau kesejahteraan mental.
2. *Finding Joy in Simplicity* yaitu ketika individu sengaja memilih untuk tidak mengikuti aliran notifikasi dan konten yang takada habisnya, memiliki waktu luang sendiri, dan mengarahkan pada kepuasan yang lebih dalam.
3. *Reevaluating Priorities* yaitu mendorong diri untuk bertanya tentang apa yang mereka rela “lewatkan” untuk fokus pada aspirasi mereka, dan memahami bahwa kehilangan beberapa hal juga sering kali memberikan manfaat.

c. Faktor gejala *Joy of missing out* (JOMO)

Aurel dan Paramita gejala JOMO pada Milenial terjadi karena beberapa faktor⁶⁰:

1. Kepuasan Hidup dan Suasana Hati yang Baik

Fuller mengatakan bahwa JOMO merasa puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa anggota komunitas *Lyfe With Less* merasa sangat puas dengan kebutuhannya dan memiliki

⁵⁹ Nurul Faiza.2024. Hubungan Self-Compassion Terhadap Joy Of Missing Out Pada Mahasiswa Selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar).Skripsi.Padang: Universitas Negeri Padang.

⁶⁰ Adelia Putri Maharani et al., “Fenomena Joy of Missing Out (JoMO) Pada Komunitas Lyfe With Less Dalam Kampanye #SalingSilang,” *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 2023, 71–78, <https://ojs.bakrie.ac.id/index.php/arunika/article/view/386>.”Fenomena Joy Of Missing Out (JOMO) Pada Komunitas Lyfe With Less Dalam Kampanye” *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, (2023).

suasana hati yang baik karena kebutuhan primernya terpenuhi. Komunikasi yang tidak efisien tidak memengaruhi kepuasan hidup dan suasana hati mereka.

2. Fokus pada Kehidupan Nyata

Menurut Rathour dan Mankame (2021) kesadaran bahwa gaya minimalis memperbaiki lingkungan dan menghemat sumber daya menjadi alasan munculnya perasaan positif di kalangan generasi milenial. Penerapan gaya hidup minimalis memunculkan emosi positif di kalangan generasi milenial dan meningkatkan kesejahteraan (*well-being*). Hal ini yang membuat tepat kampanye #SalingSilang ditujukan kepada Generasi Millenial, karena mereka sedang di masa produktif dan tetap memperhatikan kesejahteraan dirinya.

3. Respon Positif Saat Berhenti Menggunakan Media Sosial

Individu JOMO sering berhenti menggunakan media sosial karena mereka pikir itu tidak penting. Mereka memiliki kemampuan berpikir lebih tajam dan lebih produktif dalam meningkatkan keterampilan mereka sendiri. Ini mirip dengan definisi JOMO dalam buku *"The Joy of Missing Out"*, yang menerapkan JOMO sebagai upaya yang dilakukan secara sadar untuk memutuskan hubungan dengan internet untuk mendapatkan momen dalam kehidupan nyata. Individu tidak merasa kehilangan apa pun dan tidak peduli dengan ketertinggalan. Orang-orang dengan JOMO mengakui bahwa mereka tidak tahu apa-apa tentang tren saat temannya berbicara tentangnya. Menurut penelitian sebelumnya, JOMO adalah gaya hidup yang lebih santai yang tidak peduli jika terlambat mengetahui informasi atau berita. Pernyataan ini sejalan dengan definisi JOMO.

4. Mampu Mengatakan Tidak

JOMO mampu menolak dan memberi waktu pada dirinya sendiri untuk merasakan segala emosi. Individu yang menjalani gaya hidup JOMO, mengalami solitude yaitu tindakan menyendiri yang disengaja dengan keterlibatan kepentingan diri yang konstruktif dan positif tanpa merasa kesepian.

C. Kerangka Konseptual

1. Qana'ah

Qanā'ah bukan hanya sebatas konsep teoritis, melainkan sebuah sikap hidup yang menuntun manusia menuju ketenangan jiwa, kebahagiaan batin, serta keseimbangan dalam menghadapi dinamika kehidupan. Qanā'ah merupakan salah satu nilai spiritual penting dalam ajaran Islam yang menekankan sikap menerima, merasa cukup, dan ridha terhadap pemberian Allah tanpa meninggalkan ikhtiar.

Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan moralitas, tetapi juga berdampak langsung pada kondisi psikologis manusia. Dalam konteks kesehatan jiwa, Qana'ah dipandang sebagai salah satu bentuk terapi ruhani yang dapat menenangkan batin dan menjaga stabilitas mental. Gangguan jiwa, baik ringan maupun berat, seringkali berakar pada ketidakpuasan, ambisi berlebihan, iri hati, stres, serta kekecewaan mendalam.⁶¹

Qana'ah ini menjadi penting, karena manusia dalam kehidupannya selalu berhadapan dengan berbagai realitas yang menyenangkan atau yang menyedihkan. Jika manusia tidak memiliki rasa qana'ah, maka bisa jadi kejiwaannya akan selalu terganggu. Barnawie Umary (1989)

⁶¹ Hamka, "Qanā ' Ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut."

memberikan kriteria atau unsur-unsur yang harus ada dalam qana'ah itu ada 6, yaitu⁶²:

1. Berusaha sekuat tenaga atau bekerja keras untuk mencari nafkah dan rezeki yang didapatkan berkah dan cukup.
2. Memohon tambahan yang pantas kepada Allah yakni berdoa agar rezeki yang didapatkan berkah dan cukup.
3. Ridho menerima apa yang ada dimana individu merasa cukup dan puas dengan hasil yang telah dicapai melalui usaha maksimal.
4. Sabar menerima ketentuan Tuhan yakni tabah dalam menghadapi cobaan, kekurangan, atau nasib yang kurang beruntung dalam urusan duniawi.
5. Tawakal kepada Allah dimana seseorang berserah diri sepenuhnya kepada kehendak dan keputusan Allah setelah berusaha dan berdoa.
6. Tipu daya dunia tiada memperdayainya yakni tidak terlalu ambisius dan tergiur oleh kemewahan dunia, sehingga tetap fokus pada tujuan hidup yang lebih mulia.

Dalam mendefinisikan qana'ah para ulama menjelaskannya dengan berbagai macam redaksi, di antaranya Al-Qusyairiyah bin Abdullah menyatakan qana'ah adalah sikap merasa puas terhadap apapun yang dimiliki dan kekayaan yang tidak pernah habis. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW⁶³:

⁶² Fabriar, "AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental." *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3, no. 02 (2020): <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>.

⁶³ Malikhatul, "Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)."

ليس الغن عن كثرة العرض ولكن الغن غن النفس

“Kekayaan itu bukan karena banyaknya harta benda, tapi kekayaan sebenarnya itu adalah kaya hati” (HR. Bukhari dan Muslim)

Maksud hadis di atas, qana’ah adalah kekayaan jiwa. Kekayaan jiwa lebih tinggi dan lebih mulia dari kekayaan harta. Kekayaan jiwa melahirkan sikap menjaga kehormatan dan kemuliaan diri dari memintaminta kepada orang. Sedangkan kekayaan harta dan tamak pada harta melahirkan kehinaan diri.

Qana’ah juga merupakan salah satu bentuk pada *emotional-focused coping* dalam menghadapi stres atau tuntutan. Salah satu bentuk *emotional-focused coping* adalah *turning to religion* atau kembali pada ajaran agama. Individu yang menggunakan coping dengan *turning to religion* mengatasi stres dengan cara berusaha untuk melakukan dan meningkatkan ajaran agama yang dianut.⁶⁴ Dengan demikian, qana’ah dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Sikap ini membantu dalam membangun kesehatan mental dalam berbagai tantangan hidup.⁶⁵

Seperti halnya yang terdapat di dalam tujuan qana’ah perspektif Hamka *janganlah takut, percaya dirilah dan jangan putus asa ketika keinginanmu belum terwujud. Bersabarlah dan janganlah kamu memintaminta karena itu bisa merendahkan derajatmu*. Bagi orang yang benar benar qana’ah, akan selalu berada dalam bimbingan Allah, sehingga ia rela menerima apapun yang telah menjadi ketentuan-Nya.⁶⁶

⁶⁴ Saputro et al., “Qana’ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres.” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 3, no. 1 (2017).

⁶⁵ Hamka, “Qanā’ Ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut.”

⁶⁶ Seftha Meldi, Alfi Julizun Azwar, and Deddy Ilyas, “Konsep Qana’ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial.”

2. *Joy of missing out (JOMO)*

Joy of Missing Out (JOMO) adalah keadaan psikologis ketika seseorang merasa tenang dan puas meskipun tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial tertentu. Kondisi ini menunjukkan kemampuan untuk menerima diri sendiri serta menjaga keseimbangan hidup. Aspek JOMO mencakup ketenangan batin, kesadaran diri, pengurangan keterikatan terhadap validasi sosial, dan peningkatan kesejahteraan.⁶⁷

Joy of missing out (JOMO) adalah respon puas dan bahagia; seseorang bisa menghargai hidup diri sendiri tanpa membanding-bandingkan dengan hidup orang lain. memiliki kecerdasan emosional yang baik, tidak khawatir dengan semua informasi yang tidak penting di media sosial, faktanya dapat bahagia. Sikap seperti ini menggambarkan karakter seseorang yang positif, ia menemukan kedamaian, kebahagiaan tanpa tekanan media sosial.⁶⁸

JOMO mencerminkan rasa otonomi dan kepuasan intrinsik, karena orang-orang menemukan kegembiraan dalam memilih jalan mereka sendiri tanpa merasa tertekan oleh ekspektasi atau tren sosial.⁶⁹ JOMO memiliki perspektif yang lebih positif, menekankan kegembiraan yang diperoleh dari secara sengaja menghindari kewajiban sosial dan merangkul kesendirian.⁷⁰

⁶⁷ Ilmiah et al., "SENTRI : Coping Stress Ditinjau Dari FoMo Dan JoMO Pada Remaja." 4, no. 8 (2025): 1408–15.

⁶⁸ Taswiyannah, "Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO)." *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* 8, no. 1 (2022)

⁶⁹ Canonigo et al., "Joy of Missing Out (JOMO): Developing a Multi-Factorial Scale for the FOMO Antithesis in Filipino Emerging Adults." *American Journal of Human Psychology* 3, no. 1 (2025): 127–36, <https://doi.org/10.54536/ajhp.v3i1.4408>.

⁷⁰ Khassanova, Yersultanova, and Nurtayeva, "From Fear to Joy: A Corpus Analysis of FOMO and JOMO." *Forum for Linguistic Studies* 7, no. 2 (2025): 858–68, <https://doi.org/10.30564/fls.v7i2.8140>.

3. Mahasiswa

Mahasiswa secara umum adalah orang yang sedang menempuh pembelajaran di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan untuk mencari ilmu dengan proses belajar. Siswoyo mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir serta perencanaan dalam bertindak.⁷¹

Sebagai makhluk individu dan sosial mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya.⁷² Karakteristik mahasiswa ialah mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya.⁷³

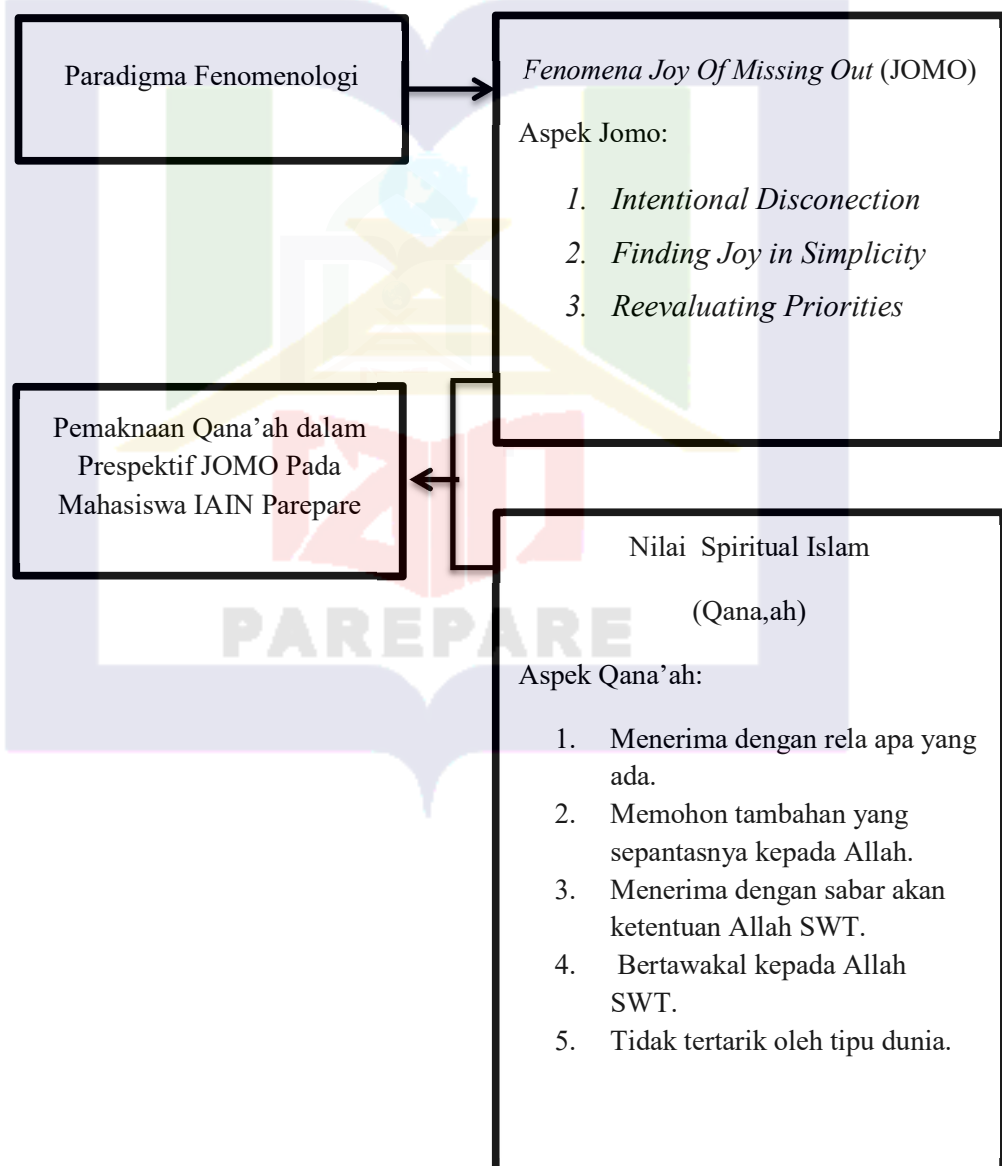
⁷¹ Luhur Wicaksono, Andini Linarsih, and Amallia Putri, "Identifikasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa FKIP - UNIVERSITAS TANJUNGPURA," *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan* 15, no. 1 (2023): 126, <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.50683>.

⁷² Wenny Hulukati and Moh. Rizki Djibrin, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 2, no. 1 (2018): 73, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.

⁷³ Intan Tenisia Prawita Sari and Evi Sylvia, "Analisis Karakteristik Mahasiswa Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Entrepreneur Kabupaten Garut," *Business Innovation and Entrepreneurship Journal* 2, no. 1 (2020): 28–40, <https://doi.org/10.35899/biej.v2i1.60>.

D. Kerangka Pikir

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologi dimana peneliti ingin mengetahui secara mendalam mengenai pengalaman langsung pada mahasiswa IAIN Parepare terkait mengenai bagaimana subjek memaknai qana'ah dalam prespektif Joy Of Missing Out (JOMO). Fenomenologi digunakan untuk menggali makna yang muncul dari pengalaman subjektif mahasiswa ketika memilih untuk tidak selalu terlibat dalam aktivitas sosial atau hal yang lagi tren. Dengan kata lain fokus penelitian ini bagaimana subjek dapat memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan nyata.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini masuk dalam jenis penelitian kualitatif dimana pendekatan fenomenologi ini pendekatan yang fokus pada studi pengalaman hidup seseorang atau metode untuk mempelajari bagaimana individu secara subjektif merasakan pengalaman dan memberikan makna dari fenomena tersebut.⁷⁴ Dalam hal ini peneliti berusaha meneliti data-data dengan menyoroti pernyataan penting dari partisipan untuk menyediakan pemahaman dasar tentang fenomena tersebut.⁷⁵

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak menggunakan angka dalam mengumpulkan data, pendekatan kualitatif dalam hal ini adalah penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari lisan orang-orang yang diamati dan cenderung menggunakan analisis mendalam, oleh karena itu data yang dikumpulkan adalah data yang berupa kata atau kalimat maupun gambar (bukan angka-angka).⁷⁶

Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami dan menjelaskan fenomena secara mendalam melalui pengumpulan, analisis, dan interpretasi data yang bersifat non-numerik. Metode ini lebih fokus pada pemahaman konteks sosial, pengalaman individu,

⁷⁴ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*," *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (2024): 198–211.

⁷⁵ Rizal Safrudin et al., "Penelitian Kualitatif," *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 1–15.

⁷⁶ Fahriana Nurrisa, Dina Hermina, and Norlaila, "Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian : Strategi , Tahapan , Dan Analisis Data Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP)," *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP)* 02, no. 03 (2025): 793–800.

dan makna yang terkandung dalam fenomena yang diteliti.⁷⁷ Oleh karena itu penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan analisis. Deskriptif dalam penelitian kualitatif yakni menggambarkan dan menjabarkan peristiwa, fenomena dan situasi yang diteliti. Analisis berarti memaknai dan menginterpretasikan data hasil penelitian.⁷⁸

Penelitian deskriptif kualitatif adalah salah satu tipe dari penelitian kualitatif. Strategi yang digunakan dalam penelitian deskriptif melibatkan penyelidikan terhadap kejadian atau fenomena dalam kehidupan individu. Dalam proses ini, peneliti meminta seorang atau sekelompok individu untuk menggambarkan pengalaman hidup mereka. Selanjutnya, informasi yang diperoleh tersebut akan disusun kembali oleh peneliti dalam bentuk kronologi deskriptif. Ciri khas dari penelitian deskriptif adalah data yang dikumpulkan berupa kata-kata dan gambar, bukan angka-angka seperti dalam penelitian kuantitatif.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di perguruan tinggi Institut Agama Islam Negeri Parepare

b. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 6 bulan lamanya dan hal ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

c. Sumber Informan

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti, terdapat pemilihan informan sebagai acuan dalam pengumpulan data yakni mahasiswa IAIN Parepare yang secara sadar menunjukkan kecenderungan

⁷⁷ Yasri Rifa'i, "Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pengumpulan Data Di Penelitian Ilmiah Pada Penyusunan Mini Riset," *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya* 1, no. 1 (2023): 31–37, <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>.

⁷⁸ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023).

atau pengakuan untuk memilih JOMO dengan kata lain mahasiswa yang merasa lebih tenang, bahagia, atau puas dengan memilih untuk tidak terlibat dalam tren atau aktivitas sosial tertentu. Adapun karakteristik dari subjek penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Parepare, informan yang mengakui memilih Joy Of Missing Out (JOMO), informan memiliki pemahaman terkait konsep qana'ah, dan informan yang bersedia berbagi pengalamannya terkait qana'ah dan JOMO.

Sedangkan untuk penarikan subjek penelitian ini menggunakan survey penyaringan (*screening survey*) dengan menggunakan angket atau kuesioner dalam bentuk google form, survey ini bukan metode pengumpulan data utama dan bukan untuk mengukur variabel tapi sebagai penyaringan subjek yang sesuai kriteria. Teknik yang digunakan purposive sampling. Menurut Sugiyono *purposive sampling* merupakan pengambilan subjek dengan pertimbangan tertentu dengan tujuan data yang diperoleh luas, rinci, dan mendalam sehingga didapat suatu kebenaran yang bermakna dan menyeluruh.⁷⁹ Dimana peneliti memilih subjek yang memenuhi kriteria berdasarkan kriteria spesifik yang telah ditentukan, metode ini dipilih agar peneliti mendapatkan data mendalam dan informan yang memiliki pengalaman yang relevan. Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa memenuhi kriteria khusus yang dapat dijadikan subjek. Proses survei ini untuk memastikan bahwa subjek penelitian benar-benar memiliki pengalaman yang sesuai dan mampu memberikan data mendalam mengenai makna qana'ah dalam perspektif JOMO. Dari hasil survey tersebut diperoleh 5 informan yang menempati kategori tinggi dan memenuhi kriteria yang dibutuhkan.

⁷⁹ Dameria Sinaga, *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN*, ed. Aliwar (Jakarta: UKI press, 2023).

NO	Nama /Inisial	Usia	Semester	Prodi	Ket. Penyaringan & Alasan Pemilihan Subjek
1.	FR	22 Tahun	Semester 8	BKI	Dipilih berdasarkan kriteria informan yang dibutuhkan melalui screening survey dan 5 subjek ini berada pada kategori tinggi sehingga sangat kuat dan relevan untuk memberikan informasi sesuai kebutuhan penelitian.
2.	AN	20 Tahun	Semester 4	PAI	
3.	SS	22 Tahun	Semester 8	MKS	
4.	IM	20 Tahun	Semester 4	HTN	
5.	YY	22 Tahun	Semester 8	BKI	

Tabel 3.1 Identitas Informan

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian yaitu sejalan dengan tujuan penelitian dimana mahasiswa IAIN Parepare yang secara sadar memilih untuk JOMO atau tidak terlibat dalam tren atau aktivitas sosial tertentu memaknai qana'ah dalam konteks JOMO. Dalam hal ini, peneliti fokus pada pengalaman mahasiswa dalam memaknai sikap qana'ah melalui fenomena JOMO.

D. Jenis dan Sumber data

1. Jenis Data

Jenis data merupakan hal yang sangat penting untuk di gunakan dalam sebuah penelitian dalam rangka menjawab pertanyaan atau tidaknya suatu

penelitian tersebut. Dalam penelitian ini akan menggunakan dua sumber data yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah sumber informasi utama yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dalam proses penelitian. Data ini diperoleh dari sumber asli, yaitu informan yang terkait dengan variabel penelitian. Data primer dapat berupa hasil observasi ataupun wawancara. Oleh karena itu, data primer sangat penting dalam penelitian kualitatif karena dapat memberikan gambaran yang jelas dan akurat tentang fenomena yang diteliti.⁸⁰

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang bersumber dari data-data dokumen. Data dokumen yang dimaksud disini adalah data yang bersumber dari buku, laporan hasil penelitian, jurnal, dan lain-lain.⁸¹

2. Sumber Data

Sumber data untuk penelitian ini mencakup observasi, wawancara, dan dokumen-dokumen yang diperlukan. Selain itu, penelitian ini juga didasarkan pada informan, yang lebih jelas terkait dengan fokus penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, tahap ini tidak boleh salah dan harus dilakukan dengan cermat sesuai prosedur. Dalam penelitian ini menggunakan tiga pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

⁸⁰ Trisna Rukhmana, "Memahami Sumber Data Penelitian," *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 2, no. 2 (2021): 28–33.

⁸¹ Kaharuddin, "Equilibrium : Jurnal Pendidikan Kualitatif : Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi," *Jurnal Pendidikan IX*, no. 1 (2021): 1–8, <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>.

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap berbagai peristiwa atau gejala yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Dalam melakukan observasi peneliti tetap pasif. Kategori yang relevan untuk diobservasi meliputi karakteristik individu, termasuk pakaian, gerak tubuh, dan perilaku non verbal. Dimana hal ini Peneliti mengamati objek yang akan diteliti kemudian mencatat semua data yang diperlukan dalam penelitian.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan penelitian dimana wawancara ini dapat dikatakan bahwa suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai melalui komunikasi langsung. Adapun wawancara yang dilakukan pada penelitian ini yaitu semi terstruktur dimana menggunakan pedoman wawancara, namun sangat fleksibel. Pertanyaan dapat disesuaikan dengan alur percakapan agar wawancara lebih mendalam. Definisi wawancara dalam konteks penelitian kualitatif, wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan dua orang, atas dasar ketersediaan dan dalam setting alamiah, dimana arah pembicaraan mengacu kepada tujuan yang telah ditetapkan.⁸²

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan informasi melalui pencarian bukti yang akurat sesuai fokus masalah penelitian. Dokumentasi dalam penelitian kualitatif dapat berupa dokumen kebijakan, biografi, buku

⁸² Heni Julaika Putri and Sri Murhayati, "Metode Pengumpulan Data Kualitatif," *Jurnal Pendidikan Tambus* 9, no. 01 (2022): 1–6, <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27063/18482>.

harian, surat kabar, majalah atau makalah. Selain itu dokumentasi dapat dilengkapi dengan rekaman, gambar, foto dan lukisan.⁸³

F. Uji Keabsahan Data

Pemeriksaan keabsahan data merupakan komponen penting dimana keabsahan data ini dilakukan untuk menguji data dan memastikan bahwa penelitian yang dilakukan benar-benar penelitian ilmiah. Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data diuji dengan berbagai cara, termasuk uji kredibilitas, transferability, dependability, dan confirmability. Data yang digunakan dalam penelitian kualitatif diuji untuk memastikan bahwa dapat digunakan sebagai penelitian ilmiah. Kepercayaan agar hasil penelitian tidak diragukan sebagai karya ilmiah. (teknik) Dalam penelitian ini ada 4 kriteria yang dapat digunakan untuk menilai keabsahan data pada suatu penelitian kualitatif, yaitu:

1. *Credibility*

Credibility merupakan kriteria untuk memenuhi nilai kebenaran dari data dan informasi yang dikumpulkan. artinya hasil penelitian harus dapat dipercaya oleh semua pembaca secara kritis. Suatu penelitian kualitatif dinyatakan kredibilitas apabila apa yang diteliti mampu mencapai tujuannya mengeksplorasi masalah atau mendeskripsikan setting, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang majemuk/kompleks.

2. *Transferability(keteralihan)*

Transferability merupakan kriteria yang menunjukkan derajat ketetapan dari suatu hasil penelitian, yang mana kriteria ini digunakan untuk melihat dan menilai sejauh mana temuan penelitian yang dilakukan dapat diaplikasikan pada kelompok lain pada situasi yang sama. Pada penelitian kualitatif ini, untuk mencapai kriteria keteralihan, maka peneliti harus

⁸³ Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (2024).

mampu mendeskripsikan seluruh rangkaian penelitian secara sistematis, lengkap, dan terperinci, sehingga konteks penelitian dapat tergambar lebih jelas dan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti.⁸⁴

3. Dependability

Uji dependability adalah uji reabilitas dalam penelitian kualitatif dengan maksud bahwa penelitian dianggap realibel apabila orang lain dapat mengulangi dan merefleksikan proses penelitian tersebut. Untuk itu peneliti harus meyakinkan pihak lain bahwa penelitian yang dilakukan benar-benar telah dilaksanakan sesuai proses yang ditetapkan melalui bukti pendukung.⁸⁵

4. Confirmability

Confirmability (kepastian) dalam penelitian kualitatif lebih diartikan sebagai konsep intersubjektivitas atau konsep transparansi, yaitu kesediaan peneliti mengungkapkan secara terbuka tentang proses dan elemen-elemen penelitiannya sehingga memungkinkan pihak lain/peneliti lain melakukan penilaian tentang hasil-hasil temuannya. Streubert dan Carpenter menjelaskan bahwa konfirmasi merupakan suatu proses kriteria pemeriksaan, yaitu cara/langkah peneliti melakukan konfirmasi hasil-hasil temuannya.⁸⁶

G. Teknik Analisis Data

Tahapan analisis data adalah proses untuk mengorganisir, menganalisis, dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan. Analisis data kualitatif merupakan proses yang digunakan untuk mengolah dan menginterpretasikan data kualitatif yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti wawancara,

⁸⁴ Putri Wahidah Luthfiyanti and Sri Murhayati, "Strategi Memastikan Keabsahan Data Dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8 (2024): 45315–28.

⁸⁵ M. Husnailail et al., "Technique for Checking the Validity of Data in Scientific Research," *Journal Genta Mulia* 15, no. 0 (2024): 1–23.

⁸⁶ Dedi Susanto, Risnita, and M. Syahrani Jailani, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah," *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61, <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>.

observasi, dan dokumen. Proses ini bertujuan untuk memahami makna serta pola yang terdapat dalam data sehingga dapat menghasilkan temuan yang valid dan bermakna.⁸⁷ Analisis data salah satu aspek utama dalam analisis metodologi penelitian kualitatif adalah analisis data yang cermat. Ini melibatkan proses mengorganisir, mengelompokkan, dan menginterpretasikan data yang terkumpul.⁸⁸

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yakni:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses penting dalam analisis data kualitatif yang bertujuan menyederhanakan dan mengorganisasi data mentah menjadi informasi yang bermakna dan terstruktur. Proses ini dilakukan secara berkelanjutan sepanjang penelitian, di mana peneliti melakukan seleksi, pemfokusan, dan transformasi data dari catatan lokasi yang kompleks menjadi rangkuman sistematis yang dapat membantu memahami fenomena yang diteliti. Tujuan utama reduksi data adalah mempertajam, mengelompokkan, dan mengorganisasi data sedemikian rupa sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan akhir dengan lebih mudah.⁸⁹

b. Penyajian data

Penyajian data merupakan tahap krusial dalam proses analisis data kualitatif yang bertujuan mengorganisasikan informasi secara sistematis dan bermakna. Proses ini memungkinkan peneliti untuk menampilkan data hasil penelitian dalam bentuk yang mudah dipahami, baik melalui

⁸⁷ Sugiyono, "Analisis Data Kualitatif. Analisis Data Kualitatif," *Analisis Data Kualitatif* 9 (2016): 180, <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>.

⁸⁸ Rifa'i, "Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pengumpulan Data Di Penelitian Ilmiah Pada Penyusunan Mini Riset."

⁸⁹ Qomaruddin Qomaruddin and Halimah Sa'diyah, "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman, *Journal of Management, Accounting and Administration*. 1, No.2 : 2024, Hlm 81," *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84, <https://pub.nuris.ac.id/journal/jomaa/article/view/93>.

narasi deskriptif, tabel, bagan, atau grafik yang memperlihatkan keterkaitan antarfenomena yang diteliti. Miles dan Huberman menyatakan bahwa dalam penyajian data dalam penelitian kualitatif yang paling banyak digunakan adalah teks yang bersifat naratif. Tujuan utama dari penyajian data adalah mempermudah peneliti dalam memahami apa yang sedang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya.

c. Penarikan kesimpulan

Pengambilan kesimpulan ini dilakukan mulai proses pengumpulan data di lokasi dengan arti lain peneliti harus berusaha memahami makna dari data yang diperoleh. Hal ini dilakukan sebagai bentuk hasil dari suatu proses yang telah dilakukan. Upaya penarikan kesimpulan atau verifikasi dilakukan peneliti secara terus menerus selama berada di lapangan. Dari permulaan pengumpulan data, mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan pola-pola (dalam catatan teori), penjelasan-penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposal.⁹⁰

⁹⁰ Husnulloil et al., "Technique for Checking the Validity of Data in Scientific Research."

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Sebelum peneliti mendeskripsikan hasil penelitiannya, terlebih dahulu peneliti memaparkan latar belakang informan yang dijadikan subjek dalam penelitian ini yang telah dilakukan peneliti saat melakukan pengambilan data seperti wawancara, yaitu sebagai berikut:

1. Informan dengan inisial FR seorang mahasiswa aktif IAIN Parepare dari Fakultas Ushuluddin , Adab dan dakwah , Prodi Bimbingan Konseling Islam berusia 22 tahun dan merupakan angkatan 22 dan sekarang semester akhir dan sedang sibuk dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Dia aktif di HMPS BKI dan organisasi LDM(Lembaga Dakwah Mahasiswa).
2. Informan dengan nama Andiana seorang mahasiswa aktif IAIN Parepare dari Fakultas Tarbiyah, Prodi Pendidikan Agama Islam berusia 20 tahun dan merupakan angkatan 24 semester 4. Dia aktif di organisasi ODOJ dan VORKIM.
3. Informan dengan inisial SS seorang mahasiswa aktif IAIN Parepare dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Prodi Manajemen Keuangan Syariah berusia 22 tahun dan merupakan angkatan 22 dan sekarang semester akhir dan sedang sibuk dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Dia aktif di HMPS prodinya dan organisasi LIBAM
4. Informan dengan Inisial IM seorang mahasiswa aktif IAIN Parepare dari Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Prodi Hukum Tata Negara berusia 20 tahun dan merupakan angkatan 24 semester 4. Dia aktif di organisasi HMPS.
5. Informan dengan inisial YY seorang mahasiswa aktif IAIN Parepare dari Fakultas Ushuluddin , Adab dan dakwah, Prodi Bimbingan Konseling Islam berusia 22 tahun dan merupakan angkatan 22 dan sekarang semester

akhir dan sedang sibuk dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Dia aktif di HMPS BKI dan sebagai pembina di Ma'had Al- Jami'ah.

Informan yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif IAIN Parepare, memiliki pemahaman atau kecenderungan perilaku menarik diri dari ketergantungan arus tren (JOMO), serta menunjukkan internalisasi sikap merasa cukup (qana'ah) dalam aktivitas keseharian mereka. kelima informan memiliki kesamaan atau perbedaan mengenai pilihan dalam memilih untuk tidak ikut-ikutan hal yang lagi tren.

1. Pengalaman mahasiswa dalam memaknai sikap qana'ah terkait fenomena *Joy Of Missing Out* (JOMO)

Pengalaman mahasiswa dalam mengintegrasikan sikap rasa cukup (qana'ah) di tengah pilihan untuk membatasi diri dari tren (*joy of missing out*) memunculkan sebuah pemaknaan yang sangat mendalam. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, para informan merefleksikan bahwa tidak terlibat dalam hiruk-pikuk tren digital maupun sosial bukanlah sebuah bentuk kehilangan kesempatan, melainkan sebuah bentuk pemaknaan yang beragam, antara lain:

a. Merasa cukup apa yang telah dimiliki dan bersyukur

Memaknai qana'ah dalam konteks fenomena *Joy of Missing Out* (JOMO) sebagai kemampuan untuk menerima dan mensyukuri segala sesuatu yang telah dimiliki tanpa terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Bagi mereka, rasa cukup tidak hanya dipahami sebagai bentuk penerimaan terhadap kondisi materi, tetapi juga sebagai sikap batin yang menghadirkan ketenangan, kepuasan, dan kebebasan dari tekanan sosial. Melalui sikap tersebut, para informan tidak lagi menjadikan pencapaian maupun gaya hidup yang ditampilkan orang lain di media sosial sebagai ukuran kebahagiaan pribadi. Sebaliknya, mereka membangun penilaian berdasarkan kebutuhan dan kemampuan diri sendiri sehingga mampu menghindari dorongan untuk selalu mengikuti tren yang

sedang berkembang. Pemaknaan tersebut tercermin dalam pernyataan FR sebagai berikut:

“Tentunya dengan kita qana’ah merasa apa yang kita miliki sudah cukup tidak mau ikut-ikutan dengan orang lain. Itu sangat-sangat mempengaruhi kehidupan kita sehari-hari sehingga merasa bebas sehingga tidak tertekan yah selalu bersyukur apa yang dimiliki.”⁹¹ (FR/19MEI/208-215)

Pernyataan FR menunjukkan bahwa rasa syukur dan perasaan cukup menjadi fondasi utama dalam membangun pengalaman JOMO yang positif. Ketika individu mampu menerima apa yang telah dimiliki, dorongan untuk terus mengejar validasi sosial maupun pengakuan melalui kepemilikan barang menjadi semakin berkurang.

Kondisi ini membuat informan merasakan kebebasan psikologis karena tidak lagi dibebani oleh tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan yang ditampilkan di media sosial. Dengan demikian, qana’ah tidak hanya berfungsi sebagai nilai spiritual, tetapi juga menjadi mekanisme psikologis yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan emosional di tengah budaya digital yang kompetitif.

Pemaknaan serupa juga diungkapkan oleh IM yang melihat bahwa perilaku JOMO yang diterapkannya merupakan wujud nyata dari sikap qana’ah dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, keputusan untuk tidak mengikuti tren konsumtif bukan disebabkan oleh keterpaksaan ataupun ketidakmampuan, melainkan lahir dari keyakinan bahwa apa yang dimiliki saat ini telah mencukupi kebutuhan dirinya. Oleh karena itu, rasa cukup menjadi dasar yang mendorong individu untuk lebih selektif dalam menentukan pilihan serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan sosial. Hal tersebut disampaikan IM sebagai berikut:

“Sangat terkait karna qana’ah itu merasa cukup tadi dih, jadi saya lebih memilih tidak ikut-ikutan dengan apa yang tren karna itu

⁹¹ FR, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, wawancara di kost, Tanggal 19 MEI 2026.

merupakan salah satu bukti bahwa saya sudah merasa cukup dengan apa yang saya punya.”⁹² (IM/12MEI2026/204-208)

Dapat dipahami bahwa makna qana'ah dalam fenomena JOMO berpusat pada kemampuan individu untuk menumbuhkan rasa syukur dan merasa cukup terhadap apa yang telah dimiliki. Sikap tersebut mendorong mereka untuk tidak menjadikan media sosial sebagai sumber utama dalam menentukan standar kebahagiaan ataupun keberhasilan hidup. Sebaliknya, mereka lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan yang sesuai dengan kondisi diri sehingga tercipta ketenangan, kepuasan batin, dan kehidupan yang lebih seimbang. Dengan demikian, rasa syukur dan perasaan cukup menjadi faktor penting yang memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menerapkan JOMO sebagai bentuk pengendalian diri terhadap budaya konsumtif dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

b. Lahirnya ketenangan batin, rasa puas, dan kebebasan dari tekanan sosial

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keputusan mahasiswa untuk secara sadar tidak larut dalam tuntutan lingkungan sosial yang kompetitif memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mereka. Sikap untuk tidak terus-menerus mengikuti tren maupun mengejar pengakuan dari orang lain menghadirkan pengalaman batin yang lebih damai, sehingga mereka tidak lagi dibayangi oleh tekanan untuk memenuhi standar sosial yang dibentuk melalui media sosial. Pilihan tersebut menjadi bentuk penerimaan terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya memunculkan rasa cukup, kepuasan hidup, serta kebebasan dari kecemasan akibat perbandingan sosial.

Kondisi tersebut tergambar dari pengalaman FR yang menjelaskan bahwa setelah tidak lagi berusaha memenuhi ekspektasi orang lain, dirinya merasakan ketenangan karena mampu menjadi pribadi yang autentik tanpa

⁹² IM, Mahasiswa aktif IAIN Parepare, Wawancara di kost, Tanggal 12 MEI 2026.

harus menyesuaikan diri dengan gaya hidup lingkungan sekitarnya. Kebebasan untuk menjadi diri sendiri membuatnya terlepas dari tekanan sosial yang sebelumnya dirasakan. Hal tersebut diungkapkan FR sebagai berikut:

“Yah tentunya merasa tenang, saya merasa tidak tertekan dari tuntutan dari orang sekitar bahwa saya harus begini saya harus begitu, saya menjadi diri saya sendiri, saya tidak ikut-ikutan dengan gaya orang lain bagaimana orang begitu...”⁹³ (FR/19MEI2026/194-200)

Pengalaman FR menunjukkan bahwa ketenangan batin tidak hanya muncul karena mengurangi penggunaan media sosial atau menghindari tren tertentu, tetapi juga karena adanya penerimaan terhadap identitas diri yang sebenarnya. Ketika individu tidak lagi menjadikan penilaian orang lain sebagai ukuran utama kebahagiaan, maka ruang untuk menerima diri menjadi semakin luas. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa sikap qana’ah dalam fenomena JOMO tidak sekadar menghindari tekanan sosial, melainkan membangun kemampuan untuk hidup sesuai nilai dan kebutuhan pribadi tanpa dibebani tuntutan eksternal.

Pengalaman serupa juga dialami oleh SS. Informan mengungkapkan bahwa keputusan untuk tidak selalu mengikuti tren memberikan rasa tenang dan puas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Walaupun sesekali muncul keinginan untuk mengikuti apa yang sedang populer, dorongan tersebut tidak berlangsung lama karena telah tergantikan oleh keyakinan bahwa kebahagiaan tidak selalu diperoleh melalui partisipasi dalam setiap tren yang berkembang. Hal tersebut diungkapkan SS sebagai berikut:

“Iya saya merasakan ketenangan dan kepuasan walaupun kadang terbesit sedikit untuk ikut atau tidak.”⁹⁴ (SS/13MEI2026/145-147)

⁹³ FR, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di kost, Tanggal 19 MEI 2026

⁹⁴ SS, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di Ruang Seminar FEBI, Tanggal 13 MEI 2026

Pernyataan SS memperlihatkan bahwa proses mencapai ketenangan batin bukan berarti sepenuhnya bebas dari godaan untuk mengikuti lingkungan. Namun, munculnya keinginan sesaat tersebut dapat dikendalikan melalui kesadaran diri yang telah terbentuk. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan sikap qana'ah mampu memperkuat regulasi diri sehingga individu tidak mudah dipengaruhi oleh dorongan eksternal yang bersifat sementara.

Temuan berikutnya terlihat pada pengalaman IM. Informan menjelaskan bahwa kepuasan hidup mulai dirasakan ketika dirinya berhenti membandingkan pencapaian pribadi dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Keputusan untuk tidak mengikuti tren membuatnya terbebas dari beban pikiran mengenai keharusan memiliki atau melakukan sesuatu sebagaimana yang dilakukan orang lain. IM mengungkapkan:

“Karna memilih untuk tidak ikut tren begituan yah saya merasa puas dan tenang sih kaya tidak berpikirk lagi bilang haruski ikut hal tren ini beginian dan tidak ada beban pikiran perbandingan dengan orang lain yahhh saya puas dan cukup dengan dirisaya sekarang.”
⁹⁵(IM/12MEI2026/213-221)

Pengalaman IM menunjukkan bahwa rasa puas lahir ketika individu tidak lagi menjadikan kehidupan orang lain sebagai tolok ukur dalam menilai dirinya sendiri. Berkurangnya kecenderungan melakukan perbandingan sosial memberikan ruang bagi individu untuk lebih menghargai pencapaian yang dimiliki serta menerima kondisi kehidupannya secara lebih positif. Dengan demikian, qana'ah dalam fenomena JOMO menjadi mekanisme yang membantu individu memperoleh keseimbangan emosional dan mengurangi tekanan psikologis akibat budaya kompetisi sosial.

Pandangan yang sama disampaikan oleh AN. Informan memaknai bahwa setiap orang memiliki ukuran kebahagiaan yang berbeda sehingga tidak perlu memaksakan diri untuk mengikuti apa yang sedang dilakukan oleh orang lain.

⁹⁵ IM, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di Kost, Tanggal 12 MEI 2026.

Menurutnya, rasa cukup membuat dirinya tetap mampu menikmati kehidupan tanpa harus menjadi bagian dari setiap tren yang berkembang. AN menyatakan:

*“Sikap qana’ah kaya merasa cukup jadi yaa bialng porsi bahaginya orang berbeda-beda walaupun orang disana menikmati tren tapi saya kaya kunikmati juga dengan tidak ikut tren karena tidak harus jki juga apa yang nalakukan orang diikuti lagi.”*⁹⁶(AN/17MEI2026/119-125)

AN juga menambahkan bahwa keputusan tersebut menghadirkan ketenangan dan kenyamanan karena dirinya tidak lagi merasa harus membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain.

*“Iya tentu saya merasa tenang,puas,nyaman dengan pilihan saya ini untuk tidak ikut tren karna saya merasa tidak ada perbandingan antara saya dan orang lain yang memilih ikut tren.”*⁹⁷(AN/17MEI2026/178-183)

Pernyataan AN memperlihatkan bahwa rasa puas tidak selalu diperoleh melalui kepemilikan atau keterlibatan dalam tren yang sedang populer. Sebaliknya, kepuasan justru muncul ketika individu mampu menerima bahwa kebahagiaan bersifat personal dan tidak harus mengikuti standar yang dibentuk oleh lingkungan sosial. Kesadaran tersebut memperkuat makna qana’ah sebagai kemampuan untuk merasa cukup atas apa yang dimiliki sekaligus terbebas dari tekanan untuk terus menyamai orang lain.

Pengalaman tersebut kembali dipertegas oleh YY yang merasakan bahwa pilihan menerapkan JOMO memberikan ketenangan emosional serta kepuasan terhadap kehidupan yang dijalannya. Menurutnya, keputusan untuk tidak mengikuti tren justru membuat dirinya lebih nyaman dan tidak terbebani oleh tuntutan sosial. Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut:

*“Ketenangan dan kepuasan pada pengalaman saya saat memilih jomo itu iyah, saya merasa puas tenang tidak mengikuti tren tersebut...”*⁹⁸(YY/19MEI2026/231-232)

⁹⁶ AN, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di Kost, 17 MEI 2026.

⁹⁷ AN, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di Kost, 17 MEI 2026.

⁹⁸ YY, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah, Tanggal 19 MEI 2026.

Secara keseluruhan, pengalaman para informan memperlihatkan adanya pola makna yang sama, yaitu bahwa qana'ah yang diwujudkan melalui pilihan menerapkan Joy of Missing Out (JOMO) melahirkan ketenangan batin, rasa puas terhadap kehidupan, serta kebebasan dari tekanan sosial. Ketika individu tidak lagi menggantungkan kebahagiaan pada pengakuan eksternal maupun tren yang berkembang di media sosial, mereka mampu membangun kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Temuan ini menunjukkan bahwa qana'ah bukan hanya berkaitan dengan sikap merasa cukup secara spiritual, tetapi juga menjadi kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa menjalani kehidupan secara lebih tenang, autentik, dan penuh kepuasan.

c. Memahami prioritas dan memaknai qana'ah dengan pengendali diri(Filter)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menerapkan *Joy of Missing Out* (JOMO) mendorong mahasiswa untuk memaknai qana'ah sebagai kemampuan dalam menyaring setiap pengaruh yang datang dari lingkungan sosial. Qana'ah tidak hanya dipahami sebagai sikap merasa cukup terhadap apa yang dimiliki, tetapi juga berfungsi sebagai pengendali diri yang membantu individu menentukan prioritas dalam kehidupan. Melalui kesadaran tersebut, para informan mampu membedakan antara kebutuhan yang benar-benar penting dengan keinginan yang muncul akibat dorongan tren, gengsi, maupun tekanan sosial. Dengan demikian, keputusan untuk tidak mengikuti setiap perkembangan yang sedang populer bukan didasarkan pada keterpaksaan, melainkan pada proses pertimbangan yang matang mengenai manfaat dan urgensinya.

Pemahaman tersebut tampak pada pengalaman SS yang menjelaskan bahwa setiap tren terlebih dahulu dipertimbangkan berdasarkan kebutuhan pribadi. Informan tidak serta-merta mengikuti apa yang sedang ramai diperbincangkan, tetapi lebih mengutamakan pertanyaan apakah hal tersebut benar-benar dibutuhkan atau hanya sekadar memenuhi keinginan sesaat. Dalam proses tersebut, qana'ah dimaknai sebagai wujud rasa syukur

yang membantunya memilih untuk tidak terjebak dalam perilaku Fear of Missing Out (FOMO). Hal tersebut disampaikan SS sebagai berikut:

*“Eee kebanyakan tidak sih kembali lagi bagaimana kebutuhan hal itu kuperlukan atau tidak. Saya memaknai qana’ah dengan rasa syukur memilih untuk tidak fomo atau tidak mengikuti tren.”*⁹⁹(SS/13MEI2026/152-167)

Pengalaman SS memperlihatkan bahwa qana’ah berperan sebagai landasan dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Sikap tersebut membentuk kemampuan berpikir reflektif sebelum bertindak sehingga individu tidak mudah terdorong untuk mengikuti sesuatu hanya karena pengaruh lingkungan. Kesadaran seperti ini menunjukkan bahwa penerapan JOMO tidak berarti menolak seluruh perkembangan zaman, melainkan memilih secara bijaksana berdasarkan kebutuhan yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidup yang dimiliki.

Makna qana’ah sebagai mekanisme pengendali diri dijelaskan secara lebih mendalam oleh IM. Informan memandang qana’ah sebagai filter yang membatasi dorongan ego agar tidak mudah dipengaruhi oleh tren yang terus berubah. Menurutnya, mengikuti setiap tren hanya akan menimbulkan keinginan yang tidak pernah berakhir karena selalu muncul hal-hal baru yang dianggap lebih menarik. Oleh sebab itu, ia memilih untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki serta menikmati kehidupannya tanpa harus merasa tertinggal dari orang lain. IM mengungkapkan:

“Kalau mengenai qana’ah kan merasa cukup disinitoh kaya saya makanai sebagai filter maksudnya disin kaya sebagai pengandali begitue pada diri ku kaya berpikirka merasa cukup jka apa yang saya punya dan kunikmatijijuga hidupku untuk tidak ikut mengenai hal yang lagi tren itu yang kaya berpikirka sementara ji tidak ada habisnya kalau diikuti. Kayadilingkungan sekitar tah toh yang saya lihat membeli dan mengikuti hal tren kaya takut tertinggal begitue tapi saya sendiri merasa puas dengan diriku, tidak merasa tertinggal ji

⁹⁹ SS, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di Ruang Seminar FEBI, Tanggal 13 MEI 2026.

walaupun titik ikut-ikut hal tren begituan."¹⁰⁰ (IM/12MEI2026/231-247)

Pengalaman IM menunjukkan bahwa qana'ah memiliki fungsi psikologis sebagai mekanisme pengendalian diri terhadap berbagai dorongan eksternal. Melalui sikap merasa cukup, individu mampu mengurangi kecenderungan untuk bersikap impulsif dalam mengikuti tren serta lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar memberikan manfaat bagi kehidupannya. Dengan demikian, qana'ah menjadi benteng yang menjaga individu dari perilaku konsumtif maupun kecemasan sosial yang lahir akibat budaya perbandingan.

Selain berfungsi sebagai pengendali diri, para informan juga memaknai qana'ah dalam dimensi spiritual yang lebih luas. Bagi mereka, qana'ah bukan hanya membantu mengendalikan keinginan duniawi, tetapi juga menjadi cara untuk memandang kehidupan secara lebih proporsional sesuai dengan nilai-nilai keislaman. Kesadaran bahwa kehidupan dunia bersifat sementara membuat mereka lebih mampu melepaskan keterikatan terhadap berbagai simbol kesuksesan yang ditampilkan dalam kehidupan modern. Pemaknaan tersebut menjadikan qana'ah sebagai bentuk strategi menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan tetap menjaga ketenangan batin dan kedekatan kepada Allah Swt.

Hal tersebut diungkapkan oleh YY yang memaknai qana'ah sebagai sikap paling tepat dalam menjalani kehidupan yang bersifat fana. Menurutnya, qana'ah menjadi bentuk coping spiritual yang membantunya menghadapi dinamika kehidupan tanpa harus terjebak dalam ambisi duniawi yang tidak memiliki akhir. YY menjelaskan:

"Saya maknai qana'ah itu sebagai sikap yang paling tepat jika menghadapi dunia yang fana ini atau secara tidak langsung coping saya untuk menghadapi dunia yang fana ini, karena tidak semua hal di

¹⁰⁰ IM, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Wawancara di Kost, Tanggal 12 MEI 2026

*dunia ini tidak kekal abadi tapi akan hancur pada waktunya itu dari saya.*¹⁰¹ (YY/19MEI2026/272-279)

Pernyataan YY memperlihatkan bahwa qana'ah dipahami sebagai nilai yang melampaui aspek psikologis dan menyentuh dimensi spiritual individu. Kesadaran mengenai sifat sementara kehidupan dunia membentuk cara pandang yang lebih tenang dalam menyikapi perubahan, perkembangan tren, maupun berbagai tuntutan sosial. Dengan demikian, penerapan JOMO tidak hanya menjadi bentuk pengelolaan perilaku di era digital, tetapi juga menjadi sarana memperkuat keimanan melalui sikap qana'ah yang berorientasi pada rasa syukur, pengendalian diri, dan keyakinan terhadap nilai-nilai kehidupan yang lebih abadi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa para informan memaknai qana'ah sebagai filter yang membantu mereka menetapkan prioritas hidup, mengendalikan keinginan, serta menyaring berbagai pengaruh dari lingkungan sosial. Fungsi tersebut tidak hanya memberikan manfaat pada aspek psikologis melalui kemampuan mengontrol diri, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual karena keputusan yang diambil didasarkan pada kesadaran bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh banyaknya tren yang diikuti, melainkan oleh kemampuan untuk merasa cukup, bersyukur, dan menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

Mengenai pengalaman mahasiswa dalam memaknai qana'ah lewat perspektif fenomena JOMO, dimana mahasiswa memaknainya dengan merasa cukup apa yang dimiliki, bersyukur, merasa puas, merasa tenang, memahami prioritas, dan sebagai filter atau pengendali, serta cara terbaik untuk menghadapi dunia yang fana. Lahirnya sebuah ketenangan batin serta kepuasan hidup yang kuat dan mandiri dengan tidak memilih untuk ikut pada hal-hal yang lagi tren. Mahasiswa secara aktif menggunakan kesadaran rasa cukup mereka sebagai pertahanan dengan

¹⁰¹ YY, Mahasiswa Atif IAIN Parepare, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah, Tanggal 19 MEI 2026

tidak adanya perbandingan sosial, menolak untuk tidak mengikuti apa yang orang lain lakukan atau gaya hidup orang lain, dan berfokus mensyukuri serta menikmati realitas kehidupan yang mereka miliki saat ini.

2. Faktor-faktor yang mendorong mahasiswa menerapkan sikap qana'ah melalui fenomena Joy Of Missing Out (JOMO)

Berdasarkan hasil analisis wawancara mendalam terhadap kelima informan, ditemukan beberapa faktor dominan yang menumbuhkan dan mendorong lahirnya pilihan gaya hidup JOMO yang berbasis qana'ah pada mahasiswa IAIN Parepare. Faktor-faktor pendorong tersebut, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor terkuat yang membuat mahasiswa bisa menumbuhkan dan mendorong lahirnya pilihan gaya hidup JOMO yang berbasis qana'ah berasal dari faktor internal atau dalam diri mereka sendiri. Mereka memiliki kepribadian yang jujur dan tidak mau meniru gaya hidup orang lain hanya demi gengsi. FR menegaskan bahwa sifat acuh tak acuh atau masa bodohnya terhadap tren luar merupakan pilihan sadar demi menjaga integritas dan keaslian dirinya:

“Eee faktornya yah dari dalam diri saya sendiri karena saya memang orangnnya terlalu masa bodoh tentang hal-hal tren itu saya juga orangnnya eee tidak mau kaya ikut-ikutan sama orang saya memilih kalau memang tidak sesuai saya tidak ikutan karna saya ingin menjadi diri saya sendiri.”¹⁰² (FR/21 APRIL2026/82-90)

Selain menjadi diri sendiri, ada faktor internal lain yang sangat berpengaruh bagi mahasiswa, yaitu tujuan kuliah yang jelas serta kemampuan mengatur waktu dan tenaga dengan baik. IM mencontohkan bagaimana ia dengan sengaja menolak ajakan tren sosial karena memilih fokus penuh pada ranah tanggung jawab akademisnya:

“Faktor yang mendorong itu kaya kambali lagi seperti kaya memilih lebih fokus ke kuliah ku mungkin juga faktor ekonomi kaya dipikir lagi

¹⁰² FR, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, wawancara di kost, Tanggal 21 APRIL 2026.

kembali uangta kalau mau ikut tren begitu bilang sapatau nanti masih ada keperluan yang lebih penting.”¹⁰³ (IM/23APRIL2026/103-109)

Fokus pada penyelesaian perkuliahan membuat mahasiswa memiliki pilihan atau pikiran yang kuat. Pola pikir jangka panjang mengurangi keinginan untuk sekadar mencari kepuasan jangka pendek melalui keikutsertaan dalam tren pergaulan yang mahal dan lebih mempertimbangkan segala kebutuhan kedepannya.

Informan YY pun menyetujui pandangan tersebut, di mana ia menegaskan bahwa kecintaan yang mendalam terhadap nilai kesederhanaan hidup yang bersumber dari dalam dirinya dan hatinya merupakan fondasi utama bagi pembentukan perilakunya sehari-hari:

“Yang mendorong dalam diri saya sih kesederhanaan sih, dari dalam diri saya saja kaya sedehana itu kaya yang mendorong saya merasakan qana’ah itu yaitu kesederhanaan dalam diri saya sendiri.”¹⁰⁴ (YY/06MEI2026/186-191)

Dari sini terlihat jelas bahwa faktor internal memilih hidup sederhana bukanlah sebuah keterpaksaan, Dimana itu adalah pilihan sadar yang lahir dari dalam diri karena mengerti hidup yang sebenarnya. Kesederhanaan menjadi kemewehan tersendiri bagi mental, sebab bisa hidup terasa bahagia dan bebas dari beban pikiran.

Faktor berikutnya yang dianalisis terbukti memegang peranan yang tidak kalah penting adalah kondisi ekonomi mereka. Menyadari bahwa posisi mereka saat ini masih berstatus sebagai mahasiswa aktif yang secara finansial masih dibiayai oleh dana dari orang tua, pilihan untuk menerapkan JOMO menjadi sebuah langkah yang baik demi menghemat keuangan dan lebih memikirkan prioritas kedepannya. SS melihat kestabilan ekonomi pribadinya justru dalam kondisi baik ketika ia menjauhi tren:

¹⁰³ IM, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, wawancara di kost, Tanggal 23 APRIL 2026.

¹⁰⁴ YY, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Ma'had Al-Jam'iah, Tanggal 06 MEI 2026.

“Alhamdulillah kondisi ekonomi itu stabil karena memilih tidak ikut tren, jadi tidak perlu dan tidak ada yang harus di korbakan untuk itu.”¹⁰⁵ (SS/13MEI2026/52-55)

Lanjutnya lagi SS menyatakan:

“karena saya memilih untuk membeli dan menggunakan kondisi ekonomi atau keuangan saya itu hal yang merupakan kebutuhan yang saya perlukan.” (SS/13MEI2026/104-111)

Kondisi keuangan yang stabil memberikan ketenangan pikiran bagi mahasiswa dalam menempuh studi. Pilihan untuk mendahulukan dan memikirkan kebutuhan daripada keinginan yang konsumtif merupakan bentuk nyata dari sikap qana'ah dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Pernyataan AN bahwa dengan menghindari tren gaya hidup nongkrong di kafe-kafe modern secara langsung menyelamatkan dirinya dari kecemasan finansial di hari-hari mendatang:

“Misalnya nongkrongki ke café pasti banyak uang keluar iya senang-senangki tapi bisa jadi kalau sampaimaki nanti di kost kaya pusing maki pikirkan pengeluaranta.jadi kalau tidak ikut ki tidak adaji uang keluar kaya lebih tenang kurasa tidak ada lagi dipikirkan hal begituan, jadi lebih baik tidak ikutka begituan dih.” (AN/21APRIL2026/38-47)

“Yaa lebih ke kupikirkan bilang apa dihh, mungkin ada yang lebih penting nanti yang saya mau gunakan uangku ini jadi janganmi deh dan tetap percaya walaupun sebenarnya rezeki sudah di atur.”¹⁰⁶ (AN/21APRIL2026/80-85)

Kondisi ekonomi di sini dipandang secara positif oleh para informan. Hal tersebut bukan berarti menandakan bahwa mereka sama sekali tidak memiliki kemampuan secara finansial, melainkan adanya kesadaran yang matang untuk mendahulukan prioritas serta pemenuhan kebutuhan daripada sekadar memuaskan gengsi sosial sesaat.

Faktor eksternal yang melingkupi keseharian individu mahasiswa turut memegang peranan yang sangat penting dalam pilihan mahasiswa untuk

¹⁰⁵ SS, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Ruang Seminar FEBI, Tanggal 13 MEI 2026.

¹⁰⁶ AN, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, wawancara di kost, Tanggal 21 APRIL 2026.

memilih JOMO. Lingkungan pertemanan atau *circle* sosial yang sehat, positif, dan tidak menuntut gaya hidup mewah menjadi alasan yang kuat bagi mereka dengan tidak memilih FOMO. Sebagaimana diungkapkan oleh FR:

*“Pertemanan juga berpengaruh karna orang-orang sekitar saya juga tidak terlalu suka untuk eee melakukan hal yang sedang tren begitu... teman-teman saya tidak terlalu mementingkan juga.”*¹⁰⁷
(FR/21APRIL2026/103-113)

Dukungan dari lingkungan pertemanan yang memiliki frekuensi berfikir sama menciptakan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri apa adanya tanpa takut mendapat stigma sosial negatif. IM juga menambahkan bahwa lingkungan pertemanan yang dimiliki beragam dan tidak memberikan tekanan eksklusi sosial:

*“Kalau masalah pertemanan toh kaya temanku itu beragam ji juga adatongji fomo juga tapi kaya dari teman tidak menuntut ji juga kalau tidak ikutka tren begituan dan pertemanta baik-baik ji walaupun begitu kaya ada yang tidak mau ketinggalan kalau ada lagi baru tapi kaya fine2 ji juga kurasa kalau tidak ikut begituan kalau memang temanku memilih ikut tren itu di lain sisi adajijuga teman yang memang tidak napikirkan juga tren-tren begitu.”*¹⁰⁸
(IM/23APRIL2026/124-137)

Selain faktor pertemanan, faktor religiusitas lingkungan tempat tinggal—seperti lingkungan Asrama atau Maha'ad yang sarat dengan nilai-nilai ukhrawi—menjadi pendorong krusial bagi tumbuhnya sifat qana'ah secara kolektif. Lingkungan yang menjunjung tinggi keseimbangan iman membuat gelombang tren digital menjadi tidak begitu dominan memengaruhi orientasi hidup mahasiswa. Sebagaimana kesaksian penutup yang disampaikan oleh YY:

“Karna kan saya tinggalnya di asrama nih, betul-betul teman saya disini sederhana, apalagi lulusan pondok dan rata-rata dari program studi betu-betul anak pendidikan nih, bahasa Arab, Pai kayakan kalau dilihat dari lulusan pondok terus dengan prodi tersebut merekaku kaya tidak hanya dunia aja begituh kaya kehidupnya kaya bukan dunia saja

¹⁰⁷ FR, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, wawancara di kost, Tanggal 21 APRIL 2026.

¹⁰⁸ IM, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, wawancara di kost, Tanggal 23 APRIL 2026.

begitulah dia juga punya akhiratnya imbang, makanya tidak terlalu berpengaruh juga dengan hal-hal tren begitu.”¹⁰⁹
(YY/06MEI2026/142-154)

Berdasarkan pernyataan informan di atas, terdapat dua faktor utama yang mendorong mahasiswa menerapkan sikap qana’ah melalui JOMO, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti keinginan untuk menjadi diri sendiri, fokus pada kuliah dan masa depan, sikap sederhana, kemampuan menentukan prioritas kebutuhan, serta pertimbangan kondisi ekonomi. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar, seperti teman-teman yang tidak menuntut untuk mengikuti tren dan lingkungan yang mengajarkan nilai kesederhanaan serta kehidupan yang seimbang. Faktor-faktor tersebut membantu mahasiswa merasa lebih nyaman untuk tidak mengikuti tren yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka dan lebih memilih menjalani hidup dengan sederhana, tenang, dan penuh rasa syukur.

B. Pembahasan

1. Makna Pengalaman mahasiswa dalam memaknai sikap qana’ah terkait fenomena *Joy Of Missing Out* (JOMO)

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman mahasiswa dalam memaknai sikap qana’ah melalui fenomena Joy of Missing Out (JOMO) menunjukkan bahwa qana’ah tidak hanya dipahami sebagai sikap menerima keadaan, tetapi juga sebagai kemampuan untuk merasa cukup, bersyukur, dan menikmati kehidupan tanpa harus mengikuti setiap tren yang berkembang di lingkungan sosial maupun media digital. Mahasiswa memandang bahwa memilih untuk tidak selalu terlibat dalam aktivitas yang sedang populer bukan merupakan bentuk ketertinggalan, melainkan sebuah keputusan sadar untuk menjaga ketenangan batin dan fokus pada hal-hal yang dianggap lebih bermakna.

¹⁰⁹ YY, Mahasiswa Aktif IAIN Parepare, Ma’had Al-Jami’ah, Tanggal 06 MEI 2026.

Mahasiswa memaknai qana'ah sebagai sikap merasa cukup terhadap apa yang dimiliki, mensyukuri keadaan yang ada, serta tidak merasa harus mengikuti setiap tren yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial. Pilihan untuk tidak terlibat dalam berbagai tren tersebut tidak dimaknai sebagai bentuk ketertinggalan, melainkan sebagai cara untuk memperoleh ketenangan, kepuasan hidup, dan kebebasan dari tekanan sosial.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman qana'ah yang muncul melalui JOMO ditandai oleh beberapa bentuk pemaknaan, yaitu merasa cukup atas apa yang dimiliki, merasakan ketenangan, memperoleh kepuasan hidup, memahami prioritas kehidupan, serta menjadikan qana'ah sebagai pengendali diri dalam menghadapi berbagai tuntutan sosial. Mahasiswa tidak lagi menjadikan standar kehidupan orang lain sebagai ukuran kebahagiaan diri, melainkan lebih berorientasi pada penerimaan terhadap kondisi yang dimiliki saat ini. Sikap tersebut membuat mereka terhindar dari kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang sering muncul melalui media sosial. Hal ini sesuai dengan aspek intentional disconnection dan aspek qana'ah dalam menerima dengan rela apa yang ada.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep qana'ah yang dikemukakan Hamka, yaitu menerima dengan rela apa yang telah diberikan Allah Swt., memohon tambahan secara wajar, sabar terhadap ketentuan-Nya, bertawakal, dan tidak terpicat oleh kemewahan dunia.¹¹⁰ Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa menunjukkan sikap menerima keadaan diri mereka, merasa cukup dengan apa yang dimiliki, serta tidak memaksakan diri untuk mengikuti standar hidup yang ditampilkan oleh orang lain.

¹¹⁰ Rahayuningsih, "Sikap Qana'ah Sebagai Pendekatan Terhadap Perilaku Belanja Kompulsif."

Sikap tersebut menjadi dasar munculnya ketenangan dan kepuasan hidup yang mereka rasakan.

Selain itu, temuan penelitian juga relevan dengan teori Joy of Missing Out (JOMO) yang menjelaskan bahwa merasa damai dan puas dengan tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu.¹¹¹ Mahasiswa dalam penelitian ini tidak merasa kehilangan ketika melewatkan suatu tren, melainkan justru menemukan ketenangan karena dapat mengendalikan diri dari berbagai tekanan sosial yang ada dan menngedepankan prioritas kedepannya. Pilihan tersebut menunjukkan adanya aspek *intentional disconnection* dan *reevaluating Priorities*, yaitu keputusan sadar untuk membatasi keterlibatan pada aktivitas yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan mengevaluasi kembali prioritas pribadi.

Pengalaman mahasiswa juga mencerminkan aspek *finding joy in simplicity* atau menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan serta aspek qana'ah berupa tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Mahasiswa merasa bahwa kebahagiaan tidak selalu diperoleh dengan ikut-ikut tren atau gaya hidup tertentu, tetapi dapat ditemukan melalui aktivitas sederhana yang memberikan kenyamanan dan makna dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa qana'ah dan JOMO memiliki titik temu yang kuat, yaitu sama-sama menekankan pentingnya rasa syukur, kesadaran diri, dan kemampuan menikmati kehidupan tanpa harus terus-menerus mengejar validasi sosial.

Jika dikaitkan dengan Teori Psikologi Positif Martin Seligman, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek *reevaluating priorities* selaras dengan aspek qana'ah berkontribusi terhadap terbentuknya emosi positif seperti syukur, ketenangan, kepuasan, dan kebahagiaan. Seligman menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dicapai ketika individu

¹¹¹ Ilmiah et al., "SENTRI : Coping Stress Ditinjau Dari FoMo Dan JoMO Pada Remaja."

mampu mengembangkan kekuatan positif dalam dirinya serta memandang kehidupannya secara lebih bermakna.¹¹² Mahasiswa yang menerapkan qana'ah melalui JOMO memperlihatkan kemampuan untuk mengelola tekanan sosial menjadi pengalaman yang lebih positif dengan memaknai qana'ah dengan merasa cukup apa yang dimiliki, bersyukur, merasa puas, merasa tenang, memahami prioritas, dan sebagai filter atau pengendali, serta cara terbaik untuk menghadapi dunia yang fana.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai qana'ah sebagai bentuk rasa syukur yang diwujudkan melalui penerimaan terhadap kondisi diri. Rasa syukur tersebut membuat mereka tidak merasa rendah diri ketika melihat orang lain menikmati tren yang tidak mereka ikuti. Sebaliknya, mahasiswa memahami bahwa setiap individu memiliki cara dan standar kebahagiaan yang berbeda. Oleh karena itu, kebahagiaan tidak harus diperoleh melalui kepemilikan barang tertentu atau keterlibatan dalam aktivitas yang sedang tren. Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Canonigo dkk. juga menemukan bahwa individu yang menerapkan JOMO memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mampu menikmati kehidupannya tanpa harus selalu mengikuti aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain.¹¹³

Penelitian Ngatoillah Linnaja dan Robingun Suyud El Syam yang menemukan dan memperkuat bahwa qana'ah mampu menjadi solusi terhadap berbagai problem psikologis melalui penerimaan diri dan rasa syukur.¹¹⁴ Dalam penelitian ini, qana'ah terbukti membantu mahasiswa mengurangi tekanan dan tidak memikirkan untuk selalu mengikuti standar sosial yang berkembang, mahasiswa tidak membandingkan dirinya dengan

¹¹² Muthmainah, "Konsep Butterfly Effect Dalam Psikologi Positif."

¹¹³ Canonigo et al., "Joy of Missing Out (JOMO): Developing a Multi-Factorial Scale for the FOMO Antithesis in Filipino Emerging Adults."

¹¹⁴ Ngatoillah Linnaja and Robingun Suyud El Syam, "Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana'ah."

orang lain karena mereka merasa puas dengan dirinya atau hal yang dimiliki. Selain itu, temuan penelitian juga sejalan dengan penelitian Saputro dkk. yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat qana'ah yang baik cenderung memiliki kepuasan hidup lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah.¹¹⁵

Temuan penelitian turut mendukung penelitian Barry dkk. yang menjelaskan bahwa individu yang menerapkan JOMO memperoleh manfaat berupa kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan fokus diri, serta berkurangnya tekanan sosial yang berasal dari media digital.¹¹⁶ Mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik yang serupa, yaitu lebih mampu menikmati kehidupannya tanpa merasa terbebani oleh tren dan aktivitas yang sedang populer. Dengan demikian, qana'ah dan JOMO dapat dipahami sebagai dua konsep yang saling menguatkan dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara keseluruhan, pengalaman mahasiswa dalam memaknai qana'ah melalui fenomena JOMO menggambarkan adanya transformasi cara pandang terhadap kebahagiaan. Kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai kemampuan mengikuti semua perkembangan sosial, melainkan sebagai kemampuan menerima diri, mensyukuri apa yang dimiliki, serta menikmati kehidupan secara lebih sederhana dan bermakna.

Pengalaman mahasiswa dalam memaknai qana'ah melalui fenomena JOMO dengan memaknainya dengan rasa cukup, syukur, penerimaan diri, ketenangan batin, dan kebebasan dari tekanan sosial. Dalam perspektif psikologi positif, kondisi tersebut mencerminkan tercapainya kesejahteraan psikologis yang ditandai oleh munculnya emosi positif, kepuasan hidup, dan kemampuan memaknai kehidupan secara lebih baik.

¹¹⁵ Saputro et al., "Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres."

¹¹⁶ Barry et al., "JOMO: Joy of Missing out and Its Association with Social Media Use, Self-Perception, and Mental Health."

Dengan demikian, JOMO tidak hanya dipahami sebagai pilihan untuk tidak mengikuti tren, tetapi juga sebagai bentuk aktualisasi nilai qana'ah yang membantu mahasiswa mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan sejahtera.

2. Faktor-faktor yang mendorong mahasiswa menerapkan sikap qana'ah melalui fenomena Joy Of Missing Out (JOMO)

Berdasarkan hasil penelitian, faktor-faktor yang mendorong mahasiswa menerapkan sikap qana'ah melalui fenomena Joy of Missing Out (JOMO) dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk cara pandang mahasiswa terhadap tren yang berkembang di lingkungan sosial maupun media digital.

a). Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu dan berhubungan dengan cara mahasiswa memahami, menilai, serta memaknai pengalaman hidupnya. Berdasarkan hasil penelitian. Kesadaran diri menjadi faktor yang paling dominan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memilih untuk tidak mengikuti tren tertentu karena menyadari bahwa tidak semua hal yang sedang populer harus diikuti. Kesadaran tersebut membuat mahasiswa mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan sehingga lebih selektif dalam mengambil keputusan. Mahasiswa lebih memilih berfokus pada hal-hal yang dianggap penting dan memberikan manfaat bagi kehidupannya dibandingkan mengikuti tren hanya untuk memperoleh pengakuan sosial. Temuan tersebut sejalan dengan konsep JOMO yang menjelaskan bahwa individu secara sadar memilih untuk melepaskan diri

dari tekanan sosial dan lebih berfokus pada aktivitas yang dianggap bermakna bagi kehidupannya.¹¹⁷

Dalam perspektif psikologi positif, kesadaran diri yang membantu individu memahami tujuan hidup, potensi diri, dan nilai-nilai yang diyakininya. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung mampu membuat keputusan yang sesuai dengan kebutuhan dirinya serta tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan lingkungan.¹¹⁸ Oleh karena itu, kesadaran diri menjadi fondasi utama dalam terbentuknya aspek qana'ah menerima dengan rela dan sabar pada mahasiswa dimana pilihan untuk tidak mengikuti tren adalah aspek intentional disconnection pilihan kuat dari dalam dirinya sendiri dan merupakan pilihan sadar demi menjadi dirinya sendiri.

Selain kesadaran diri, religiusitas juga menjadi faktor internal mahasiswa menerapkan qana'ah melalui fenomena JOMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa meyakini bahwa segala bentuk rezeki dan ketentuan hidup telah diatur oleh Allah SWT sehingga tidak perlu memaksakan diri untuk memiliki apa yang dimiliki oleh orang lain. Keyakinan tersebut melahirkan sikap syukur, tawakal, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah SWT. Sikap inilah yang kemudian membantu mahasiswa merasa cukup terhadap apa yang dimilikinya dan tidak mudah tergoda mengikuti tren yang berkembang.

Temuan ini sesuai dengan konsep qana'ah yang dikemukakan Hamka, yaitu menerima dengan rela apa yang ada, memohon tambahan kepada Allah secara sepantasnya, menerima ketentuan Allah dengan sabar, bertawakal kepada Allah, serta tidak tertarik secara berlebihan terhadap

¹¹⁷ Fabriar, "AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental."

¹¹⁸ Barry et al., "JOMO: Joy of Missing out and Its Association with Social Media Use, Self-Perception, and Mental Health."

tipu daya dunia.¹¹⁹ Religiusitas yang diwujudkan melalui rasa syukur dan kebermaknaan hidup merupakan salah satu sumber ketenangan mahasiswa. Dengan demikian, religiusitas berperan penting dalam memperkuat sikap qana'ah mahasiswa dan cara terbaik untuk menghadapi kehidupan dunia yang dipandanginya serba fana dan sementara.

Faktor internal lainnya adalah kemampuan menentukan prioritas hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih mengalokasikan waktu, tenaga, dan sumber daya yang dimiliki pada aktivitas yang dianggap penting seperti pendidikan. Mahasiswa menyadari bahwa tidak semua tren perlu diikuti karena tidak semuanya memberikan manfaat bagi masa depan mereka dan mahasiswa lebih memprioritaskan untuk memikirkan kebutuhan kedepannya. Oleh karena itu, kemampuan menentukan prioritas menjadi salah satu faktor yang mendukung munculnya qana'ah melalui fenomena JOMO pada mahasiswa.

Kesederhanaan hidup dan rasa syukur juga menjadi faktor internal yang mendorong lahirnya sikap qana'ah. Mahasiswa yang terbiasa hidup sederhana cenderung tidak memiliki dorongan kuat untuk memperoleh pengakuan sosial melalui kepemilikan barang atau partisipasi dalam tren tertentu. Mereka lebih mengutamakan kenyamanan batin dibandingkan pencitraan sosial. Temuan tersebut sesuai dengan konsep qana'ah yang menjelaskan bahwa individu yang merasa cukup akan lebih mudah mengendalikan keinginan serta tidak terjebak pada dorongan hawa nafsu duniawi.¹²⁰ Dalam perspektif psikologi positif, kondisi tersebut menunjukkan adanya kemampuan pengaturan diri yang baik sehingga individu mampu mengelola keinginan, emosi, dan perilakunya secara lebih

¹¹⁹ Fabriar, "AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental."

¹²⁰ Fabriar.

sehat.¹²¹ Mahasiswa yang memiliki rasa syukur cenderung lebih mudah menerima keadaan dirinya sehingga tidak merasa kurang ketika melihat pencapaian atau kepemilikan orang lain. Mereka lebih berfokus pada apa yang telah dimiliki daripada memikirkan hal-hal yang belum dimiliki.

b). Faktor Eksternal

Selain faktor internal, hasil penelitian juga menunjukkan adanya faktor eksternal yang turut mendorong mahasiswa menerapkan qana'ah melalui fenomena JOMO. Faktor eksternal tersebut meliputi kondisi ekonomi, lingkungan sosial, dan keluarga.

Kondisi ekonomi menjadi salah satu pertimbangan mahasiswa dalam memutuskan untuk mengikuti atau tidak mengikuti suatu tren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mempertimbangkan manfaat dan kebutuhan sebelum mengeluarkan biaya untuk mengikuti tren tertentu. Mereka tidak serta-merta membeli atau melakukan sesuatu hanya karena sedang populer di lingkungan sosial. Sikap tersebut menunjukkan adanya kemampuan dalam mengendalikan perilaku konsumtif dan memilih hidup secara lebih sederhana.

Dalam perspektif qana'ah, kemampuan membedakan kebutuhan dan keinginan merupakan bagian dari sikap merasa cukup terhadap apa yang dimiliki.¹²² Qana'ah mengajarkan seseorang untuk tidak terjebak pada keinginan duniawi yang berlebihan dan lebih mengutamakan kemanfaatan dibandingkan sekadar mengikuti hawa nafsu.

Selain faktor ekonomi, lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap terbentuknya qana'ah pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan yang tidak terlalu menuntut seseorang untuk selalu mengikuti tren membuat mahasiswa merasa lebih nyaman

¹²¹ Afandi, Ghosali Rusyid, and M Hum. Psikologi Positif. Edited by Ladifa Nanda. Pertama. Jawa Tengah: Penerbit Amerta Media, 2025.

¹²² A. Samad, "Pembelajaran Akhlak Tasawuf Dan Pembentukan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam."

dalam menjalani kehidupannya. Mahasiswa tidak merasa tertekan ketika memilih untuk tidak mengikuti aktivitas tertentu karena lingkungan sosialnya memberikan ruang untuk menjadi diri sendiri.

Lingkungan sosial yang positif dapat membantu individu mengembangkan sikap penerimaan diri dan mengurangi tekanan sosial yang sering muncul akibat perbandingan sosial. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi positif yang fokus pada upaya mengembangkan, menciptakan dan menemukan suatu situasi positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu itu sendiri.¹²³

Faktor eksternal berikutnya adalah keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai kesederhanaan, rasa syukur, dan kebiasaan hidup tidak berlebihan. Nilai-nilai tersebut kemudian menjadi pedoman bagi mahasiswa dalam memandang tren serta menentukan sikap terhadap berbagai fenomena sosial yang berkembang di lingkungan sekitar. Nasihat orang tua mengenai pentingnya hidup sederhana, bersyukur, serta tidak boros menjadi dasar pembentukan sikap qana'ah pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan qana'ah melalui fenomena JOMO pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kesadaran diri, religiusitas, kemampuan menentukan prioritas hidup, kesederhanaan dan rasa syukur. Sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi ekonomi, lingkungan sosial, dan keluarga. Keseluruhan faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk sikap qana'ah yang membantu mahasiswa menjalani kehidupan secara lebih tenang, sederhana, merasa cukup apa yang dimiliki, bersyukur, merasa puas, memahami prioritas, dan cara terbaik untuk menghadapi dunia yang fana serta lebih bermakna. Faktor-faktor

¹²³ Sarmadi, *Psikologi Positif*.

tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis melalui berkembangnya rasa syukur, penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, kebermaknaan hidup, dan kepuasan hidup pada mahasiswa.



BAB V

PENUTUP

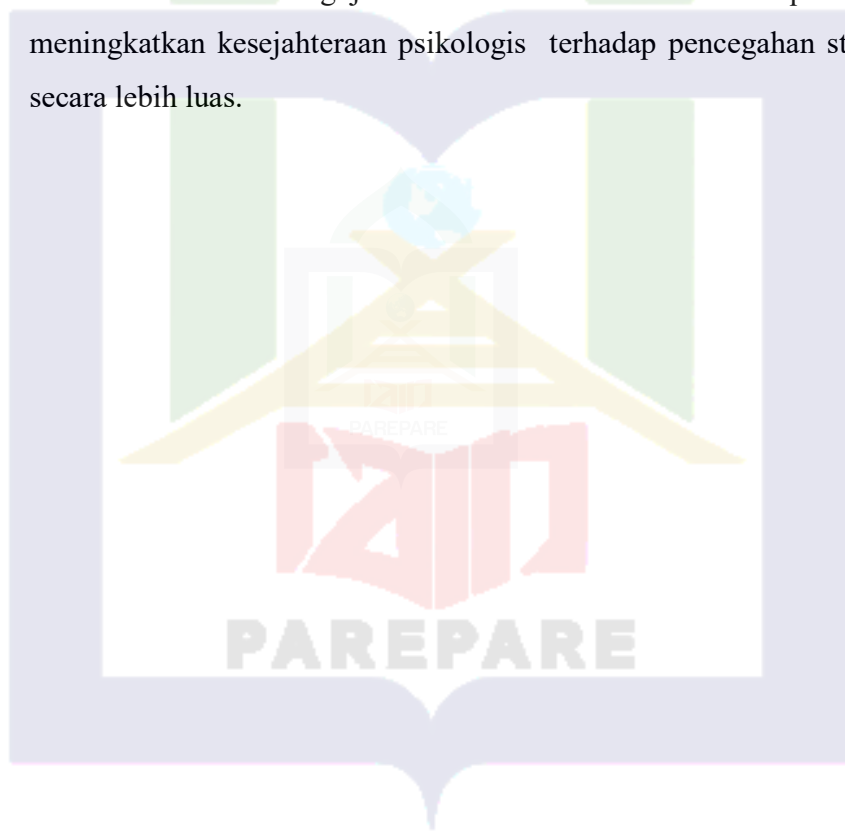
A. Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan dalam skripsi yang membahas mengenai Makna Qana'ah Dalam Perspektif *Joy Of Missing Out* (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN PAREPARE ,maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mengenai pengalaman mahasiswa dalam memaknai qana'ah lewat perspektif fenomena JOMO ,dimana mahasiwa memaknainya dengan merasa cukup apa yang dimiliki, bersyukur, merasa puas, merasa tenang,memahami prioritas, dan sebagai filter atau pengendali, serta cara terbaik untuk menghadapi dunia yang fana.Lahirnya sebuah ketenangan batin serta kepuasan hidup yang kuat dan mandiri dengan tidak memilih untuk ikut pada hal-hal yang lagi tren. Mahasiswa secara aktif menggunakan kesadaran rasa cukup mereka sebagai pertahanan dengan tidak adanya perbandingan sosial, menolak untuk tidak mengikuti apa yang orang lain lakukan atau gaya hidup orang lain, dan berfokus mensyukuri serta menikmati realitas kehidupan yang mereka miliki saat ini.
2. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan qana'ah melalui fenomena JOMO pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kesadaran diri, religiusitas, kemampuan menentukan prioritas hidup, kesederhanaan dan rasa syukur.sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi ekonomi, lingkungan sosial, dan keluarga. Keseluruhan faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk sikap qana'ah yang membantu mahasiswa menjalani kehidupan secara lebih tenang, sederhana, merasa cukup apanya dimiliki, bersyukur, merasa puas, memahami prioritas, dan cara terbaik untuk menghadapi dunia yang fana serta lebih bermakna.

B. Saran

1. Diharapkan mahasiswa dapat terus mempertahankan dan menumbuhkan sikap qana'ah dalam merespon dinamika tren sosial. Mahasiswa hendaknya tetap bijak menentukan prioritas kebutuhan di atas keinginan pemenuhan gengsi sosial di media sosial atau lingkungan sekitarnya.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas lokasi penelitian pada latar belakang subjek yang lebih luas, atau menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk menguji efektivitas internalisasi nilai qana'ah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis terhadap pencegahan stres digital secara lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Samad, Sri Astuti. "Pembelajaran Akhlak Tasawuf Dan Pembentukan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam." *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 2020, 149. <https://doi.org/10.47498/tadib.v12i02.382>.
- Abdusshomad, Alwazir. "Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi." *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 1 (2020): 21–33. <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>.
- Affandi, Ghozali Rusyid, and M Hum. *Psikologi Positif*. Edited by Ladifa Nanda. Pertama. Jawa Tengah: Penerbit Amerta Media, 2025.
- Ahmad Saifuddin, Lintang Seira Putri, Hellena Kartika Sari. "Development Of Qana'ah Instrument Using Confirmatory Factor Analysis." *Academic Journal of Psychology and Counseling* 4, no. 2 (2023).
- Angela Clairine, Eithar Indah Dwi Lestari, and Erica Natasha Wiyono. "Pengaruh Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Perilaku Mahasiswa Sebagai Pengguna Media Sosial Di Wilayah Universitas Jember." *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 1, no. 4 (2023): 127–39. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v1i4.1674>.
- Azkarisa, Yang Dini, and Juliarni Siregar. "Contentment (Qana'ah) and Mental Health on Fishermen in Pena'ah Village, Indonesia," no. 113 (2020): 564–73. <https://doi.org/10.5220/0008592105640573>.
- Barry, Christopher T., Emma E. Smith, Mackenzie B. Murphy, Brianna M. Halter, and Jacob Briggs. "JOMO: Joy of Missing out and Its Association with Social Media Use, Self-Perception, and Mental Health." *Telematics and Informatics Reports* 10, no. March (2023): 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>.
- Canonigo, Jelyn D., Angela Marie H. Mendez, Greg Adrian D. Cañamo, Gerlie Mae V. Subido, Roselle Daireen L. Guinto, Rose Ann L. Bautista, Jenelyn C. Abrenilla, and Mayumi A. Castaños. "Joy of Missing Out (JOMO): Developing

- a Multi-Factorial Scale for the FOMO Antithesis in Filipino Emerging Adults.” *American Journal of Human Psychology* 3, no. 1 (2025): 127–36. <https://doi.org/10.54536/ajhp.v3i1.4408>.
- Citra Ramadhanty. “Implementasi Qana’ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority).” *Nathiqiyyah* 6, no. 1 (2023): 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743>.
- Dengan, Fomo, Menemukan Qana, A H Sejati, D A N Standar, and Hidup Ideal. “MELAMPAUI TEKANAN MEDSOS: PANDUAN AL-QUR’AN BAGI GEN Z DALAM MENAKLUKKAN FOMO DENGAN MENEMUKAN QANA’AH SEJATI DAN STANDAR HIDUP IDEAL.” *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 16, no. 2 (2025): 1–12.
- Diandono, Izzulhaq Satrio, Sujarwo, and Saipiatuddin. “JOY OF MISSING OUT (JoMO) SEBAGAI GAYA HIDUP BARU GEN Z MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.” *Jurnal Ilmiah Research Student* 2, no. 2 (2025): 773–80. <https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5814>.
- Djati, Gunung, and Conference Series. “Studi Qana’ah Sebagai Media Penghilang Stres Khalikurrahman Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.” *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 72–85.
- Fabriar, Silvia Riskha. “AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana’ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental.” *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3, no. 02 (2020): 227–43. <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>.
- Hamka, Buya. “Qanā ’ Ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut.” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2025): 634–48.
- Hulukati, Wenny, and Moh. Rizki Djibrán. “Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.” *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 2, no. 1 (2018): 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.

- Husnulloil, M., Risnita, M. Syahran Jailani, and Asbui. "Technique for Checking the Validity of Data in Scientific Research." *Journal Genta Mulia* 15, no. 0 (2024): 1–23.
- Ilmiah, Jurnal Riset, Riski Rahmad Ramadhani, Ahmad Faqihuddin, and Adinda Amelia Fitriani. "SENTRI : Coping Stress Ditinjau Dari FoMo Dan JoMO Pada Remaja." *Jurnal Riset Ilmiah* 4, no. 8 (2025): 1408–15.
- Indiani, Rovida. "Psikologi Positif: Membangun Kebahagiaan Dan Kesejahteraan Mental." *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3 (2025): 115–20. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.
- Kaharuddin. "Equilibrium : Jurnal Pendidikan Kualitatif: Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi." *Jurnal Pendidikan* IX, no. 1 (2021): 1–8. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>.
- Kaswa, Arpita. "Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives." *Cuestiones de Fisioterapia* 54, no. 2 (2025): 3239–42. <https://doi.org/10.48047/cu/54/02/3239-3242>.
- Keislaman, Jurnal Studi-studi, Lembaga Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat, Ogan Ilir, and Sumatera Selatan. "Jurnal Contemplate KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF MARTIN SELIGMAN DAN Jurnal Contemplate" 4, no. 1 (2023): 81–95.
- Khassanova, Moldir, Gaukhar Yersultanova, and Aisulu Nurtayeva. "From Fear to Joy: A Corpus Analysis of FOMO and JOMO." *Forum for Linguistic Studies* 7, no. 2 (2025): 858–68. <https://doi.org/10.30564/fls.v7i2.8140>.
- Kiding, Seprianus, and Andik Matulesy. "Dari Fomo Ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut Akan Kehilangan (Fomo) Dan Menumbuhkan Resiliensi Terhadap Ketergantungan Dari Dunia Digital." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1, no. September (2020): 173–82. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>.
- Luthfiyani, Putri Wahidah, and Sri Murhayati. "Strategi Memastikan Keabsahan Data Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8 (2024): 45315–28.
- Maharani, Adelia Putri, Mirana Hanathasia, Annisa Fitriana Lestari, and Universitas

- Bakrie. "Fenomena Joy of Missing Out (JoMO) Pada Komunitas Lyfe With Less Dalam Kampanye #SalingSilang." *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 2023, 71–78. <https://ojs.bakrie.ac.id/index.php/arunika/article/view/386>.
- Malikhatul, Kamalia. Halimatussa'diyah. Anggi Wahyu Ari. "Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2022): 45–61. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna>.
- Muthmainah, Faliha. "Konsep Butterfly Effect Dalam Psikologi Positif." *Jurnal Flourishing* 2, no. 10 (2022): 656–62. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i102022p656-662>.
- Ngatoillah Linnaja, and Robingun Suyud El Syam. "Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana'ah." *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 3 (2023): 123–33. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i3.590>.
- Nurrisa, Fahriana, Dina Hermina, and Norlaila. "Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian : Strategi , Tahapan , Dan Analisis Data Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP)." *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP)* 02, no. 03 (2025): 793–800.
- Nurul Amalia Azlikah, and Fathoni. "Qana'ah Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al Azhar Dan Tafsir Al Mishbah)." *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2, no. 2 (2025): 244–59. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i2.153>.
- Nurul Faiza, and Elrisfa Magistarina. "Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Joy of Missing Out* Pada Mahasiswa Selama Pengabdian Masyarakat Di Daerah 3T." *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, no. 2 (2024): 268–73. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.
- Pendidikan dan Studi Islam, Jurnal, Jarman Arroisi, Nurmala Indah Risalah, and Nurmala Indah. "Qona'ah on Badiuzzaman Said Nursi Perspective: Analysis of Happy Model in Dimensions of Gratitude." *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 1 (2023): 85–98.

- Putri, Heni Julaika, and Sri Murhayati. "Metode Pengumpulan Data Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusa* 9, no. 01 (2022): 1–6. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27063/18482>.
- Qomaruddin, Qomaruddin, and Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman, Journal of Management, Accounting and Administration. 1, No.2 : 2024, Hlm 81." *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84. <https://pub.nuris.ac.id/journal/jomaa/article/view/93>.
- Rahayuningsih, Tri. "Sikap Qana'ah Sebagai Pendekatan Terhadap Perilaku Belanja Kompulsif." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 21, no. 2 (2016): 105–10. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art1>.
- Rifa'i, Yasri. "Analisis Metodologi Penelitian Kulitatif Dalam Pengumpulan Data Di Penelitian Ilmiah Pada Penyusunan Mini Riset." *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya* 1, no. 1 (2023): 31–37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>.
- Rukhmana, Trisna. "Memahami Sumber Data Penelittian." *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 2, no. 2 (2021): 28–33.
- Safrudin, Rizal, Zulfamanna, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. "Penelitian Kualitatif." *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 1–15.
- Saifuddin, Ahmad, and Lia Faridatun Nisa. "The Influence of Qana'ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 11, no. 1 (2025): 20. <https://doi.org/10.22146/gamajop.102312>.
- Saputro, Iswan, Annisa Fitri Hasanti, Fuad Nashori, and Universitas Islam Indonesia. "Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 3, no. 1 (2017).
- Sari, Intan Tenisia Prawita, and Evi Sylvia. "Analisis Karakteristik Mahasiswa Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Entrepreneur

- Kabupaten Garut.” *Business Innovation and Entrepreneurship Journal* 2, no. 1 (2020): 28–40. <https://doi.org/10.35899/biej.v2i1.60>.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Edited by Syarifan Nurjan. Palembang: Titah Surga, 2018.
- Seftha Meldi, Alfi Julizun Azwar, and Deddy Ilyas. “Konsep Qana’ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial.” *Journal of Religion and Social Community* | E-ISSN: 3064-0326 1, no. 3 (2025): 160–68. <https://doi.org/10.62379/jrsc.v1i3.259>.
- Sinaga, Dameria. *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN*. Edited by Aliwar. Jakarta: UKI press, 2023.
- Sugiyono. “Analisis Data Kualitatif. Analisis Data Kualitatif,” *Analisis Data Kualitatif* 9 (2016): 180. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>.
- Susanto, Dedi, Risnita, and M. Syahrani Jailani. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah.” *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>.
- Syifa, M, and C Oktavia. “Efektivitas Psikoedukasi Strategi Belajar Dan Manajemen Stress Pada Siswa SMA Negeri 1 Cerme, Gresik.” *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)* 2020, no. Temilnas Xii (2021): 203–7.
- Taswiyannah. “Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO).” *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* 8, no. 1 (2022): 103–19. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>.
- Waruwu, Marinu. “Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan. Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan,.” *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (2024): 198–211.
- . “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method).”

Jurnal Pendidikan Tambusai 7, no. 1 (2023).

Wicaksono, Luhur, Andini Linarsih, and Amallia Putri. "Identifikasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa FKIP - UNIVERSITAS TANJUNGPURA." *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan* 15, no. 1 (2023): 126. <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.50683>.

Yudhawati, Dian. "IMPLEMENTASI PSIKOLOGI POSITIF DALAM PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN MAHASISWA." *PSYCHO IDEA* 16 (2018): 111–18.



LAMPIRAN-LAMPIRAN





DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-2282/In.39/PUAD.03/PP.00.09/09/2025

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2025
- b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan : a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP : DIPA-025.04.2.307381/2025, tanggal 15 September 2025 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2025
- b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 2282 Tahun 2025, tanggal 15 September 2025 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan : a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2025
- b. Menunjuk saudara: **Astinah, M.Psi, Psikolog.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :
- Nama Mahasiswa : ELISA
- NIM : 2220203870232035
- Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
- Judul Penelitian : MAKNA QANA'AH DALAM PERSPEKTIF JOY OF MISSING OUT (JOMO) : STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE
- c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
- d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
- e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 15 September 2025

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-366/In.39/FUAD.03/PP.00.9/04/2026 07 April 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : ELISA
Tempat/Tgl. Lahir : BARRU, 04 Juli 2004
NIM : 2220203870232035
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JL. POROS SOPPENG, KECAMATAN TELLU LIMPOE, DESA TEPPU

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :

MAKNA QANA'AH DALAM PERSPEKTIF JOY OF MISSING OUT (JOMO): STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 07 April 2026 sampai dengan tanggal 07 Mei 2026.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jalan Amal Bakti No.8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307 , Fax. (0421) 24404
Po Box 909 Parepare 91100 website : www.iainpare.ac.id, email : mail@iainpare.ac.id

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : B-21/In.39/TL.00/4/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197212161999031001
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan
Kelembagaan

Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

Memberikan izin Penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Elisa
Tempat/Tgl. Lahir : Barru, 04 Juli 2004
NIM : 2220203870232035
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JL. Poros Soppeng, Kec. Tellu Limpoe, Desa Teppo
Waktu Penelitian : 07 April s/d 07 Mei 2026

Berdasarkan Surat izin penelitian dari Dinas penanaman Modal dan pelayanan terpadu satu pintu Nomor.253/IP/DPM-PTSP/4/2026 tanggal 10 April 2026 Untuk melaksanakan kegiatan penelitian di IAIN Parepare dengan judul:

"Makna Qana'ah dalam Perspektif Joy Of Missing Out (JOMO) Studi Fenomenologi pada Mahasiswa IAIN Parepare"

Adapun syarat dan ketentuan yang harus dipatuhi sebagai berikut:

1. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disetujui.
2. Wajib menjaga ketertiban, keamanan, dan kebersihan di IAIN Parepare .
3. Tidak mengganggu proses kegiatan akademik maupun administrasi di IAIN Parepare.
4. Wajib menjaga kerahasiaan data dan informasi yang diperoleh selama penelitian.
5. Menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik dan tidak disalahgunakan.
6. Mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku di lingkungan IAIN Parepare .
7. Wajib berkoordinasi dengan unit kerja/instansi terkait sebelum pelaksanaan penelitian.
8. Menyerahkan salinan hasil penelitian kepada pihak IAIN Parepare setelah penelitian selesai.
9. Segala resiko yang timbul selama pelaksanaan penelitian menjadi tanggung jawab peneliti.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 13 April 2026
Wakil Rektor Bidang APK,



Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP 197212161999031001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
Jalan Arsal Beldi No.8 Sreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307 , Fax. (0421) 24404
Po Box 909 Parepare 91100 website : www.iainpare.ac.id, email : mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI

Nomor : B-39/In.39/TL.00/5/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.**
NIP : 197212161999031001
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan
Kelembagaan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : Elisa
Tempat/Tgl.Lahir : Barru, 04 Juli 2004
NIM : 2220203870232035
Alamat : JL. Poros Soppeng, Kec. Tellu Limpoe, Desa Teppo
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Waktu Penelitian : 07 April s/d 07 Mei 2026

Telah Melaksanakan Penelitian di Lingkungan Kampus IAIN Parepare dalam rangka Penyelesaian tugas Akhir dengan Judul: **"Makna Qana'ah dalam Perspektif Joy Of Missing Out (Jomo) Studi Fenomenologi pada Mahasiswa IAIN Parepare"**

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 12 Mei 2026
Wakil Rektor Bidang APK,



Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP 197212161999031001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSRE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



SRN IP0000253

PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstp@pareparekota.go.id

IZIN PENELITIAN
Nomor : 253/IP/DPM-PTSP/4/2026

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
3. Peraturan Wali Kota Parepare Nomor 31 tahun 2025 tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Perizinan Berusaha dan Nonperizinan Daerah Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **ELISA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**
ALAMAT : **JL. POROS SOPPENG, KAB. SIDENRENG RAPPANG**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **MAKNA QANA'AH DALAM PERSPEKTIF JOY OF MISSING OUT (JOMO) : STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **09 April 2026 s.d 09 Mei 2026**

a. Izin Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Izin ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **10 April 2026**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**


Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
• Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
• Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)





KETENTUAN PEMEGANG IZIN PENELITIAN

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan data/penelitian tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan ilmiah.
3. Mentaati Ketentuan Peraturan Perundang-undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasil penelitian kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare) dalam bentuk Softcopy (PDF) yang dikirim melalui email : litbangbappedaparepare@gmail.com.
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Lembar Kedua Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

NAMA MAHASISWA : ELISA
NIM : 2220203870232035
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JUDUL : Makna Qana'ah Dalam Perspektif Joy Of Missing Out (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN Parepare

Instrumen Wawancara

Tujuan Wawancara	Pertanyaan
Informasi Demografi	Nama : Prodi: Alamat :
Pemahaman Tentang Qana'ah dan JOMO	1. Bagaimana anda memahami makna qana'ah dalam kehidupan sehari-hari? 2. Bagaimana anda memahami makna Joy Of Missing Out (JOMO) dalam kehidupan sehari-hari?
Pengalaman JOMO	1. Bagaimana pengalaman anda ketika memilih untuk tidak terlibat dalam satu aktivitas sosial atau digital yang lagi tren? 2. Bagaimana perasaan anda pada saat anda memilih untuk tidak ikut pada hal yang lagi tren?

	3. Bagaimana pengaruh kondisi ekonomi terhadap pilihan anda untuk memilih jomo?
Faktor–faktor mahasiswa menerapkan sikap qana’ah melalui JOMO	1. Apasajakah yang menjadi faktor yang mendorong anda memilih untuk tidak terlibat dalam suatu aktivitas sosial atau online yang lagi tren? 2. Sejauh mana lingkungan sehari-hari anda seperti pertemanan ikut memengaruhi anda dalam menerapkan gaya hidup yang lebih sederhana dan tidak selalu ikut-ikutan? 3. Faktor apa yang paling kuat menurut anda mendorong lahirnya sikap qana’ah dalam diri anda ketika memilih untuk jomo?
Pemaknaan qana’ah dalam perspektif JOMO	1. Ketika anda memilih tidak ikut mengenai hal yang lagi tren, apakah anda merasa itu terkait dengan sikap qana’ah atau rasa cukup dalam diri anda? 2. Bagaimana pengalaman yang anda rasakan ketika memilih untuk JOMO, apakah anda merasakan ketenangan atau kepuasan? 3. Bagaimana pengalaman anda dalam memaknai qana’ah pada saat anda memilih untuk JOMO?

Survey Penyaringan Subjek

NO	Pernyataan
1.	Saya menikmati refleksi diri ketika saya sendirian
2.	Memiliki waktu sendiri memungkinkan saya memiliki hubungan yang lebih kuat/lebih dalam dengan orang lain
3.	Saya senang ketika teman-teman saya bersenang-senang, bahkan ketika saya tidak bersama mereka
4.	Saya menikmati keterputusan
5.	Saya berada dalam kondisi terbaik ketika saya berada pada jadwal saya sendiri
6.	Saya merasa istirahat setelah menghabiskan waktu sendirian
7.	Ketika saya sedang bersenang-senang, saya tidak berpikir untuk membagikan detailnya secara online
8.	Saya mendapatkan lebih banyak keputusan pribadi dari waktu saya sendiri dibandingkan waktu yang saya habiskan bersama teman-teman
9.	Saya menikmati istirahat dari mengikuti perkembangan
10.	Saya menikmati bekerja secara mandiri ketika saya membutuhkan inspirasi kreatif
11.	Saya merasa duduk sendirian dengan pikiran dan emosi saya adalah pengalaman yang berharga
12.	Saya senang pergi berlibur sendirian
13.	Saya melakukan urusan saya sendiri daripada mengkhawatirkan apa yang dilakukan orang lain ¹²⁴

¹²⁴ Nurul Fasia “Hubungan *Self-Compassion* Terhadap *Joy Of Missing Out* Pada Mahasiswa Selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, terdepan, dan terluar)” *Universitas Negeri Padang* 2024.

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Arsyifa Sudirman
Prodi : Manajemen Keuangan Syariah
Semester : 8
Alamat : Pinrang, Suppa

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Elisa untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "Makna Qana'ah Dalam Persepektif Joy Of Missing Out (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 13-Mei - 2026

Yang bersangkutan


(Arsyifa Sudirman)

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Yusmaidi Yusuf
Prodi : BK1
Semester : 8
Alamat : Dsn. Tippih. Kb. Sidrap

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Elisa untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "Makna Qana'ah Dalam Persepektif Joy Of Missing Out (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 06 Mei 2026

Yang bersangkutan


Yusmaidi Yusuf

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama *Andiana*
Prodi *PAI*
Semester *4*
Alamat *Jl. pendidikan,*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Elisa untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "Makna Qana'ah Dalam Perseptif Joy Of Missing Out (JOMO) Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN Parepare" Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya

Parepare, *21 April* 2026

Yang bersangkutan



IAIN
PAREPARE

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama **Icah-M**

Prodi **HTN**

Semester **4**

Alamat **Pinrang**

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Elisa untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "Makna Qana'ah Dalam Perseptif Joy Of Missing Out (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya

Parepare, **23 April** 2026

Yang bersangkutan



IAIN
PAREPARE

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Filrah Ramadhana

Prodi : Bfi

Semester : 3

Alamat : Pinrang

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Elisa untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "Makna Qana'ah Dalam Persepektif Joy Of Missing Out (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 21 April 2026

Yang bersangkutan



Filrah Ramadhana

a) Informan Pertama

Interviewee (S) : FR

Tanggal Wawancara :21 April 2026

Waktu Wawancara : 14.16- Selesai

Lokasi Wawancara :Kost Fitrah

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamualaikum warahmatullahi	
2		wabarakatuh.	
3	N	Walaikumsalam warahmatullahi	
4		wabarakatuh.	
5	P	Saya ucapkan banyak terma kasih	
6		kepada saudari karna telah	
7		menyempatkani waktunya untuk	
8		diwawancarai eee dimana dengan	
9		judul penelitian saya makna qana'ah	
10		dalam prespektif joy ofmissing out	
11		(jomo):Studi fenomenologi pada	
12		mahasiswa lain Parepare. Eee baik	
13		lansung saja pertanyaan pertama,	
14		bagaimana anda memahami makna	
15		qana'ah dalam kehidupan sehari-	
16		hari?	
17	N	Kalau menurut saya qana'ah dalam	
18		kehidupan sehari-hari itu adalah	
19		sikap atau keyakinan untuk merasa	
20		cukup terhadap apa yang dimiliki.	
21	P	Ooo jadi disini menurut saudari	

22		qana'ah iyu sendiri merasa cukup apa	
23		yang dimiliki.	
24	N	Iyah betul	
25	P	Bagaimana anda memhami makna	
26		joy of missing out (jomo) dalam	
27		kehidupan sehari-hari?	
28	N	Menurut saya jomo itu kebalikan dari	
29		fomo yah, jadi tidak mementingkan	
30		hal-hal yang sedang tren tidak terlalu	
31		ikut-ikutan apa yang sedang marak	
32		dilakukan orang lain.	
33	P	Bagaimana pengalaman saudara	
34		ketika tidak terlibat dalam suatu	
35		aktivitas sosial atau digital yang lagi	
36		tren?	
37	N	Kalau pengalaman saya jarang ikut	Reevaluating
38		hal-hal yang sedang tren itu karena	Priorities(Mengevaluasi
39		menurut saya itu terlalu merepotkan	ulang prioritas)
40		dan terlalu menguras tenaga dan saya	
41		tidak terlalu berminat begitu.	
42	P	Jadi disini saudara kaya tidak	
43		memikirkan hal-hal begituan yang	
44		lagi tren. Baik langsung saja	
45		bagaimana perasaan anda pada saat	
46		anda memilih tidak ikut pada hal	
47		yang lagi tren?	
48	N	Eee perasaan saya tidak ada tekanan	Intentional
49		dalam diri saya bilang saya harus ikut	disconnection

50		eee apa yang orang lain lakukan, jadi	(Pemutusan koneksi yang di sengaja)
51		saya merasa saya jadi diri saya	
52		sendiri.	
53	P	Ooo jadi daudari disini kaya merasa	
54		baik-baik saja ji walaupun tidak ikut	
55		tren.	
56	N	Uhm iyah.	
57	P	Selanjutnya bagaimana pengaruh	
58		kondisi ekonomi terhadap pilihan	
59		anda untuk memilih jomo, dimana	
60		hal ini kaya apakah memang ada dari	
61		ekonomi mempengaruhi saudara	
62		untuk memilih hal ini untuk tidak	
63		ikut tren?	
64	N	Menurut saya ekonomi juga	
65		mempengaruh karna kenapa saya	Reevaluating Priorities (mengevaluasi kembali prioritas)
66		tidak ikut-ikutan karna menurut saya	
67		ada juga beberapa hal yang sudah	
68		tren tapi itu tidak saya terlalu	Memohon tambahan sepantasnya
69		butuhkan, jadi saya tidak memmilih	
70		untuk tidak ikut membelinya begitu,	
71		kalupun saya mau saya bisa	
72		membilanya jika turun harganya.	
73	P	Jadi kaya bukanji bilang seharusnya	
74		kalau tren itu waktunya juga harus	
75		dibelih tidak begitu ji.	
76	N	Iyah.	
77	P	Pertanyaan selanjutnya apa saja yang	

78		menjadi faktor yang mendorong	
79		saudari memilih untuk tidak terlibat	
80		dalam satu aktivitas sosial atau online	
81		yang lagi tren?	
82	N	Eee faktornya yah dari dalam diri	Tidak tertarik oleh tipu
83		saya sendiri karena saya memang	duniah
84		orangnya terlalu masa bodoh	
85		tentang hal-hal tren itu saya juga	
86		orangnya eee tidak mau kaya ikut-	
87		ikutan sama orang saya memilih	
88		kalau memang tidak sesuai saya tidak	
89		ikutan karna saya ingin menjadi diri	
90		saya sendiri.	
91	P	Kaya disini saudari tidak memikirkan	
92		hal-hal begituan untuk ikut-ikutan	
93		kaya lebih mementingkan untuk	
94		dirinya kaya berpikir untuk jadi diri	
95		sendiri.	
96	N	Iyah.	
97	P	Selanjutnya sejauh mana lingkungan	
98		sehari-hari anda seperti pertemanan	
99		ikut memengaruhi anda dalam	
100		menerapkan gaya hidup yang lebih	
101		sedrhana dan tidak selalu ikut-	
102		ikutan?	
103	N	Pertemanan juga berpengaruh karna	Finding Joy in
104		orang-orang sekitar saya juga tidak	simplicity(menemukan
105		terlalu suka untuk eee melakukan hal	kebahgiaan dalam

106		yang sedang tren begitu, kalau	kesederhanaan)
107		misalnya kita mau pergi atau kita	
108		maupergi belanja tren-tren itu kita	
109		tunggu dulu nanti sudah redahmi atau	
110		sudah tidak banyak mi orang baru	
111		kita pergi atau ada lagi barang-barang	
112		tren mungkin teman-teman saya	
113		tidak terlalu mementingkan juga.	
114	P	Ooo dari segi pertemanan kaya tidak	
115		memikirkan jhi juga tren, kaya tidak	
116		semestinya itu tren diikuti kalau	
117		diwaktunya bisaji juga waktu lain	
118		begitu dih.	
119	N	Iyah.	
120	P	(19 Mei 2026) Bagaimana sikap	
121		qana'ah membantu anda tetap merasa	
122		tangguh dan tenang meskipun anda	
123		tau teman-teman anda sedang	
124		menikmati tren yang tidak anda	
125		ikuti?	
126	N	Menurut saya sikap qana'ah itu	Menerima dengan sabar
127		membantu saya merasa cukup	ketetapan Allah
128		dengan apa yang saya miliki saya	
129		tidak merepotkan diri tidak ikut-	
130		ikutan sama orang di sekitar saya,	
131		jadi eee saya merasa pa yang saya	
132		meliki ini sudah cukup jadi tidak	
133		perlu lagi ikut tren.	

134	P	Jadi walaupun di lingkungan sekitar	Menerima dengan rela apa yang ada
135		kaya ada yang ikut tren begitu, kaya	
136		tidak kita pentingkanji mengenai hal	
134		itu kaya merasa cukup jeki dengan	
135		dirita.	
136	N	Iyah betul.	
137	P	Selanjutnya faktor apa yang paling	
138		kuat mendorong lahirnya sifat	
139		qana'ah dalam diri anda ketika	
140		memilih untuk tidak ikut tren?	
141	N	Tentunya paling penting kita sendiri	
142		kalau semisalnya kita yang punya	
143		perasaan atau pemahaman kalau apa	
145		yang sudah saya miliki ini sudah	
146		cukup saya tidak mau kalau semisal	
147		ikut-ikutan orang lain berarti saya	
148		jadi kaya mereka begitu. Saya	
149		pengen jadi diri saya sendiri eee saya	
150		mensyukuri apa yang ada pada diri	
151		saya begitue.	
152	P	Jadi disini faktor yang paling kuat itu	
153		yaa dari dalam diri sendiri kaya	
154		mensyukuri apayang dimiliki	
155		sekarang dan apa yang ada dalam diri	
156		anda.Eee selanjutnya sejauh mana	
157		budaya di lingkungan sekitar anda	
158		mempengaruhi anda memili untuk	
159		jomo atau tidak ikut tren seperti	

160		siri(harga diri) kaya malu?	
161	N	Yaa tentu saja dilingkungan saya dan	Bertawakal kepada
162		orang tua saya bilang jangan suka	Allah
163		menghambur-hamburkan uang	
164		dengan hal yang penting syukuri apa	
165		saya yang kau punya sekarang, jadi	
166		tentunya itu sangat saya tanamkan	
167		dalam diri saya sendirieee ya itu.	
168	P	Jadi yang ditanamkan dan dipikirkan	
169		tu kaya omongan dari orang tua	
170		bialng syukuri apa yang yang	
171		dimiliki. Baik lansung saja ketika	
172		anda memilih hal yang lagi tren,	
173		apakah anda merasa itu terkait	
174		dengan sikap qana'ah dan rasa cukup	
175		dalam diri anda?	
176	N	Yah menurut saya dengan tidak ikut-	Tidak tertarik oleh tipu
177		ikutan dengan tren itu termasuk sikap	dunia
178		qana'ah karena merasa cukup dengan	
179		hal-hal yang kita miliki dan	
180		bersyukur dengan apa dimiliki.	
181	P	Jadi disini menurut saudari sangat	
182		terkait.	
183	N	Yah.Yah menurut saya dengan tidak	
184		ikut-ikutan dengan tren itu termasuk	
189		sikap qana'ah karena merasa cukup	
190		dengan hal-hal yang kita miliki dan	
191		bersyukur dengan apa dimiliki.	

192	P	Jadi disini menurut saudari sangat	Finding joy in simplicity(menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan
193		terkait.	
194	N	Yah.Yah tentunya merasa tenang,	
195		saya merasa tidak tertekan dari	
196		tuntutan dari orang sekitar bahwa	Finding joy in simplicity(menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan
197		saya harus begini saya harus begitu,	
198		saya menjadi diri saya sendiri, saya	
199		tidak ikut-ikutan dengan gaya orang	
200		lain bagaimana orang begitu.	Finding joy in simplicity(menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan
201	P	Ooo jadi disini saudari kaya merasa	
202		tenang dan puas walaupun kaya	
203		memilih untuk jomo karena kaya	
204		tidak ada tekanan dari luar sana.	Finding joy in simplicity(menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan
205		Bagaimana pengalaman anda	
206		memaknai qana'ah pada saat anda	
207		memilih untuk jomo?	
208	N	Tentunya dengan kita qana'ah merasa	Finding joy in simplicity(menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan
209		apa yang kita miliki sudah cukup	
210		tidak mau ikut-ikutan dengan orang	
211		lain. Itu sangat-sangat mempengaruhi	
212		kehidupan kita sehari-hari sehingga	Finding joy in simplicity(menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan
213		merasa bebas sehingga tidak tertekan	
214		yah selalu bersyukur apa yang	
215		dimiliki.	
216	P	Jadi disini saudari memaknai qana'ah	Finding joy in simplicity(menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan
217		itu dimana merasa cukup dan tidak	
218		merasa tertekan atau mensyukuri	
219		selalu apa yang dimiliki.Baik sampai	

220		disini wawancaranya. Saya ucapkan	
221		banyak terima kasih telah	
222		menyempatkan waktunya.	
223		Assalamualaikum warahmatullahi	
224		wabarakatuh.	
225	N	Waalaikumsalam warahmatullahi	
226		wabarakatuh.	



b) Informan Kedua

Interviewee (S) : SS

Tanggal Wawancara : 13 Mei 2026

Waktu Wawancara : 15:49 - Selesai

Lokasi Wawancara : Ruang seminar Febi

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamualaikum warahmatullahi	
2		wabarakatuh. Perkenalkan nama saya	
3		Elisa program studi Bimbingan	
4		Konseling Islam, fakultas Fuad,	
5		disini saya ingin mewawancarai	
6		kembali saudari dan saya ucapkan	
7		banyak terima kasih kesempatan yang	
8		telah diberikan dan izin untuk	
9		direkam kembali. Baik	
10		pertanyaannya bagaimana saudari	
11		memahami makna qana'ah dalam	
12		kehidupan sehari-hari?	
13	N	Baik dalam kehidupan sehari-hari	
14		alhamdulillah saya merasa cukup dan	
15		terpenuhi.	
16	P	Jadi disini saudari kaya merasa	
17		cukup dan terpenuhi.	
18	N	Iyah.	
19	P	Pertanyaan kedua bagaimana anda	
20		memahami makna qana'ah dalam	
21		kehidupan sehari-hari?	

22	N	Jadi saya memaknai jomo dalam	
23		kehidupan sehari-hari saya tidak	
24		mengikuti tren yang tidak sesuai	
25		dengan fashion dan kebutuhan saya.	
26	P	Bagaimana pengalaman saudara	
27		ketika memilih untuk tidak terlibat	
28		dalam aktivitas sosial atau digital	
29		yang lagi tren?	
30	N	Uhmhhh kalau dari pengalaman	Intentional disconnection(Pemutusan koneksi yang disengaja)
31		saya, saya merasa baik-baik saja	
32		walaupun tidak terlibat dalam	
33		aktivitas sosial atau tren.	
34	P	Ooo jadi disini saudara merasa baik-	
35		baik saja kalau tidak ikut tren.	
36	N	Its okey.	
37	P	Pertanyaan selanjutnya bagaimana	
38		perasaan anda ketika anda memilih	
39		untuk tidak ikut pada hal yang lagi	
40		tren?	
41	N	Perasaan saya ketika saya tidak	Intentional disconnection(Pemutusan koneksi yang disengaja)
42		memilih untuk tidak ikut satu tren	
43		eee karena mindsed saya bukan satu	
44		keharusan, jadi saya tidak ikut saya	
45		biasa aja, baik-baik saja.	
46	P	Bagaimana pengaruh kondisi	
47		ekonomi terhadap pilihan anda untuk	
48		memilih jomo? Disini maksudnya	
49		eee apakah mendukung juga	

50		ekonominya atau tidak sehingga	
51		memilih jomo	
52	N	Alhamdulillah kondisi ekonomi itu	Bertawakal kepada Allah
53		stabil karena memilih tidak ikut tren,	
54		jadi tidak perlu dan tidak ada yang	
55		harus di korbakan untuk itu.	
56	P	Pertanyaan selanjutnya apasajaj	
57		yang menjadi faktor yang	
58		mendorong saudara memilih untuk	
59		tidak terlibat dalam satu aktivitas	
60		soasial atau online yang lagi tren?	
61	N	Faktor yang mendorong eee kan itu	
62		merupakan bukan satu keharusan	
63		atau kewajiban eee tidak wajib	
64		mengikuti tren.	
65	P	Sejauh mana lingkungan sehari-hari	
66		seperti pertemanan ikut	
67		memengaruhi anda dalam	
68		menerapkan hidup lebih sederhana	
69		dan tidak selalu ikut-ikutan?	
70	N	Dalam kehidupan sehari-hari dalam	Finding joy in simplicity (Menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan)
71		lingkup pertemanan itu rata-rata	
72		teman itu cukup fomo lah dan saya	
73		memilih untuk tidak fomo karena	
74		kembali eee memikirkan itu bukan	
75		satu kebutuhan bukan satu keharusan	
76		yang harus saya ikuti dan lakukan.	
77	P	Jadi disini eee di lingkup pertemanan	

78		itu teman-temanya cukup fomo tapi	
79		eee itu bukan satu keharusan untuk	
80		diikuti.	
81	N	Iyah	
82	P	Pertanyaan selanjutnya bagaimana	
83		sikap qana'ah membantu anda tetap	
84		merasa tangguh dan tenang	
85		meskipun anda tahu teman-teman	
86		anda sedang menikmati tren yang	
87		tidak anda ikuti ?	
88	N	Kalau saya tau teman saya cukup	Menerima dengan sabar
89		fomo jadi eee sebagai seorang teman	akan ketentuan Allah
90		saya ikut senang dan tetap	
91		mensyukuri apa yang saya miliki,	
92		mensyukuri apa yang ada.	
93	P	Walaupun semestinya untuk tidak	
94		ikut	
95	N	Iyah	
96	P	Baik pertanyaan selanjutnya faktor	
97		apa yang paling kuat menurut anda	
98		mendorong lahirnya sikap qana'ah	
99		dalam diri anda ketika memilih	
100		untuk jomo?	
101	N	Faktor ekonomi	
102	P	Mengapa faktor ekonomi menjadi	
103		faktor paling kuat disini?	
104	N	Karena saya memilih eeeee untuk	Tidak tertarik oleh tipu
105		tidak membeli atau tidak	dunia

106		menggunakannya karena saya	
107		memilih untuk membeli dan	
108		menggunakan kondisi ekonomi atau	
109		keungan saya itu hal yang	
110		merupakan kebutuhan yang saya	
111		perlukan.	
112	P	Jadi dalam hal ini faktor ekonomi	
113		memang kaya membeli atau	
114		mengikuti memnag dibutuhkan.	
115	N	Iya.	
116	P	Sejauh mana budaya di lingkungan	
117		sekitar anda mempengaruhi saudara	
118		untuk memilih untuk jomo seperti	
119		siri(hrga diri)?	
120	N	Okey tentunya hal ini sangat	Tidak tertarik oleh tipu dunia
121		mempengaruhi diri, tapi kembali	
122		mengingat harus melihat bagaimana	
123		kondisi eee ekonomi. Hal tersebut	
124		harus diikuti ataupun hal tersebut	
125		yang mana tidak maksudanya yaman	
126		harus diikuti yang mana tidaklah	
127		cukup dinikmati dilihat.	
128	P	Ketika anda memilih tidak ikut	
129		mengenai hal yang lagi tren, apakah	
130		anda merasa itu terkait dengan sikap	
131		qana'ah atau rasa cukup dalam diri	
132		anda?	
133	N	Iyah berkaitan karena saya merasa	Menerima dengan rela apa yang ada

134		cukup dan terpenuhi dan memilih	
135		untuk tidak ikut hal-hal yang lagi	
136		tren.	
137	P	Jadi disini saudari merasa cukup	
138		dengan hal itu karena disini tidak	
139		mengikuti hal-hal yang lagi tren.	
140	N	Iya.	
141	P	Bagaimana Pengalaman yang anda	
142		rasakan ketika memilih untuk jomo	
143		apakah anda merasakan atau	
144		kepuasan?	
145	N	Iya saya merasakan ketenangan dan	
146		kepuasan walaupun kadang terbesit	
147		sedikit untuk ikut atau tidak.	
148	P	Tapi disini saudari kaya lebih	
149		memilih untuk tidak ikut, kaya lebih	
150		kebanyakn tidak ikut daripada ikut-	
151		ikut trennya.	
152	N	Eee kebanyakan tidak sih kembali	
153		lagi bagaimana kebutuhan hal itu	
154		kuperlukan atau tidak.	
155	P	Ooo jadi disini dipikirkan di mana	
156		hal yang dibuthkan di mana tidak.	
157	N	Eee jomo itu bermanfaat untukku	
158		atau tidak.	
159	P	Jadi dipertimbangkan di mana.	
160	N	Iyah.	
161	P	Bagaimana pengalaman saudari	

Finding joy in
simplicity (Menemukan
kebahagiaan dalam
kesederhanaan)

162		dalam memaknai qana'ah pada saat	
163		anda memilih untuk jomo atau tidak	
164		ikut hal yang lagi tren?	
165	N	Saya memaknai qana'ah dengan rasa	
166		syukur memilih untuk tidak fomo	
167		atau tidak mengikuti tren.	
168	P	Jadi disini saudari memaknai	
169		qana'ah dalam bentuk rasa syukur	
170		dan mempertimbangkan eee berbagi	
171		bentuk hal-hal yang memang	
172		dibutuhkan untuk diikuti atau tidak	
173		dan disini saudari memilih untuk	
174		tidak fomoda memaknai qana'ah ini	
175		sendiri ini dalam bentuk rasa syukur	
176		dalam dirinya.	
177	N	Iyah.	
178	P	Sampai sini wawancaranya saya	
179		ucapkan banyak terima kasih atas	
180		kesempatan yang diberikan.	
181	N	Assalamualaikum warahmatullahi	
182		wabarakatuh.	
183		Walaikumsalam warahmatullahi	
184		wabarakatuh.	

c) Informan Ketiga

Interviewee (S)	: IM
Tanggal Wawancara	: 23 Mei 2026
Waktu Wawancara	: 10:00 - Selesai
Lokasi Wawancara	: Kost

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamualaikum warahmatullahi	
2		wabarakatu	
3	N	Walaikumsalam warahmatullahi	
4		wabarakatu	
5	P	Perkenalkan saya atas nama Elisa	
6		prodi bimbingan dan konseling Islam	
7		fakultas Fuad ingin melakukan	
8		penelitian dengan judul makna	
9		qana'ah dalam prespektif <i>joy of</i>	
10		<i>missing out</i> : studi fenomenologi pada	
11		mahasiswa IAIN Parepare.	
12		Sebelumnya saya ingin berterimah	
13		kasih pada saudari karna telah	
14		meluangkan waktunya saya untuk	
15		melakukan wawancara. Saya izin	
16		untuk merekam suarasaudari. Ada	
17		baiknya saudari juga	
18		memperkenalkan diri sebelumnya.	
19		Baik langsung saja pertanyaan	
20		pertama yaitu	
21		Bagaimana saudari memahami	

22		makna qana'ah dalam kehidupan sehari-hari?	
23			
24	N	Menurut saya qana'ah itu merasa cukup apa yang sedang kita punya, dan mensyukuri fasilitas yang sedang saya punya dan miliki.	
25			
26			
27			
28	P	Baik pertanyaan kedua bagaimana saudara memahami makna joy of missing out(JOMO) dalam kehidupan sehari-hari?	
29			
30			
31			
32	N	Menurut saya JOMO itu tidak ikut apa yang lagi tren, dimana JOMO ini bahwa tidak semestinya eee kita mengkitu apa yang sedang tren di media sosial atau dilingkungan kita seperti di tiktok maupun aplikasi-aplikasi lainnya.	
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39	P	Ooo jadi itu teman-teman kumpulta atau yang biasa kita samai eee banyak ji juga FOMO kaya ikut-ikut tren kaya takut tertinggal kaya ada lagi hal-hal tren baru naikuti lagi, tapi kita kaya memiliki untuk tidak ikut tren begitu.	
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46	N	Iya betul sekali karna kita tida semestinya mengkitu apa yang sedang tren sekarang.	
47			
48			
49	P	Uhmhhh, baik lanjut pertanyaan	

50		selanjutnya bagaimana pengalaman	
51		saudari ketika memilih untuk tidak	
52		terlibat dalam satu aktivitas sosial	
53		atau digital yang lagi tren?	
54	N	Baik begini saya punya teman –	Intentional
55		teman kaya contohnya dia suka	disconnection(Pemutusan
56		mengunjungi tempat-tempat yang	koneksi yang disengaja)
57		sekarang yang tren itu yang banyak	
58		di media sosial. Tetapi teman-teman	Reevaluating
59		saya banyak yang panggil saya ikut	prorities(Mengevaluasi
60		eee tapi disis lain lebih ke fokuska	kembali prioritas)
61		pada perkulihan ku dan tugas-	
62		tugasku daripada ikutan begitu	
63		keikiran tugas kaya merasa eee	
64		lelah begitu saya mau iku-ikutan apa	
65		yang sedang tren itu eee karna tren	
66		kan juga sementaraji.	
67	P	Lanjut pertanyaan selanjutnyaa,	
68		bagaimana perasaan saudari pada	
69		saat anda memilih untuk tidak ikut	
70		pada hal yang lagi tren?	
71	N	Perasaan ku baik-baik ji karna	Finding joy in
72		menurutku tidakpapaji tidak ikut hal-	simplicity(Menemukan
73		hal begituan dan kaya merasa	kebahgiaan dalam
74		tenangjka begitue karna kalau toh	kesederhanaan)
75		begitu terus tren mau diikuti tidak	
76		ada habisnya.	
77	P	Jadi tidak merasa tertinggal	

78		walaupun tidak ikut tren.	
79	N	Iya karna perluki juga imbangi di to	
80		supaya tidak selaluki ikut-ikutan	
81		dengan apa yang orang lain buat.	
82	P	Baik pertanyaan selanjutnya	
83		bagaimana pengaruh kondisi	
84		ekonomi terhadap pilihan saudara	
85		untuk memilih JOMO?	
86	N	Kalau masalah ekonomi kaya adaji	Memohon tambahan yang sepatasnya
87		tapi berpikirka lagi bilang ini uangku	
88		dan biayah kuliahku kan dari orang	
89		tua jadi pintar-pintarki juga hemat I	
90		karna menginat lagi tujuan awal kita	
91		disini yang kuliah.	
92	P	Jadi saudara memilih untuk JOMO	
93		karna lebih memilh untuk lebih	
94		fokus pada dunia akademik atau	
95		perkulihan saudara.	
96	N	Iya karna jika kita mengikuti yang	
97		tren-tren itu maka perkulihan kita	
98		bisa saja terganggu.	
99	P	Apasajah yang menjadi faktor yang	
100		mendorong anda memilih untuk	
101		tidak terlibat dalam suatu aktivitas	
102		sosial atau online yang lagi tren?	
103	N	Faktor yang mendorong itu kaya	Reevaluating priorities(Mengevaluasi kembali prioritas)
104		kembali lagi seperti kaya memilih	
105		lebih fokus ke kuliah ku mungkin	
			Bertawakal kepada

106		juga faktor ekonomi kaya dipikir lagi	Allah
107		kembali uangta kalau mau ikut tren	
108		begitu bilang sapatau nanti masih	
109		ada keperluan yang lebih penting.	
110	P	Ooo jadi faktor saudara untuk	
111		memilih untuk tidak terlibat dalam	
112		aktivitas sosial itu eee seperti kaya	
113		lebih fokus kepada eee	
114		akademiknya.	
115	N	Yaa betul banget karna saya lebih	
116		fokus eee perkuliahan saya..	
117	P	Baik pertanyaan selanjutnya sejauh	
118		mana lingkungan sehari-hari anda	
119		seperti pertemanan ikut	
120		memengaruhi anda dalam	
121		menerapkan gaya hidup yang lebih	
122		sederhana dan tidak selalu ikut-	
123		ikutan?	
124	N	Kalau masalah pertemanan toh kaya	
125		temanku itu beragam ji juga	
126		adatongji fomo juga tapi kaya dari	
127		teman tidak menuntut ji juga kalau	
128		tidak ikutka tren begituan dan	
129		pertemanta baik-baik ji walaupun	
130		begitu kaya ada yang tidak mau	
131		ketinggalan kalau ada lagi baru tapi	
132		kaya fine2 ji juga kurasa kalau tidak	
133		ikut begituan kalau memang	

134		temanku memilih ikut tren itu di lain	
135		sisi adajjuga teman yang memang	
136		tidak napikirkan juga tren-tren	
137		begitu.	
138	P	(12 Mei 2026)Bagaimana sikap	
139		qana'ah membantu anda tetap	
140		merasa tangguh dan tenang	
141		meskipun anda tahu teman-teman	
142		anda sedang menikmati tren yang	
143		tidak anda ikuti?	
144	N	Saya merasa cukup, saya bersyukur,	Menerima dengan rela
145		dan tidak perlu ikut-ikutan karna	apa yang ada
146		berpikirkah toh rasa cukup orang	
147		mungkin eee kaya berbeda-beda toh,	
148		eee rasa cukup saya itu apa yang ku	
149		miliki saat ini kaya tidak merasa	
150		kurang dan tenang, puas jika dengan	
151		hidupku walaupun kaya ada temanku	Menerima dengan sabar
152		kaya takut ketinggal tren begituh.	akan ketentuan Allah
153	P	Baik pertanyaan selanjutnya fakto	
154		apa yang paling kuat menurut anda	
155		mendorong lahirnya sikap qana'ah	
156		dalam diri saudara ketika memilih	
157		untuk JOMO?	
158	N	Kembali lagi tadik mungkin lebih	
159		fokusmi dulu kuliah dan kaya merasa	
160		puas dan cukup sama diriku	
161		walaupun yaa tidak ikut hal begituan	

162		dan mungkin juga kaya faktor sircel	
163		pertemanan kaya adajijuga temanku	
164		tidak napikirkan hal-hal yang lagi	
165		tren walaupun adaji juga teman kaya	
166		fomo tapi tidak menuntut jijuga dan	
167		uang juga sih dipikirkan bilang	
168		masih ada nanti keperluan	
169		kedepnnya toh yang lebih penting.	
170	P	Bagaimana nilai budaya seperti	
171		contohnya siri (harga diri)	
172		memengaruhi anda untuk tetap	
173		merasa cukup tanpa harus	
174		memaksakan gaya hidup atau	
175		mengikuti hal yang lagi tren?	
176		Jadi bagaimana nilai budaya seperti	
177		siri yakni harga diri atau rasa malu	
178		memengaruhi anda untuk tetap	
179		merasa cukup tanpa harus	
180		memaksakan gaya hidup atau	
181		mengikuti hal yang lagi tren?	
182	N	Kalau masalah cukup saya kaya	
183		merasa alhamdulillah kaya merasa	
184		cukup dengan diriku dan kembali	
185		lagi kalau mengenai malu toh tidak ji	Tidak tertarik oleh tipu
186		walaupun tidak ikut tren-tren karena	dunia
187		toh yang saya jijuga memilih ini dan	
189		berpikirka saya merasa cukup	
190		dengan diriku daripada pergika paksa	

191		ikut-ikutan tren baru tidak sesuai	
192		diriku kaya kitaji susahkan diri dan	
193		berpikirjuga kebutuhan kedepannya.	
194	P	Menurutta itu kaya merasa malu	
195		kaya mengikuti hal-hal yang begitu	
196		tren tapi tidak sesuai dengan	
197		kemampuanta jadi kaya	
198	N	Iyyah begitu	
199	P	Ketika saudari memilih tidak ikut	
200		mengani hal yang lagi tren, apakah	
201		anda merasa itu terkait dengan sikap	
202		qana'ah atau rasa cukup dalam diri	
203		anda?	
204	N	Sangat terkait karna qana'ah itu	
205		merasa cukup tadi dih, jadi saya	
204		lebih memilih tidak ikut-ikutan	
205		dengan apa yang tren karna itu	
206		merupakan salah satu bukti bahwa	
207		saya sudah merasa cukup dengan apa	
208		yang saya punya.	
209	P	Bagaimana pengalaman yang saudari	
210		rasakan ketika memilih untuk	
211		JOMO, apakah anda merasakan	
212		ketenangan atau kepuasan?	
213	N	Yaa dua-duanya karna memilih	
214		untuk tidak ikut tren begituan yah	
215		saya merasa puas dan tenang sih	
216		kaya tidak berpikirk lagi bilang	
			Finding joy in simplicity(Menemukan kebahgiaan dalam kesederhanaan)

217		haruski ikut hal tren ini beginian dan	
218		tidak ada beban pikiran	
219		perbandingan dengan orang lain	
220		yahhh saya puas dan cukup dengan	
221		dirisaya sekarang.	
222	P	Ooo jadi yang saudari rasakan saat	
223		tidak mengikuti tren itu eee kaya	
224		merasa tenang dan puas juga , jadi	
225		dua-duanya dih.	
226	N	Iya betul sekali	
227	P	Baik pertanyaan selanjutnya	
228		bagaimana pengalaman saudari	
229		dalam memaknai qana'ah pada saat	
230		anda memilih untuk JOMO?	
231	N	Kalau mengenai qana'ah kan merasa	
232		cukup disinitoh kaya saya makanai	
233		sebagai filter maksudnya disin kaya	
234		sebagai pengandali begitue pada diri	
235		ku kaya berpikirka merasa cukup jka	
236		apa yang saya punya dan	
237		kunikmatijijuga hidupku untuk tidak	
238		ikut mengenai hal yang lagi tren itu	
239		yang kaya berpikirka sementara ji	
240		tidak ada habisnya kalau diikuti.	
241		Kaya dilingkungan sekitar tah toh	
242		yang saya lihat membeli dan	
243		mengikuti hal tren kaya takut	
244		tertinggal begitue tapi saya sendiri	

245		merasa puas dengan diriku, tidak	
246		merasa tertinggal ji walaupun titik	
247		ikut-ikut hal tren begituan.	
248	P	Jadi tidak merasa tertinggal	
249		walaupun tidak mengikuti hal-hal	
250		yang lagi tren disana, walaupun di	
251		lingkungan saudari kaya banyak	
252		yang bilang beli ini ikut ini tapi	
253		memilih untuk tidak ikut-ikutan	
254		orang tren karna kaya saudari juga	
255		merasa puas dengan apa yang	
256		dimiliki.	
257	N	Iya betul sekali	
258	P	Eee baik mungkin hanya itu	
259		pertanyaanya dan terima kasih atas	
260		waktu dan kesempatan yang telah	
261		diberikan dan saya ucapkan banyak-	
262		banyak terima kasih.	
263		Sama-sama.	

d) Informan Keempat

Interviewee (S)	:AN
Tanggal Wawancara	: 21 April 2026
Waktu Wawancara	: 13:00 -Selesai
Lokasi Wawancara	:Kost

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamualaikum warahmatullahi	
2		wabarakatu	
3	N	Waalaikumsalam warahmatullahi	
4		wabarakatu	
5	P	Perkenalkan saya atas nama Elisa	
6		prodi bimbingan dan konseling	
7		Islam.Sebelumnya saya ingin	
8		berterimah kasih pada saudari karna	
9		telah meluangkan waktunya untuk	
10		saya wawancara. Saya izin untik	
11		merekam suara suarasaudari.	
12		Baik langsung saja pertanyaan	
13		pertama yaitu	
14		Bagaimana saudari memahami	
15		makna qana'ah dalam kehidupan	
16		sehari-hari?	
17	N	Qana'ah itu sendiri eee dimanatoh	
18		kaya merasa cukup apa yang	
19		kumiliki ku syukuri.tidak semesti eee	
20		apa yang di orang lain perlu juga	
21		kumiliki.	

22	P	Bagaimana anda memahami makna	Intentional disconnection(Pemutusan koneksi yang disengaja)
23		joy of missing out (JOMO) dalam	
24		kehidupan sehari-hari?	
25	N	Jomo itu kaya tidak perluki ikut-	
26		ikutan tren yang lagi banyak	
27		dilakukan orang lain, eee kalau	
28		sayatoh kaya begituan tidak	
29		kupikirkan bagaimanaji tidak	
30		papajijuga tidak ikutka.	
31	P	Tidak FOMO ji dih	
32	N	Iye tidak alhamdulillah	
33	P	Bagaimana pengalaman anda ketika	
34		memilih untuk tidak terlibat dalam	
35		sau aktivitas sosial atau digital yang	
36		lagi tren?	
37	N	Pengalaman ku sendiri toh kaya fine-	
38		fine, lebih tenang, misalnya	
39		nongkrongki ke café pasti banyak	
40		uang keluar iya senang-senangki tapi	
41		bisa jadih kalau sampaimaki nanti di	
42		kost kaya pusing maki pikirkan	
43		pengeluaranta,jadi kalau tidak ikut ki	
44		tidak adaji uang keluar kaya lebih	
45		tenang kurasa tidak ada lagi	
46		dipikirkan hal begituan, jadi lebih	
47		baik tidak ikutka begituan dih.	
48	P	Bagaimana perasaan anda pada saat	
49		anda memilih untuk tidak ikut pada	

50		hal yang lagi tren?	
51	N	Kaya tidak adami lagi dipikirkan	Finding joy in simplicity(Menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan)
52		kaya hal-hal tren apalagi yang lagi	
53		nalakukan orang, kaya tidak ada	
54		beban pikiran lagi persoalan tren,	
55		jadi perasaan ku baik-baik ajah,	
56		tenang dan tidak merasa tertinggal	Bertawakal kepada Allah
57		jaka kurasa karna yang memang saya	
58		yang memilih untuk hal ini.	
59	P	Bagaimana pengaruh kondisi	
60		ekonomi terhadap pilihan anda untuk	
61		memilih JOMO? Hal ini apakah	Reevaluating priorities(Mengevaluasi kembali prioritas)
62		memang pilihanta untuk jomo	
63		memang dimana kondisi ekonomi	
64		mendukungji atau sebaliknya	
65	N	Kalau masalah ekonomi yaa	
66		alhamdulillah mendukungji yaa saya	
67		memang nyaman dengan tidak untuk	
68		ikut-ikut tren begitu, eee kaya lebih	
69		hemat ki uang juga ,uang masih dari	
70		orang tua jadi apa yang sudah	
71		kumiliki alhamdulillah cukup sih	
72		untuk saya sebagai mahasiswa tanpa	
73		memilih untuk ikut hal tren. Kalau	
74		mau ikut tren begitu kalau masalah	
75		uang kaya bisaji tapi berpikirka lagi	
76		jangan mi deh.	
77	P	Kenapa kaya memiliki lebih berpikir	

78		kaya janganmi ikut tren deh nah dari	
79		uang bisaji?	
80	N	Yaa lebih ke kupikirkan bilang apa	
81		dihh, mungkin ada yang lebih	
82		penting nanti yang saya mau	
83		gunakan uangku ini jadi janganmi	
84		deh dan tetap percaya rezeki sudah di	Memohon tambahan
85		atur Allah SWT kalau memang	yang sepantasnya
86		punya kita tidak bakalan tertukar.	
87	P	Apa saja yang menjadi faktor yang	
88		mendorong anda emilih untuk tidak	
89		terlibat dalam suatu aktivitas sosial	
90		atau online yang lagi tren?	
91	N	Yang faktornya kaya lebih dipikirkan	Reevaluating
92		menggunakan itu uang nanti untuk	prorities(Mengevaluasi
93		hal-hal memang penting, dan	kembali prioritas)
94		pilihanku sendiri ji juga tidak	
95		memikirkan hal tren begitu.	
96	P	Sejauh mana lingkungan sehari-hari	
97		anda seperti pertemanan ikut	
98		memengerahui anda dalam	
99		menerapkan gaya hidup yang lebih	
100		sederhana dan tidak selalu ikut-	
101		ikutan?	
102	N	Temanku sendiri ada jomo ada fomo	
103		tapi yang kupilih yang saya lebih	
104		pilih yang tidak ikut tren yang tidak	
105		memikirkan ikutan-ikutan tren	

106		begitu. Karena merasa lebih banyak	
107		juga istirahat dan lebih hemat juga.	
108	P	Biasaynya aktivitas yang dilakuka	
109		kalau istirahat itu apa?	
110	N	Yaa seperti tidur, biasa kaya capek	Finding joy in
111		maki dari kampus toh biasa juga	simplicity(Menemukan
112		baca waatpad yang cerita begitu.	kebahagian dalam
113	P	(17 Mei 2026)Bagaimana sikap	kesederhanaan)
114		qana'ah membantu anda tetap	
115		merasa tangguh dan tenang	
116		meskipun anda tahu teman-teman	
117		anda sedang menikmati tren yang	
118		tidak anda ikuti?	
119	N	Sikap qana'ah kaya merasa cukup	Menerima dengan sabar
120		jadi yaa bialng porsi bahaginya	akan ketentuan Allah
121		orang berbeda-beda walaupun orang	
122		disana menikmati tren tapi saya kaya	
123		kunikmati juga dengan tidak ikut	
124		tren karena tidak harus jki juga apa	
125		yang nalakukan orang diikuti lagi.	
126	P	Faktor apa yang paling kuat menurut	
127		anda mendorong lahirnya sikap	
128		qana'ah dalam diri anda ketika	
129		memilih untuk JOMO?	
130	N	Yaa itu lebih hemat dan dari teman-	
131		teman saya lebih yang sering kupilih	
132		sama juga yang tidak memikirkan	
133		banget tren dan berpikirka karna	

134		kaya apa kumiliki dan kulakukan	
135		yaah cukup jadi janganmi ikuti	
136		standarnya orang.	
137	P	Jadi disini faktor paling kuat itu lebih	
138		hemat dirasa dan juga dari teman-	
139		teman juga yang sering disamai	
140		menjadi faktor paling kuat	
141	N	Iya.	
142	P	Baik selanjutnya bagaimana nilai	
143		budaya seperti siri(harga diri)	
144		memengaruhi anda untuk tetap	
145		merasa cukup tanpa harus	
146		memaksakan gaya hidup atau	
147		mengikuti hal yang lagi tren?	
148	N	Malu kalau bilang tidak ikut tren ,	Tidak tertarik oleh tipu dunia
149		tidak ji daripada dipaksakan ikut tren	
150		baru ujunya kita sendiri pusing dan	
151		kaya dipaksakan dirita, biarmi eee	
152		kaya mau bagaimana penilaiaanya	
153		orang ke saya itu biarmi tidak	
154		kupikirkan bagaimanaji karna	
155		nyaman jika juga dengan pilihanku	
156		tidak ikut tren lebih hemat dan	
157		banyak waktu istirahat toh.	
158	P	Ketika anda memili tidak ikut	
159		mengenai hal yang lagi tren, apakah	
160		anda merasa itu terkait dengan sikap	
161		qana'ah atau rasa cukup dalam diri	

162		anda?	
163	N	Iya terkait menurutku karna kan	Menerima dengan rela apa yang ada
164		merasa cukup jki dirasa sama apa	
165		yang dimiliki jadi tidak perlu ikut-	
166		ikut tren yaa ,saya juga tidak merasa	
167		tertingga jka kurasa kalau tidak ikut	
168		tren karna yaa eee apa yahhh merasa	
169		cukup jadi apa yang dimiliki orang	
170		tidak semestinya saya juga miliki.	
171	P	Jadi merasa cukupki dengan apa	
172		yang kita miliki.	
173	N	Iya.	
174	P	Bagaimana pengalaman yang anda	
175		rasakan ketika memilih untuk	
176		JOMO, apakah anda merasakan	
177		ketenangan atau kepuasan?	
178	N	Iya tentu saya merasa	
179		tenang,puas,nyaman dengan pilihan	
180		saya ini untuk tidak ikut tren karna	
181		saya merasa tidak ada perbandingan	
182		antara saya dan orang lain yang	
183		memilih ikut tren.	
184	P	Bagaimana pengalaman anda dalam	
185		memaknai qana'ah pada saat anda	
186		memilih untuk jomo?	
187	N	Yaa saya memaknai qana'ah sebagai	
188		bentuk syukur apa yang saya miliki	
189		,merasa ccukup apa yang saya miliki,	

190		merasa bahagia qana'ah kan merasa	
191		cukup jadi disini saya memilih tidak	
192		ikut tren karena saya meras cukup	
193		dan tidak merasa kurang sedikit pun	
194		walaupun tidak iku tren, saya sudah	
195		cukup dengan ini saya tidak perlu	
196		ikut-ikutan tren untuk bahagia.	
197	P	Saudari memaknai qana'ah saat	
198		memilih jomo itu sebagai bentuk	
199		rasa syukur, merasa cukup, bahagiah	
200		apa yang dimiliki sekarang.	
201	N	Uhmمم iyyah betul.	
202	P	Mungkin hanya itu pertanyaanya	
203		saya ucapkan banyak terimah kasih	
204		sudah meluangkan waktunya untuk	
205		diwawancarai lagi. Baik	
206		assalamulaikum warahmatullai	
207		wabarakatuh	
208	N	Waalaikumsalam warahmatullahi	
209		wabarakatuh.	

e) Informan Kelima

Interviewee (S)	:YY
Tanggal Wawancara	: 06 Mei 2026
Waktu Wawancara	: 17:00 - Selesai
Lokasi Wawancara	:Asrama putri (Maha'ad Iain Parepare)

Baris	Ket	Wawancara	Coding
1	P	Assalamu'alaikum warahmatullahi	
2		wabarakatuh.	
3	N	Waalaikumsalam warahmatullahi	
4		wabarakatuh.	
5	P	Saya ucapkan banyak terima kasih	
6		atas kesempatan yang telah diberikan	
7		untuk di wawancarai di mana	
8		penelitian saya dengan judul makna	
9		qana'ah dalam perspektif joy of	
10		missing out (jomo): Studi	
11		fenomenologi pada mahasiswa Iain	
12		Parepare. Langsung saja pertanyaan	
13		pertama saya bagaimana saudara	
14		memahami makna qana'ah dalam	
15		kehidupan sehari-hari?	
16	N	Memaknai qana'ah dalam kehidupan	Menerima dengan rela apa yang ada
17		sehari-hari yaitu saya memaknai	
18		qana'ah dengan kata cukup, cukup	
19		dari segi ekonomi, cukup dari apa	
20		yang saya gunakan itu cukup, apa	
21		yang saya makan itu cukup, apa pada	

22		saya cukup. Tidak perlu mengikuti	
23		standar orang lain begituh.	
24	P	Masih adakah kata lain yang	
25		memaknai kata qana'ah ini selain	
26		lebih dari kata cukup?	
27	N	Bersyukur karna toh kita tidak perlu	Memohon tambahan
28		lagi berharap, kaya tidak perluka lagi	yang sepantasnya
29		berharap pada hal yang tidak	
30		seharusnya kumiliki, kan selalu	
31		orang begitu bilang tidak ada	
32		beginiku deh. Disitu saya merasa	
33		cukup dan tidak berhap dan itupun	
34		kalau berharap yah biasanya berdoa	
35		minta kepada Allah SWT.	
36	P	Baik bagaimana anda memahmi	
37		makna joy of missing out (jomo)	
38		dalam kehidupan sehari-hari?	
39	N	Memaknainya dengan kata lain sih	
40		yaitu sederhana sih tidak mengikuti	
41		tren sebagaimana yang ada toh.	
42		Hidup sederhana tidak menjadikan	
43		eee taraf kehidupan itu dari orang	
44		lain tapi dari diri sendiri, kita yang	
45		membuat diri kita bernilai begituh.	
46		Kaya berprinsip lah menurut saya	
47		begituh.	
48	P	Jadi disini saudari memaknai jomo	
49		itu kaya hidup sederhana.	

50	N	Iya.	
51	P	Lansung saja pertanyaan selanjutnya	
52		bagaimana pengalaman saudara	
53		ketika memilih untuk tidak terlibat	
54		dalam satu aktivitas sosial atau	
55		digital yang lagi tren?	
56	N	Merasa tenang saja, tenang merasa	Intentional disconnection(Pemutusan koneksi yang disengaja)
57		sudah puas, jika saya tidak	
58		mengikuti hal tersebut saya tidak	
59		perlu lagi berpikir wah setelah ini	
60		apa nih yang akan terjadi kaya	
61		kosikuensinya. Kan terkadang kan	
62		orang kalau sudah ikut tren-tren	
63		kegitu kaya uang ku habisnih waduh	
64		kaya begitulah, itu kenapa saya tidak	
65		ikut tren.	
66	P	Bagaimana perasaan anda pada saat	
67		anda memilih untuk tidak ikut pada	
68		hal yang lagi tren?	
69	N	Itu tadik merasa tenang, merasa diri	Finding joy in simplicity(Menemukan kebahgiaan dalam kesederhanaan)
70		saya sudah puas dengan berbagi hal.	
71	P	Ooo jadi merasa puas dengan	
72		dirinya.	
73	N	Iya. Saya tidak merasa iri dan ttidak	
74		merasa tertinggal.	
75	P	Jadi disini saudara walaupun kaya	
76		tidak ikut hal-hal yang lagi tren kaya	
77		tidak merasa tertinggal ji.	

78	N	Tidak ji, awalnya begituh sihtapi	
79		saya sekarang toh kaya ada hal yang	
80		saja bikinka ohh saya harus berubah	
81		tidak mungkin saya selalu ikut-ikutin	
82		trennnya orang, ikuti gaya hidupnya	
83		orang, mungkin ada beberapa hal	
84		yang membuat saya berubah	
85		sehinggah saya tidak iri tidak begituh	
86		minder pada satu hal yang tidak bisa	Reevaluating priorities(Mengevaluasi kembali prioritas)
87		saya lakukan, tidak bisa saya ikuti	
88		pada orang lain.	
89	P	Bagaimana faktor ekonomi terhadap	
90		pilihan anda memilih jomo? Disini	
91		toh kaya apakah memang kondisi	
92		ekonominya memang memadai ji	
93		tapi memang tidak mauji ikut atau	
94		memang kaya kebalakikannnya.	
95	N	Iya alhamdulillah memadai cukup,	
96		tapi karna memang saya ini tidak	
97		mau dan tambah aman nih ekonomi	
98		saya.	
99	P	Jadi lebih hemat.	
100	N	Uuu iya karna kan tidak ditau	Menerima dengan sabar
101		kedepannya ada hal yang sangat	
102		dibutuhkan toh, yang dimau	
103		mungkin kah sehinggah danannya	
104		mungkin dananya memadai sehingga	
105		saya setidaknya bisa. Kalau memang	

106		sudah tidak memadai dupaksakan	akan ketentuan Allah
107		,sudahlah berhenti kuliah kalau	
108		begituh hehehe endaklah.	
109	P	Apa saja yang menjadi faktor yang	
110		mendorong saudari memilih untuk	
111		tidak terlibat dalam satu aktivitas	
112		sosial atau online yang lagi tren?	
113	N	Yang menjadi faktor kenapa tidak	
114		mengikuti hal tersebut banyak sih,	
115		terutama lingkungan saya sih.	
116		Lingkungan saya sih tidak begitu	
117		ikut akan hal begitu, memang ada	
118		beberapa cuman mereka yang	
119		emngikuti hal tersebut tidak	
120		memaksana saya untuk ikut, ada juga	
121		dikarenakan mungkin eee saya	
122		sendiri sih. Memang saya suka	
123		tinggal dirumah saja sih.	
124		Lingkungannya juga tidak menuntut ji	
125		juga.	
126		Iya dia bialng buruan sini tapi kalau	
127		saya tidak mau yang saya tidak mau,	
128		kaya memang ada itu kaya dipaksa	
129		betul toh bilang ayomi hehhhe.	
130	P	Sejauh mana lingkungan sehari-hari	
131		anda seperti pertemanan ikut	
132		memengaruhi anda dalam	
133		menerapkan gaya hidup yang lebih	

134		sederhana dan tidak sulalu ikut-	
135		ikutan?	
136	N	Sangat berpengaruh dan memang-	
137		memang betul-betul lingkungan saya	
138		mendukung seperti yang saya bilang	
139		tadik.	
140	P	Dari lingkungan pertemanan ini bisa	
141		diceritakan bagaimana.	
142	N	Karna kan saya tinggalnya di asrama	
143		nih, betul-betul teman saya disinih	
144		sederhana, apalagi lulusan pondok	
145		dan rata-rata dari program studi betu-	
146		betul anak pendidikan nih, bahasa	
147		Arab, Pai kayakan kalau dilihat dari	
148		lulusan pondok terus dengan prodi	
149		tersebut mereka kaya tidak hanya	
150		dunia aja begituh kaya kehidupnya	
151		kaya bukan dunia saja begituh dia	
152		juga punya akhiratnya imbang,	
153		makanya tidak terlalu berpengaruh	
154		juga dengan hal-hal tren begitu.	
155		Mungkin pernah tapi sesekali hanya	
156		untuk memuaskan diri itupun saya	
157		tidak terpengaruh uhmmm begituh.	
158	P	Jadi disini lingkungan pertemanan	
159		juga sangat berpengaruh.	
160	N	Iyah betul.	
161	P	(19 Mei 2026)Bagaimana sikap	

162		qana'ah membantu saudari tetap	
163		merasa tenang dan tangguh	
164		meskipun anda tau teman-teman	
165		sedang menikmati tren yang tidak	
166		anda ikuti?	
167	N	Salah satunya kan dunia ji ini dan	Bertawakal kepada Allah
168		sering saya katakan karna dunia ji ini	
169		makanya saya selalu cukup akan hal	
170		yang saya miliki tidak berharap dari	
171		orang lain kalau ada haaran	
172		yang berharap sama tuhan	
173		langsung. Kan kita tau kapan kita	
174		berharap pada manusia akan kecewa.	
175	P	Jadi kaya tidak berharap pada hal-hal	
176		yang lagi tren karena bialng dunia ji	
177		ini. Baik pertanyaan selanjutnya	
178		faktor apa yang paling kuat, kan	
179		tadik ada beberapa faktor disini	
180		faktor apa yang paling kuat menurut	
181		anda mendorong lahirnya sikap	
182		qana'ah dalam diri anda ketika	
183		memilih untuk tidak jomo atau ikut	
184		tren?	
185			
186	N	Yang mendorong dalam diri saya sih	Finding joy in simplicity(Menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan)
187		kesederhanaan sih, dari dalam diri	
188		saya saja kaya sedehana itu kaya	
189		yang mendorong saya merasakan	
190		qana'ah itu yaitu kesederhanaan	

191		dalam diri saya sendiri.	
192	P	Jadi disini saudari kaya menikmati	
193		kesederhanaan.	
194	N	Iyah saya memang suka sih	
195		kesederhanaan.	
196	P	Baik pertanyaan selanjutnya sejauh	
197		mana budaya di lingkungan anda	
198		mempengaruhi anda memilih untuk	
199		jomo seperti siri malu(harga diri)?	
200	N	Pokonya sangat berpengaruh sih	
201		apalagi kan ini saya orang bugis nih,	
202		tinggi banget nih sirinya harga diri	
203		itu tinggi banget, tapi satu hal yang	
204		saya tanamkan dalam diri saya	
205		sendiri yaitu saya punya prinsip	
206		bahwa harga diri itu dinilai apa yang	
207		ada dalam diri saja, tidak melihat apa	
208		yang dia miliki begitu, saya punya	
209		seratusgram pun tidak layak saya	
210		dikatakan harga diri saya tinggi jika	
211		saya tidak menghargai manusia lain.	
212		Jadi disini lebih ke dalam diri anda.	
213		Uuu iyah.	
214	P	Jika anda memili tidak ikut	
215		mengenai hal yang lagi tren apakah	
216		anda itu merasa terkait dengan sikap	
217		qana'ah atau rasa cukup dalam diri	
218		anda?	

219	N	Iyah terkait bagaimana tidak sangat	
220		terkait kalau qana'ah orang tidak	
221		fomo, orang yang tidak jomo itu	
222		berarti orang yang qana'ah.	
223	P	Saudari merasa qana'ah itu terkait	
224		dengan hal jomo.	
225	N	Iyah.	
226	P	Bagaimana pengalaman yang anda	
227		rasakan ketika memilih untuk jomo	
228		atau tidak ikut pada hal yang lagi	
229		tren apakah anda mearasan kepuasan	
230		atau ketenangan?	
231	N	Ketenangan dan kepuasan pada	
232		pengalaman saya saat memilih jomo	
231		itu iyah, saya merasa puas tenang	
232		tidak mengikuti tren tersebut merasa	
233		wah setelah itu terjadi salah satu tren	
234		itu mengakibatkan dampak yang	
235		sangat negatif pada orang tersebut	
236		saya merasakan untung saya tidak	
237		ikut tren itu.	
238	P	Contoh dampak negatif tren yang	
239		saudari lihat itu.	
240	N	Boleh saya bicarakan disini.	
241	P	Boleh.	
242	N	Kemarin ada itu tren yah sebenarnya	
243		saya tidak boleh mengatakannya yah	
244		di rahasiakan yah ini sebenarnya	

245		tidak boleh.	
246		Salah satu ada iven lah	
247		dilaksanakan mahasiswa yakni	
248		rumah hantu salah satunya itu ada	
249		tren kaya orang-orang ikut tren kaya	
250		konten-konten tersebar itu kaya	
251		maling eee ternyata konten promosi,	
252		di tendang kuda eee ternyata promosi	
253		kegiatan begituh. Nah kita sebagai	
254		anak maha'ad begitu ternyata	
255		dilarang kan itu katanya pemimpin	
256		direktur maha'ad tu gini bukan	
257		mencerminkan anak lain banget, nah	
258		salah satu teman saya melakukan hal	
259		tren tersebut sehingga mereka	
260		terkena sanksi lebih ke pembinaan, ini	
261		rahasia yah. Kaya yah disitu saya	
262		bersyukur saya tidak ikut tren itu	
263		kemarin hehehe hampir saya kena	
264		begitu.	
265	P	Yah ada juga yah untungnya. Baik	
266		lansung saja bagaimana	
267		pengalaman saudari dalam	
268		memaknai qana'ah pada saat anda	
269		memilih untuk jomo? Kaya	
270		bagaimana memaknai qana'ah ini	
271		pada saat tidak mengikuti tren	
272	N	Saya maknai qana'ah itu sebagai	Tidak tertarik oleh tipu dunia

273		sikap yang paling tepat jika	
274		menghadapi dunia yang fana ini atau	
275		secara tidak langsung coping saya	
276		untuk menghadapi dunia yang fana	
277		ini, karena tidak semua hal di dunia	
278		ini tidak kekal abadi tapi akan	
279		hancur pada waktunya itu dari saya.	
280	P	Jadi eee disini saudari memaknai	
281		qana'ah sebagai bentuk sikap atau	
282		coping.	
283	N	Iya cara saya untuk menghadapi	
284		dunia ini.	
285	P	Uhmمم iyah, mungkin sampai	
286		disini wawancara hari ini, saya	
287		ucapkan banyak terima kasih atas	
288		kesempatannya. Baik	
289		assalamualaikum warahmatullahi	
290		wabarakatuh.	
291	N	Walaikumsalam.	

Teori	Sumber	Pernyataan	Tgl dan Baris
JOMO: Intentional Disconnection (Pemutusan Koneksi yang disengaja):	FR	“Eee perasaan saya tidak ada tekanan dalam diri saya bilang saya harus ikut eee apa yang orang lain lakukan, jadi saya merasa saya jadi diri saya sendiri.”	Baris 48-52
	AN	“kalau tidak ikut ki tidak adaji uang keluar kaya lebih tenang kurasa tidak ada lagi dipikirkan hal begituan, jadi lebih baik tidak ikutka begituan dih.”	Baris 43-47
	SS	“Uhhmm kalau dari pengalaman saya, saya merasa baik-baik saja walaupun tidak terlibat dalam aktivitas sosial atau tren”	Baris 30-33
	SS	“Perasaan saya ketika saya tidak memilih untuk tidak ikut satu tren eee karena mindsed saya bukan satu keharusan, jadi saya tidak ikut saya biasa ajah, baik-baik saja.”	Baris 41-45
	IM	“Tetapi teman-teman saya banyak yang panggil saya ikut eee tapi disis lain lebih	Baris 58-66

		ke fokuska pada perkuliahan ku dan tugas-tugasku”	
	YY	“Merasa tenang saja, tenang merasa sudah puas, jika saya tidak mengikuti hal tersebut saya tidak perlu lagi berpikir wah setelah ini apa nih yang akan terjadi kaya kosikuensinya. Kan terkadang kan orang kalau sudah ikut tren-tren begitu kaya uang ku habisnih waduh kaya begitulah, itu kenapa saya tidak ikut tren.”	Baris 56-65
JOMO: Finding joy in simplicity(Menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaa)	FR	“kalau misalnya kita mau pergi atau kita mau pergi belanja tren-tren itu kita tunggu dulu nanti sudah redahmi atau sudah tidak banyak mi orang baru kita pergi”	Baris 106-113
	FR	“Yah tentunya merasa tenang, saya merasa tidak tertekan dari tuntutan dari orang sekitar bahwasanya saya harus begini saya harus begitu”	Baris 194-200
	AN	“perasaan ku baik-baik ajah, tenang dan tidak merasa	Baris 55-58

		tertinggal jika kurasa karna yang memang saya yang memilih untuk hal ini.”	
	AN	“Yaa seperti tidur, biasa kaya capek maki dari kampus toh biasa juga baca waatpad yang cerita begitu.”	Baris 110-112
	SS	“Dalam kehidupan sehari-hari dalam lingkup pertemanan itu rata-rata teman itu cukup fomolah dan saya memilih untuk tidak fomo”	Baris 70-76
	SS	“Iya saya merasakan ketenangan dan kepuasan walaupun kadang terbesit sedikit untuk ikut atau tidak”	Baris 145-147
	IM	“Perasaan ku baik-baik ji karna menurutku tidakpapaji tidak ikut hal-hal begituan dan kaya merasa tenangjka begitue karna kalau toh begitu terus tren mau diikuti tidak ada habisnya”	Baris 71-76
	IM	“saya merasa puas dan tenang sih kaya tidak berpikirk lagi bilang haruski ikut hal tren ini beginian dan tidak ada beban pikiran perbandingan dengan	Baris 214-219

		orang lain”	
	YY	“Itu tadik merasa tenang, merasa diri saya sudah puas dengan berbagi hal... sehingga saya tidak iri tidak begituh minder pada satu hal yang tidak bisa saya lakukan”	Baris 69-88
	YY	“Yang mendorong dalam diri saya sih kesederhanaan sih, dari dalam diri saya saja kaya sedehana itu kaya yang mendorong saya merasakan qana’ah itu yaitu kesederhanaan dalam diri saya sendiri.”	Baris 186-191
JOMO Reevaluating Priorities (Mengevaluasi ulang prioritas):	FR	“jarang ikut hal-hal yang sedang tren itu karena menurut saya itu terlalu merepotkan dan terlalu menguras tenaga”	Baris 37-41
	FR	“karna menurut saya ada juga beberapa hal yang sudah tren tapi itu tidak saya terlalu butuhkan, jadi saya tidak memmilih untuk tidak ikut membelinya begitu”	Baris 66-70
	AN	“Yaa lebih ke kupikirkan bilang apa dihh, mungkin ada	Baris 80-84

		yang lebih penting nanti yang saya mau gunakan uangku ini jadi janganmi deh”	
	IM	“lebih ke fokuska pada perkuliahan ku dan tugas-tugasku daripada ikutan begitu kepikiran tugas kaya merasa eee lelah begitu saya mau iku-ikutan apa yang sedang tren itu eee karna tren kan juga sementaraji.”	Baris 60-66
	IM	“Faktor yang mendorong itu kaya kambali lagi seperti kaya memilih lebih fokus ke kuliah ku mungkin juga faktor ekonomi kaya dipikir lagi kembali uangta kalau mau ikut tren begitu bilang sapatau nanti masih ada keperluan yang lebih penting”	Baris 103-109
	YY	“tambah aman nih ekonomi saya. Uuu iya karna kan tidak ditau kedepannya ada hal yang sangat dibutuhkan toh”	Baris 97-102
Qana’ah Menerima dengan rela apa yang ada	FR	“Tentunya paling penting kita sendiri kalau semisalnya kita yang punya perasaan atau pemahaman kalau apa yang	Baris 141-151

		sudah saya miliki ini sudah cukup saya tidak mau kalau semisal ikut-ikutan orang lain berarti saya jadi kaya mereka begitu. Saya pengen jadi diri saya sendiri eee saya mensyukuri apa yang ada pada diri saya begitue.”	
	AN	“merasa cukup jadi apa yang dimiliki orang tidak semestinya saya juga miliki”	Baris 168-170
	SS	“Iyah berkaitan karena saya merasa cukup dan terpenuhi dan memilih untuk tidak ikut hal-hal yang lagi tren.”	Baris 133-136
	IM	“Saya merasa cukup, saya bersyukur, dan tidak perlu ikut-ikutan... rasa cukup saya itu apa yang ku miliki saat ini kaya tidak merasa kurang”	Baris 144-150
	YY	“Memaknai qana’ah dalam kehidupan sehari-hari yaitu saya memaknai qana’ah dengan kata cukup, cukup dari segi ekonomi, cukup dari apa yang saya gunakan itu cukup, apa yang saya makan itu cukup, apa pada saya	Baris 16-23

		cukup. Tidak perlu mengikuti standar orang lain begituh.”	
Qana’ah Memohon tambahan sepantasnya	FR	“kalupun saya mau saya bisa membilanya jika turun harganya.”	Baris 71-72
	AN	“tetap percaya rezeki sudah di atur Allah SWT kalau memang punya kita tidak bakalan tertukar”	Baris 84-86
	IM	“biayah kuliahku kan dari orang tua jadi pintar-pintarki juga hemat i karna menginat lagi tujuan awal kita disini yang kuliah”	Baris 88-91
	YY	“Bersyukur karna toh kita tidak perlu lagi berharap, kaya tidak perluka lagi berharap pada hal yang tidak seharusnya kumiliki, kan selalu orang begitu bilang tidak ada beginiku deh. Disitu saya merasa cukup dan tidak berhap dan itupun kalau berharap yah biasanya berdoa minta kepada Allah SWT.”	Baris 27-35
Qana’ah Menerima dengan sabar akan ketentuan	FR	“Menurut saya sikap qana’ah itu membantu saya merasa cukup dengan apa yang saya	Baris 126-130

Allah		miliki saya tidak merepotkan diri tidak ikut-ikutan sama orang di sekitar saya”	
	AN	“Sikap qana’ah kaya merasa cukup jadi yaa bialng porsi bahaginya orang berbeda-beda walaupun orang disana menikmati tren tapi saya kaya kunikmati juga dengan tidak ikut tren”	Baris 119-124
	SS	“sebagai seorang teman saya ikut senang dan tetap mensyukuri apa yang saya miliki, mensyukuri apa yang ada”	Baris 89-92
	IM	“tenang, puas jika dengan hidupku walaupun kaya ada temanku kaya takut ketinggal tren begituh”	Baris 150-152
	YY	“Iya alhamdulillah memadai cukup, tapi karna memang saya ini tidak mau dan tambah aman nih ekonomi saya”	Baris 95-98
Qana;ah Bertawakal kepada Allah	FR	“Yaa tentu saja dilingkungan saya dan orang tua saya bilang jangan suka menghambur-hamburkan	Baris 161-167

		uang dengan hal yang penting syukuri apa saya yang kau punya sekarang”	
	AN	“uang masih dari orang tua jadi apa yang sudah kumiliki alhamdulillah cukup sih untuk saya sebagai mahasiswa tanpa memilih untuk ikut hal tren”	Baris 69-73
	SS	“Alhamdulillah kondisi ekonomi itu stabil karena memilih tidak ikut tren, jadi tidak perlu dan tidak ada yang harus di korbankan untuk itu.”	Baris 52-55
	IM	“dipikir lagi kembali uangta kalau mau ikut tren begitu bilang sapatau nanti masih ada keperluan yang lebih penting”	Baris 106-109
	YY	“Salah satunya kan dunia ji ini dan sering saya katakan karna dunia ji ini makanya saya selalu cukup akan hal yang saya miliki tidak berharap dari orang lain walaupun ada haarapan yang berharap sama tuhannya langsung. Kan kita tau kapan	Baris 167-174

		kita berharap pada manusia akan kecewa”	
Qana’ah Tidak tertarik oleh tipu dunia	FR	“faktornya yah dari dalam diri saya sendiri karena saya memang orangnnya terlalu masa bodoh tentang hal-hal tren itu”	Baris 82-85
	FR	“dengan tidak ikut-ikutan dengan tren itu termasuk sikap qana’ah karena merasa cukup dengan hal-hal yang kita miliki”	Baris 176-180
	AN	“biarmi eee kaya mau bagaimana penilaiaanya orang ke saya itu biarmi tidak kupikirkan bagaimanaji karna nyaman jika juga dengan pilihanku tidak ikut tren”	Baris 151-156
	SS	“Karena saya memilih eeeee untuk tidak membeli atau tidak menggunakannya karena saya memilih untuk membeli dan menggunakan kondisi ekonomi atau keungan saya itu hal yang merupakan kebutuhan yang saya perlukan”	Baris 104-11
	SS	“Okey tentunya hal ini sangat	Baris 120-127

		mempengaruhi diri, tapi kembali mengingat harus melihat bagaimana kondisi eee ekonomi... cukup dinikmati dilihat”	
	IM	“Kalau masalah cukup saya kaya merasa alhamdulillah kaya merasa cukup dengan diriku dan kembali lagi kalau mengenai malu toh tidak ji walaupun tidak ikut tren-tren karena toh yang saya jijuga memilih ini dan berpikirka saya merasa cukup dengan diriku daripada pergika paksa ikut-ikutan tren baru tidak sesuai diriku kaya kitaji susahkan diri dan berpikirjuga kebutuhan kedepannya.”	Baris 182-193
	YY	“Saya maknai qana’ah itu sebagai sikap yang paling tepat jika menghadapi dunia yang fana ini atau secara tidak langsung coping saya untuk menghadapi dunia yang fana ini, karena tidak semua hal di dunia ini tidak kekal	Baris 272-279

		abadi tapi akan hancur pada waktunya itu dari saya.”	
--	--	--	--









LISA.docx

ORIGINALITY REPORT

27%	26%	13%	14%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet Source	2%
2	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
3	ojs.diniyah.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal.insuriponorogo.ac.id Internet Source	1%
5	jurnal.stikes-ibnusina.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.asy-syukriyyah.ac.id Internet Source	1%
7	jptam.org Internet Source	1%
8	eprints.umpo.ac.id Internet Source	1%
9	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1%
10	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
11	repository.umsu.ac.id Internet Source	1%
12	media.neliti.com Internet Source	1%

BIODATA PENULIS



ELISA, Lahir Kab. Barru pada tanggal 04 Juli 2004. Merupakan anak kedua dari Bapak Safir dan Ibu Norma. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Riwayat Pendidikan berawal dari Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi DW unit Setda Kab. Barru pada tahun 2009-2010, kemudian lanjut di SDN 3 Massepe pada tahun 2010-2016. Lalu melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Tellu Limpoe , pada tahun 2016-2019 kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 5 Sidrap pada tahun 2019-2022. Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, dengan mengambil program studi Bimbingan Konseling Islam melalui jalur SPAN-PTKIN.

Pada tahun 2025 Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sekaligus Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Desa Kolai, Kecamatan Malua, Kabupaten Enrekang. Dengan ini penulis menyusun skripsi ini sebagai salah satu tugas akhir mahasiswa dan untuk memenuhi persyaratan dalam rangka meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) untuk program S1 di Institut Agama Islam Negeri Kota Parepare, dengan judul: Makna Qana'ah Dalam Perspektif *Joy Of Missing Out* (JOMO): Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa IAIN PAREPARE.