JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Interdisipliner
Vol. 5, No. 4, November 2026, pp. 3590-3605
http://journal.amorfati.id/index.php/jipsi || ISSN 2962-9187

Interdisciplinary Scope of Science and Education, Islamic Education and Science, Integration of Science and Islam, Islamic Thought and Philosophy, Integration of Social Sciences, Humanities, and Islamic Studies, Islamic Economics and Business Studies, and Islamic Ethics in Science and Technology

Dinamika Pengalaman Perbandingan Sosial di Media Sosial dan Konstruksi Makna Qana'ah pada Generasi Z Muslim

Erfan Dani [a,1*], Evi Afifah Hurriyati [b,2*]

[*a,b] International Open University, Gambia
[1] erfan.dani@student.iou.or.id; [2] evi.afifah@bahasa.iou.edu.gm
*Corresponding author: erfan.dani@student.iou.or.id

ARTICLE INFO

Article history
Received:
01-09-2026
Revised:
26-09-2026
Accepted:
16-10-2026

Keywords
Social Comparison; Social Media; Qana'ah; Muslim Generation Z; Interpretative Phenomenological Analysis

ABSTRACT

This study explored social comparison experiences on social media and the construction of qana'ah among Muslim Generation Z. Using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), six Muslim participants aged 22–28 years, comprising four men and two women, were selected through criterion-based purposive sampling. Semi-structured interviews were transcribed verbatim and analysed idiographically and across cases, with NVivo 15 supporting analytical documentation. Six group experiential themes were identified: (1) social media as an ambivalent everyday space; (2) exposure to idealised lives and upward social comparison; (3) emotional and cognitive responses involving envy, inadequacy, pressure, and motivation to change; (4) critical evaluation and regulation of exposure; (5) qana'ah as active acceptance; and (6) religious reflection as a reinterpretation of comparison experiences. Comparison domains varied with participants' circumstances, encompassing financial achievement, productivity, education, worship, parenting, body image, and relationships. Participants described scrolling past or unfollowing triggering content, questioning idealised portrayals, and reflecting on blessings and sustenance. Across these accounts, qana'ah was interpreted as balancing gratitude and contentment with effort and personal aspirations. The study contributes an experiential account of qana'ah as an ongoing psychospiritual meaning-making process within these six participants' digital lives. The findings may inform context-sensitive media literacy and Islamic counseling that acknowledge difficult emotions while supporting realistic goals and religious reflection; intervention effectiveness was not examined.

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

Introduction

Media sosial telah menjadi lingkungan sosial yang menyatu dengan kehidupan sehari-hari generasi muda. Platform digital bukan hanya sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk menampilkan diri, mengikuti pencapaian orang lain, memperoleh informasi, bekerja, belajar, dan membentuk gambaran mengenai kehidupan yang dianggap ideal. Karakter unggahan yang visual, cepat, selektif, dan terkurasi membuat pengguna berulang kali berhadapan dengan potongan kehidupan yang tampak lebih berhasil, menarik,

produktif, atau tertata daripada kondisi dirinya. Karena itu, pemakaian media sosial sekaligus memperluas kesempatan untuk melakukan evaluasi diri melalui orang lain (Appel et al., 2016; Verduyn et al., 2020; Vogel et al., 2014).

Penelitian ini memusatkan perhatian pada Generasi Z Muslim dewasa. Klasifikasi Generasi Z digunakan sebagai batas operasional berdasarkan konteks Indonesia, yakni kelahiran 1997–2012, dengan partisipan yang telah berusia sekurang-kurangnya 18 tahun saat wawancara (Badan Pusat Statistik, 2020). Batas tersebut tidak dimaksudkan untuk menempatkan seluruh Generasi Z sebagai kelompok psikologis yang seragam. Label generasi sering menyederhanakan variasi usia, tahap kehidupan, pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, keluarga, budaya, dan religiositas; oleh sebab itu, temuan generasional perlu dibaca secara kontekstual dan tidak digunakan sebagai penjelasan tunggal atas perilaku individu (Rudolph et al., 2021).

Secara teoretis, perbandingan sosial merupakan proses menilai kemampuan, keadaan, atau nilai diri dengan menggunakan orang lain sebagai rujukan ketika standar objektif sulit diperoleh (Festinger, 1954). Di media sosial, rujukan ini tidak terbatas pada keluarga atau teman dekat, tetapi meluas kepada figur publik, influencer, akademisi, pengusaha, konten kreator, sesama orang tua, dan pengguna yang tidak dikenal secara langsung. Perbandingan ke atas terjadi ketika individu menilai pihak lain lebih unggul; arahnya dapat menimbulkan inspirasi, tetapi juga iri, rendah diri, dan ketidakpuasan. Sebaliknya, perbandingan ke bawah dapat membantu individu mengenali kondisi yang masih dimiliki dan memperbaiki evaluasi dirinya (Wills, 1981). Meta-analisis Gerber et al. (2018) menegaskan bahwa akibat perbandingan ditentukan oleh arah, jarak dengan target pembanding, relevansi domain, dan cara individu menafsirkan hasil perbandingan.

Sejumlah penelitian mengaitkan perbandingan sosial di media sosial dengan penurunan harga diri, kecemasan sosial, ketidakpuasan tubuh, gangguan citra tubuh, dan fear of missing out (FoMO). Penggunaan Instagram, misalnya, dapat memengaruhi kecemasan sosial melalui perbandingan sosial dan harga diri (Jiang & Ngien, 2020), sedangkan perbandingan penampilan berperan pada hubungan antara konten ideal dan ketidakpuasan tubuh (Jarman et al., 2021; Pedalino & Camerini, 2022). Kajian sistematis dan penelitian mutakhir juga memperlihatkan hubungan perbandingan digital dengan kekhawatiran citra tubuh dan gejala gangguan makan (Bonfanti et al., 2025; Brasil et al., 2024), serta kesehatan mental dan FoMO pada dewasa muda (Le Blanc-Brillon et al., 2025; Piko et al., 2025). Walaupun demikian, perbandingan ke atas tidak selalu destruktif; ia

dapat menjadi dorongan produktif ketika target dipandang relevan dan perubahan dianggap mungkin dilakukan (Latif et al., 2021).

Bagi individu Muslim, pengalaman merasa kurang atau tertinggal dapat beririsan dengan pertanyaan tentang syukur, rezeki, usaha, takdir, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah. Qana'ah merujuk pada rasa cukup dan penerimaan terhadap pemberian Allah yang tetap memberi ruang bagi ikhtiar (Ali, 2014). Dalam literatur psikologi, penerimaan diri dan kebersyukuran menyediakan konsep pembanding untuk memahami relasi individu dengan keterbatasan serta kebaikan yang dimilikinya (Emmons & McCullough, 2003; Jans-Beken et al., 2020; Ryff, 1989). Namun, qana'ah dalam konteks Muslim juga memuat orientasi teologis terhadap Allah dan rezeki; karena itu, maknanya tidak dapat disamakan begitu saja dengan self-acceptance atau gratitude.

Penelitian terdahulu telah mendekati persoalan ini melalui jalur yang berbeda. Nurfaizah (2025) menelaah hubungan qana'ah dengan social comparison pada mahasiswa pengguna TikTok. Saifuddin dan Nisa (2025) menggunakan pendekatan kuantitatif pada 201 mahasantri untuk menguji qana'ah dan gratitude sebagai prediktor kecemasan masa depan. Kedua fokus tersebut menempatkan qana'ah dalam hubungan antarkonstruk, tetapi tidak secara langsung menguraikan pengalaman pemaknaan setelah individu berhadapan dengan unggahan pembanding. Sementara itu, Elvandari dan Karimulloh (2025) menggunakan kajian pustaka untuk membahas penggunaan media sosial dan penerimaan diri dalam perspektif Islam; kajian tersebut tidak menghimpun pengalaman partisipan melalui wawancara. Dewi et al. (2026) turut membahas relasi konseptual FoMO dan qana'ah. Pemetaan ini memperlihatkan perlunya menghubungkan pembahasan psikologis dan religius dengan pengalaman konkret pengguna, tanpa menganggap seluruh literatur terdahulu menggunakan desain yang sama.

Berdasarkan studi-studi yang ditelaah, kesenjangan penelitian terletak pada penjelasan pengalaman dan proses pemaknaan, bukan pada ketiadaan kajian mengenai qana'ah atau perbandingan sosial. Hubungan antarvariabel belum menjelaskan bagaimana seseorang mengalami rasa tertinggal dalam domain hidup tertentu, menimbang aspirasi dan rasa cukup, serta menggunakan keyakinan religius ketika menafsirkan pengalaman digital. Kajian konseptual juga belum memperlihatkan bagaimana nilai yang dianjurkan dinegosiasikan dalam narasi kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, masih diperlukan pemahaman idiografis mengenai cara Generasi Z Muslim mengonstruksi qana'ah ketika berhadapan dengan perbandingan sosial di media sosial.

Penelitian ini menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk menelaah pengalaman setiap partisipan terlebih dahulu, kemudian mengidentifikasi persamaan dan variasi

lintas kasus. Melalui double hermeneutic, analisis memperhatikan cara partisipan memahami pengalamannya sekaligus peran peneliti dalam menafsirkan pemaknaan tersebut (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2022). Kebaruan yang ditawarkan adalah uraian idiografis tentang qana'ah sebagai proses pemaknaan yang dijalani dalam ketegangan antara standar digital, emosi, aspirasi pribadi, dan keyakinan Islam. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman perbandingan sosial Generasi Z Muslim, respons emosional-kognitif yang menyertainya, konstruksi makna qana'ah, serta peran refleksi religius dalam proses tersebut. Kontribusi ini melengkapi pengujian hubungan antarvariabel dan kajian konseptual, tanpa mengklaim sebagai studi IPA pertama mengenai qana'ah.

Method

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif dan proses pemaknaan partisipan. IPA dipilih karena bersifat idiografis dan bekerja melalui double hermeneutic: partisipan berusaha memahami pengalamannya, sedangkan peneliti menafsirkan cara partisipan memberi makna pada pengalaman tersebut (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2022). Enam partisipan Generasi Z Muslim dewasa berusia 22–28 tahun, terdiri atas empat laki-laki dan dua perempuan, dipilih melalui criterion-based purposive sampling. Kriteria inklusi mencakup: lahir dalam rentang Generasi Z menurut BPS dan telah berusia minimal 18 tahun; mengidentifikasi diri sebagai Muslim; aktif menggunakan sedikitnya satu platform media sosial selama minimal tiga jam per hari dalam enam bulan terakhir; pernah mengalami perbandingan sosial ke atas beserta respons emosional atau kognitif; memiliki pengalaman memahami atau memaknai qana'ah; dan memberikan persetujuan sukarela. Individu yang sedang menjalani terapi psikologis intensif dikecualikan untuk meminimalkan risiko ketidaknyamanan. Data utama dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara tatap muka dengan durasi aktual 22–68 menit, direkam atas izin partisipan, dan ditranskripsikan secara verbatim. Catatan lapangan dan dokumentasi unggahan media sosial yang disetujui partisipan digunakan sebagai data kontekstual, bukan pengganti narasi wawancara. Analisis dilakukan per kasus melalui pembacaan berulang, exploratory noting deskriptif-linguistik-konseptual, perumusan experiential statements, pengelompokan menjadi Personal Experiential Themes, dan analisis lintas kasus untuk membentuk Group Experiential Themes; NVivo 15 membantu dokumentasi dan keterlacakan analisis. Kualitas penelitian dijaga dengan kerangka credibility, transferability, dependability, dan confirmability melalui triangulasi data, member checking atas informasi faktual dan ringkasan pengalaman, thick description, jejak audit,

kutipan verbatim, serta refleksi posisi peneliti (Lincoln & Guba, 1985). Seluruh partisipan menandatangani informed consent, dapat menolak pertanyaan atau menghentikan wawancara, dan identitasnya disamarkan dengan kode P1–P6. Informasi pengenal dalam rekaman, transkrip, catatan, dan dokumentasi digital dihapus atau disamarkan; interpretasi tidak digunakan untuk menilai kualitas iman atau moralitas partisipan. Kesimpulan ditarik dari keterhubungan antara pola lintas kasus, variasi idiografis, kutipan, konteks hidup, dan dialog dengan teori, bukan dari frekuensi kode sebagai ukuran kuantitatif.

Results and Discussion

Analisis menghasilkan enam Tema Pengalaman Kelompok (Group Experiential Themes/GET). Keenam tema ditemukan lintas kasus, dengan variasi objek pembanding, respons emosional, strategi regulasi, dan pemaknaan. Partisipan berusia 22–28 tahun, terdiri atas empat laki-laki dan dua perempuan; karakteristik dan konteksnya disajikan pada Table 1. Table 2 merangkum enam tema yang juga dilaporkan dalam abstrak. Pada setiap tema, bagian pengalaman dan kutipan menyajikan penuturan partisipan, sedangkan bagian interpretasi dan pembahasan memuat pembacaan peneliti serta dialog dengan literatur. Pemisahan penyajian ini memperjelas double hermeneutic IPA: tema dan penjelasan psikospiritual merupakan hasil analisis peneliti yang bertumpu pada narasi partisipan, bukan istilah yang selalu diucapkan partisipan sendiri. Elipsis (...) dalam kutipan mengikuti pemendekan kutipan yang disajikan dalam tesis.

Table 1. Karakteristik partisipan dan konteks perbandingan sosial

ID	*Usia*	*Jenis kelamin*	*Pekerjaan/status*	*Platform dominan*	*Area perbandingan menonjol*
P1	27	Laki-laki	Pengusaha	Instagram	Liburan, umrah, pekerjaan, pendidikan, finansial, gaya hidup
P2	27	Laki-laki	Karyawan	Facebook, WhatsApp	Finansial, mobil, konten kreator muda, ekonomi
P3	23	Laki-laki	Mahasiswa	Instagram, TikTok, Facebook	Finansial, produktivitas, akademik, bahasa Arab, hafalan
P4	28	Perempuan	Ibu rumah tangga dan pebisnis online	WhatsApp, Instagram	Parenting, waktu, penghasilan dari rumah, perkembangan anak
P5	22	Laki-laki	Mahasiswa	Facebook, TikTok	Ekonomi, bisnis usia muda, ilmu, kematangan diri
P6	28	Perempuan	Ibu rumah tangga dan guru	Instagram, WhatsApp	Perkembangan anak, tubuh pascamelahirkan, harta, pasangan

Table 2. Ringkasan Tema Pengalaman Kelompok (Group Experiential Themes)

Tema Pengalaman Kelompok	*Inti temuan*
Media sosial sebagai ruang keseharian yang ambivalen	Media sosial berfungsi untuk informasi, hiburan, dakwah, pekerjaan, komunikasi, dan belajar, sekaligus membuka paparan perbandingan.
Paparan kehidupan ideal dan perbandingan sosial ke atas	Konten finansial, produktivitas, pendidikan, ibadah, parenting, tubuh, relasi, dan gaya hidup menjadi standar evaluasi diri.
Respons emosional-kognitif: iri, rasa kurang, tekanan, dan dorongan berubah	Perbandingan memunculkan iri, minder, rasa kurang, jengkel, dan overthinking, tetapi juga motivasi dan evaluasi diri.
Evaluasi kritis dan regulasi paparan sebagai strategi menjaga diri	Partisipan melakukan scroll, skip, unfollow, membatasi konten, serta menyadari bahwa media sosial hanya memperlihatkan sisi tertentu.
Qana'ah sebagai penerimaan aktif	Qana'ah berarti menerima, merasa cukup, bersyukur, tetap berikhtiar, dan memakai target pribadi, bukan standar digital.
Refleksi religius dan proses pembentukan makna qana'ah	Konsep rezeki, nikmat, ujian, takdir, syukur, dan keberkahan membantu mengubah makna iri dan rasa kurang.

Media sosial sebagai ruang keseharian yang ambivalen

Pengalaman dan kutipan partisipan

Tema pertama memperlihatkan bahwa media sosial tidak berdiri di luar kehidupan partisipan. Instagram, Facebook, TikTok, dan WhatsApp digunakan untuk memperoleh berita, mengikuti kajian, mencari barang, menjalankan usaha, mengelola pekerjaan, belajar parenting, berkomunikasi, dan mengisi waktu luang. Kedekatan tersebut membuat paparan pembanding tidak selalu dicari secara sengaja; ia dapat muncul melalui story teman, rekomendasi algoritma, grup komunitas, atau konten yang awalnya dibuka untuk tujuan positif.

P3 menggambarkan ambivalensi ini dengan menyebut media sosial sebagai ruang yang lumrah, bahkan dapat menjadi ladang kebaikan melalui dakwah, sembari mengakui bahwa penggunaan berlebihan dapat melalaikan. P4 dan P6 juga tidak mudah meninggalkan media sosial karena platform tersebut terkait dengan penjualan buku, aktivitas dakwah, tugas mengajar, dan koordinasi pekerjaan. Pengalaman mereka

memperlihatkan bahwa manfaat praktis, sosial, dan religius hadir bersamaan dengan risiko evaluasi diri.

> ***P3:*** *"Bermedia sosial apalagi zaman ini menurut saya itu hal yang lumrah dan wajib malah, karena dari situ justru ladang-ladang kebaikan bisa ditumbuhkan."*
>
> *P4: "Kalau untuk saat ini saya jadi lebih sering menggunakan sosial media karena sekarang ini kan jualan buku online, jadi untuk menunjang penjualan kemudian untuk bisa memposting dakwah saya punya akun Instagram."*

Interpretasi peneliti dan pembahasan

Peneliti menafsirkan penuturan P3 dan P4 sebagai keterikatan praktis sekaligus religius dengan media sosial: ruang yang membuka pembandingan juga mendukung dakwah dan pekerjaan. Pembacaan ini berdialog dengan Appel et al. (2016) dan Verduyn et al. (2020), yang membahas perbandingan sebagai proses penting dalam pengalaman bermedia sosial. Kekhasan data penelitian ini terletak pada pertautan manfaat tersebut dengan peran hidup partisipan. Ambivalensi tidak berarti setiap penggunaan menghasilkan tekanan; istilah tersebut merangkum ketegangan antara kebermanfaatan yang diceritakan di sini dan tekanan perbandingan yang dijelaskan pada tema berikutnya.

Dengan demikian, tekanan perbandingan tidak dapat dijawab hanya dengan nasihat untuk meninggalkan media sosial. Bagi partisipan, ruang digital telah terhubung dengan fungsi yang nyata. Masalah yang lebih penting ialah bagaimana mereka mengenali konten pemicu, memahami sifat kurasi digital, dan membangun jarak psikologis tanpa kehilangan manfaat media sosial.

Paparan kehidupan ideal dan perbandingan sosial ke atas

Pengalaman dan kutipan partisipan

Tema kedua menunjukkan bahwa perbandingan terutama bergerak ke atas, yaitu kepada orang yang dipersepsikan lebih berhasil, kaya, produktif, berpengetahuan, saleh, tertata, atau bahagia. Objek pembanding bersifat multidomain. P1 menyinggung liburan luar negeri, umrah, pekerjaan, pendidikan, dan finansial; P2 membandingkan capaian ekonomi dengan konten kreator yang lebih muda; P3 dan P5 berhadapan dengan standar produktivitas, akademik, bahasa Arab, hafalan, bisnis, dan kematangan diri; sedangkan P4 dan P6 banyak menyinggung pengasuhan, perkembangan anak, tubuh pascamelahirkan, penghasilan dari rumah, pasangan, dan kehidupan keluarga.

Perbedaan domain mengikuti posisi hidup dan aspek yang dianggap penting oleh masing-masing partisipan. Karena itu, media sosial tidak hanya menampilkan standar kemewahan atau penampilan, tetapi juga standar moral, religius, akademik, domestik, dan produktivitas. Bahkan konten yang bernilai positif dapat berubah menjadi standar

evaluatif ketika pengguna menilai dirinya kurang berilmu, kurang saleh, kurang produktif, atau kurang mampu menjalankan peran tertentu.

> ***P2:*** *"Kalau iri yang negatif biasanya konten usia di bawah saya kekayaannya di atas saya ... jadi bikin ya iri dengki ya ada."*
>
> ***P4:*** *"Kok dia ini ya bisa selalu tenang waktu anaknya tantrum, nangis, kok aku nggak bisa gitu?"*
>
> *P3: "Ketika ngebandingin selain finansial produktivitas juga, karena kita wah kayaknya jauh banget, kita masih setiap hari cuma sekolah, rebahan segala macam, sedangkan mereka punya target setiap hari."*

Interpretasi peneliti dan pembahasan

Peneliti membaca kutipan P2, P4, dan P3 sebagai bentuk evaluasi diri melalui standar yang dianggap relevan: kekayaan pada usia lebih muda, ketenangan mengasuh anak, dan produktivitas harian. Teori Festinger (1954) membantu menjelaskan penggunaan orang lain sebagai rujukan evaluatif. Namun, kontribusi data ini bukan pembuktian ulang teori tersebut, melainkan penjelasan tentang isi standar yang menjadi bermakna dalam konteks hidup partisipan. Dibandingkan fokus penampilan pada Pedalino dan Camerini (2022), narasi di sini memperlihatkan cakupan perbandingan yang juga menyentuh pengasuhan dan produktivitas. Ungkapan P3, 'kayaknya jauh banget', ditafsirkan sebagai jarak subjektif dari target pembanding, bukan ukuran objektif ketertinggalan.

Variasi yang tampak antara partisipan laki-laki dan perempuan tidak dapat dibaca sebagai perbedaan gender yang pasti. Penelitian ini tidak dirancang untuk perbandingan gender, komposisinya tidak seimbang, dan domain yang disebutkan saling beririsan. Tahap kehidupan, status pendidikan atau pekerjaan, peran keluarga, aspirasi personal, dan jenis konten yang dominan kemungkinan bekerja secara bersama. Karena itu, nilai analitis temuan terletak pada penjelasan idiografis mengenai mengapa suatu domain menjadi sensitif bagi individu tertentu, bukan pada generalisasi tentang laki-laki atau perempuan.

Respons emosional-kognitif: iri, rasa kurang, tekanan, dan dorongan berubah

Pengalaman dan kutipan partisipan

Perbandingan tidak berhenti pada aktivitas melihat konten. Partisipan melaporkan iri, minder, jengkel kepada diri sendiri, rasa kurang, hampa, tekanan, dan overthinking. Respons kognitif muncul melalui pertanyaan seperti mengapa diri belum mencapai posisi yang sama, kapan keadaan akan berubah, dan apa yang perlu dilakukan. Intensitas respons bergantung pada kedekatan konten dengan identitas serta tanggung jawab partisipan; konten perkembangan anak, misalnya, lebih menekan bagi partisipan yang sedang menjalankan peran pengasuhan.

> ***P2:*** *"Yang muncul saat itu yang pertama jengkel ya. Jengkelnya ke diri sendiri, bukan ke kontennya. Jengkelnya kok aku tidak seperti dia gitu."*

P5: *"Yang dipikirkan kepada diri sendiri ... apa yang harus bisa saya lakukan, apa yang bisa saya lakukan di umur saya sekarang ini."*

P1: "Iri itu menurutku manusiawi, tapi gimana caranya mengontrol iri biar nggak jadi yang sampai ke arah-arah negatif."

Interpretasi peneliti dan pembahasan

Peneliti menafsirkan tiga kutipan tersebut sebagai variasi respons terhadap perbandingan. P2 mengarahkan kejengkelan pada dirinya, P5 mempertanyakan tindakan yang masih dapat dilakukan, sedangkan P1 membedakan kemunculan iri dari pilihan respons terhadapnya. Variasi ini berdialog dengan Gerber et al. (2018) mengenai keragaman akibat perbandingan dan dengan Latif et al. (2021) tentang peran jenis iri dalam pengalaman media sosial. Namun, penelitian ini tidak mengukur atau mengklasifikasikan partisipan ke dalam kategori benign envy dan malicious envy. Konsep-konsep tersebut digunakan sebagai lensa pembahasan, sedangkan data yang tersedia berupa penuturan tentang emosi, evaluasi diri, dan niat bertindak.

Studi mengenai kecemasan sosial, FoMO, citra tubuh, dan kesehatan mental menyediakan konteks untuk memahami konsekuensi perbandingan digital (Bonfanti et al., 2025; Jiang & Ngien, 2020; Le Blanc-Brillon et al., 2025; Piko et al., 2025). Temuan ini melengkapinya dengan memperlihatkan cara partisipan menjelaskan dan merespons rasa kurang dalam pengalaman pribadi. Istilah seperti tekanan dan overthinking dipertahankan sebagai deskripsi pengalaman; penelitian ini tidak menetapkan diagnosis klinis ataupun menguji bahwa refleksi religius menyebabkan perbaikan kesehatan mental.

Evaluasi kritis dan regulasi paparan sebagai strategi menjaga diri

Pengalaman dan kutipan partisipan

Tema keempat memperlihatkan agensi partisipan. Mereka menggunakan scroll, skip, unfollow, pembatasan konten, pengalihan perhatian, dan pengurangan paparan untuk mencegah emosi negatif berlanjut. Strategi teknis tersebut disertai evaluasi kognitif bahwa media sosial hanya menampilkan bagian tertentu dari kehidupan seseorang. P4 menyebut Instagram sering membuat hidup orang lain seolah-olah sempurna, sedangkan P6 menyadari bahwa ujian di balik unggahan tidak terlihat.

P6: *"Kalau bikin saya ngerasa kurang bersyukur ... saya unfollow, kalau misal itu orang random ya saya batasi kontennya, menjaga hati juga kan biar kita lebih mengamankan diri sendiri dulu."*

P2: "Menghindari itu saya langsung scroll."

P4: "Kalau di Instagram tuh kayak seolah-olah orang kan ingin terlihat hidupnya sempurna."

Interpretasi peneliti dan pembahasan

Peneliti membedakan tiga penekanan dalam narasi: P2 memutus paparan dengan segera, P4 mempertanyakan kesempurnaan tampilan, dan P6 mengaitkan pengaturan konten dengan 'menjaga hati'. Dalam pembacaan peneliti, tindakan digital pada P6 memiliki makna psikospiritual karena dijelaskan melalui kekhawatiran berkurangnya syukur. Penafsiran ini tidak berarti semua tindakan unfollow memiliki motif religius. Dialog dengan Verduyn et al. (2020) menempatkan strategi tersebut dalam konteks perbandingan di jejaring sosial, sedangkan kajian Islam Elvandari dan Karimulloh (2025) memberi konteks konseptual tentang ketegangan penggunaan media sosial dan qana'ah. Kontribusi wawancara di sini adalah contoh konkret tentang cara ketegangan tersebut dikelola menurut partisipan, bukan bukti efektivitas strategi regulasi.

Strategi yang ditemukan umumnya masih situasional, bukan program disiplin digital yang terencana. Hal ini mengisyaratkan kebutuhan pendampingan yang tidak berhenti pada pengurangan durasi layar. Pengguna perlu dibantu mengenali domain pemicu, mengelola feed, menguji asumsi tentang kesempurnaan hidup orang lain, dan memilih respons yang sesuai ketika emosi mulai terganggu.

Qana'ah sebagai penerimaan aktif

Pengalaman dan kutipan partisipan

Tema kelima merupakan temuan inti. Seluruh partisipan menolak pemahaman qana'ah sebagai pasrah tanpa usaha, berhenti bermimpi, atau menolak pencapaian. Qana'ah dimaknai sebagai penerimaan aktif yang memadukan rasa cukup, syukur, ikhtiar, target pribadi, dan kemampuan menempatkan keinginan secara proporsional. Penerimaan memberi dasar ketenangan, sedangkan ikhtiar mempertahankan agensi untuk berkembang.

> ***P6:*** *"Qonaah itu bukan membatasi keinginan ... apa yang kita punya saat ini disyukuri, tapi nggak menutup buat kita punya mimpi."*
>
> ***P2:*** *"Saya mengartikan qonaah itu dengan cara mengubah mindset saya, apa sih target saya sekarang ... tidak terpaku pada orang lain."*
>
> ***P5:*** *"Merasa cukup, merasa tenang dengan apa yang Allah beri, karena rezeki itu tentang keberkahan."*
>
> *P1: "Sebisa mungkin irinya itu dialihkan biar jadi bersyukur sama yang kita punya ... kalau irinya dalam hal ibadah kayak umroh tadi berarti meskipun itu sulit harus diusahakan."*

Interpretasi peneliti dan pembahasan

Peneliti merumuskan 'penerimaan aktif' untuk menyatukan beberapa penekanan yang tetap berbeda: P6 mempertahankan mimpi sambil bersyukur, P2 mengembalikan evaluasi pada target pribadi, P5 menekankan keberkahan, dan P1 menyandingkan syukur dengan ikhtiar dalam ibadah. Rumusan tersebut merupakan interpretasi lintas kasus atas

hubungan antara keinginan, usaha, dan penerimaan, bukan definisi baku yang diucapkan identik oleh seluruh partisipan. Dalam pembacaan ini, qana'ah menyentuh pengelolaan emosi, penataan standar diri, serta pemaknaan teologis atas rezeki.

Ali (2014) menyediakan landasan konseptual qana'ah sebagai contentment dalam kehidupan sosial. Nurfaizah (2025) menempatkannya dalam kajian hubungan dengan perbandingan sosial, sementara Saifuddin dan Nisa (2025) mengkajinya bersama gratitude dalam kaitan dengan kecemasan masa depan. Penelitian ini melengkapi fokus tersebut dengan menjelaskan bagaimana rasa cukup tetap dapat disandingkan dengan aspirasi dalam penuturan partisipan. Temuan ini tidak menunjukkan besaran hubungan, pengaruh kausal, ataupun efektivitas intervensi qana'ah.

Self-acceptance (Ryff, 1989) membantu membaca penerimaan terhadap keadaan diri, sedangkan gratitude membantu membaca perhatian pada kebaikan yang dimiliki (Emmons & McCullough, 2003; Jans-Beken, 2021; Jans-Beken et al., 2020). Keduanya digunakan sebagai konsep pembanding, bukan padanan penuh qana'ah. Dalam perspektif psikologi Islam, penyebutan Allah, keberkahan, ibadah, dan rezeki dalam narasi P1 serta P5 menunjukkan orientasi teologis dari proses tersebut. Peneliti menggunakan istilah regulasi psikospiritual untuk menafsirkan keterhubungan pengelolaan diri dan orientasi religius ini. Istilah tersebut merupakan rumusan analitis, bukan mekanisme psikologis yang telah diuji secara eksperimental.

Refleksi religius dan proses pembentukan makna qana'ah

Pengalaman dan kutipan partisipan

Tema keenam menunjukkan bahwa refleksi religius menjadi jembatan antara pengalaman perbandingan dan qana'ah. Ketika iri, rasa kurang, atau tekanan muncul, partisipan menafsirkan ulang keadaan melalui konsep nikmat, rezeki, ujian, takdir, syukur, dan waktu terbaik yang Allah tetapkan. Refleksi tersebut tidak menghapus emosi awal secara seketika, tetapi menyediakan penjelasan alternatif yang mengurangi dominasi standar eksternal.

> ***P1:*** *"Ketika melihat nikmat orang lain yang lebih tinggi ya jangan lupa sama nikmat di diri sendiri, karena pasti juga sangat banyak."*
>
> ***P5:*** *"Kalau terkait hal-hal duniawi maka lihat di bawahmu ... namun kalau terkait hal-hal akhirat ya memandang sama orang-orang yang berada di atasmu supaya kamu merasa bersemangat."*
>
> *P6: "Yang menurut kita itu ujian, bisa jadi bagi orang lain itu sebuah nikmat yang dinanti-nanti."*

Interpretasi peneliti dan pembahasan

Peneliti membaca narasi P1 sebagai pengalihan perhatian menuju nikmat pribadi, narasi P5 sebagai pemilahan arah pembandingan menurut domain duniawi dan akhirat,

serta narasi P6 sebagai penafsiran ulang keadaan yang semula terasa sebagai ujian. Wills (1981) membantu memahami fungsi perbandingan ke bawah dalam evaluasi diri, tetapi pemaknaan P5 juga memuat tujuan religius untuk bersemangat dalam kebaikan. Pada P6, perubahan makna tidak hanya menyangkut posisi relatif terhadap orang lain, melainkan juga cara memahami kondisi diri sebagai nikmat. Pembacaan ini memperkaya dialog dengan konsep qana'ah (Ali, 2014) tanpa menyamakan pengalaman partisipan dengan aturan universal tentang cara Muslim harus merasakan atau menanggapi iri.

Sintesis peneliti atas enam tema disajikan pada Figure 1 sebagai model konseptual proses pemaknaan: konteks keseharian bermedia sosial membuka paparan pembanding; perbandingan berkaitan dengan respons emosional-kognitif; regulasi paparan dan refleksi religius memberi ruang bagi pemaknaan qana'ah sebagai penerimaan aktif. Hubungan antarkomponen merupakan interpretasi naratif, bukan urutan temporal yang diamati secara longitudinal atau jalur kausal yang diuji. Qana'ah dan refleksi religius juga dapat memengaruhi cara paparan berikutnya dipahami. Karena itu, model dibaca sebagai proses dinamis dan dapat berulang, bukan tahapan wajib yang dilalui setiap partisipan secara identik.



Fig. 1. Model proses pembentukan makna qana'ah

Model ini menawarkan penjelasan kontekstual tentang cara enam partisipan memaknai tekanan pembandingan dan mempertahankan ruang bagi ikhtiar. Kontribusinya terhadap kajian perbandingan sosial terletak pada uraian domain yang

bermakna bagi partisipan dan penggunaan kerangka religius dalam penataan standar diri. Dalam psikologi Islam, temuan ini memberi ilustrasi empiris tentang qana'ah yang dijalani sebagai penerimaan aktif. Model tersebut belum dapat diperlakukan sebagai teori umum ataupun mekanisme intervensi yang tervalidasi.

Implikasi dan keterbatasan

Secara praktis, konselor, pendidik, orang tua, dan praktisi Psikologi Islam perlu memadukan literasi media dengan literasi psikospiritual. Pendampingan dapat membantu pengguna memetakan konten pemicu, memahami algoritma dan kurasi, memeriksa pikiran otomatis, mengatur feed, menyusun target pribadi, serta melatih syukur dan refleksi tentang rezeki tanpa mematikan usaha. Intervensi tidak sebaiknya berhenti pada nasihat moral seperti "jangan iri" atau "harus bersyukur", karena nasihat semacam itu berisiko mengabaikan emosi dan konteks hidup. Pendekatan yang lebih sesuai adalah mengakui rasa iri sebagai pengalaman manusiawi, membedakan iri destruktif dari inspirasi, lalu membantu individu mengubahnya menjadi tindakan yang proporsional.

Temuan harus dibaca dalam batas desain penelitian. Enam partisipan dipilih karena telah mengalami perbandingan sosial ke atas dan mengenal qana'ah; hasilnya tidak mewakili seluruh Generasi Z Muslim atau pengguna dengan intensitas media sosial lebih rendah. Data wawancara bergantung pada ingatan dan kemampuan refleksi, sedangkan komposisi gender tidak seimbang dan tidak mendukung kesimpulan komparatif. Platform yang digunakan juga beragam sehingga pengaruh fitur atau algoritma tertentu belum dapat dipisahkan. Penelitian tidak mengukur intensitas perbandingan, qana'ah, FoMO, kecemasan, atau kesejahteraan, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan kausal. Studi lanjutan dapat memakai desain komparatif, metode campuran, studi per platform, atau intervensi konseling Islam berbasis qana'ah.

Conclusion

Penelitian IPA pada enam partisipan Generasi Z Muslim mengidentifikasi enam tema yang saling berkaitan: media sosial sebagai ruang keseharian yang ambivalen; paparan kehidupan ideal dan perbandingan sosial ke atas; respons emosional-kognitif antara tekanan dan dorongan berubah; evaluasi kritis dan regulasi paparan; qana'ah sebagai penerimaan aktif; serta refleksi religius sebagai pemaknaan ulang. Domain perbandingan mengikuti konteks hidup partisipan. Narasi mereka memperlihatkan bahwa rasa kurang dapat disertai upaya mengatur paparan, menata target pribadi, dan merefleksikan nikmat serta rezeki.

Kontribusi utama penelitian ini adalah pemahaman idiografis tentang qana'ah sebagai proses pemaknaan psikospiritual yang menghubungkan rasa cukup, syukur, dan penerimaan dengan ikhtiar serta aspirasi. Temuan tersebut melengkapi kajian hubungan antarvariabel dan pembahasan konseptual dengan pengalaman konkret pengguna. Pemaknaan ini bersifat kontekstual pada enam partisipan; penelitian tidak membuktikan hubungan kausal atau efektivitas qana'ah sebagai intervensi.

Implikasinya, Generasi Z Muslim dapat dibantu mengenali konten pemicu dan menyusun ukuran pencapaian yang realistis. Orang tua dan pendidik dapat membuka dialog yang mengakui emosi perbandingan, sementara konselor Islam dapat mempertimbangkan integrasi literasi media dan refleksi religius sesuai pengalaman serta kebutuhan individu. Arah pendampingan ini bertumpu pada penerimaan yang tetap memberi ruang bagi usaha; penerapan dan efektivitasnya memerlukan penelitian lebih lanjut.

Acknowledgement

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini. Erfan Dani sebagai penulis pertama berperan dalam konseptualisasi dan perancangan penelitian, rekrutmen partisipan, pengumpulan data, analisis dan interpretasi data, serta penyusunan draf awal naskah. Evi Afifah Hurriyati sebagai penulis kedua berperan dalam supervisi akademik, pemberian arahan metodologis, penelaahan proses analisis dan interpretasi data, serta telaah kritis dan penyempurnaan naskah. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan prosedur persetujuan etik dan ketentuan akademik yang berlaku di *International Open University Board of Research and Publications* (IOUBRP). Seluruh partisipan telah memperoleh penjelasan mengenai penelitian dan memberikan persetujuan secara sukarela sebelum berpartisipasi. Kerahasiaan dan privasi partisipan dijaga sesuai dengan protokol penelitian. Kedua penulis telah menelaah dan menyetujui versi akhir naskah.

References

Ali, M. F. (2014). Contentment (qana'ah) and its role in curbing social and environmental problems. *Islam and Civilisational Renewal, 5*(3), 430–446. https://doi.org/10.12816/0009871

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology, 9*, 44–49. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006

Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik.

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image, 52*, Article 101841. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101841

Brasil, K. M., Mims, C. E., Pritchard, M. E., & McDermott, R. C. (2024). Social media and body image: Relationships between social media appearance preoccupation, self-objectification, and body image. *Body Image, 51*, Article 101767. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101767

Dewi, I., Qolbi, A. N., & Fauziah, A. (2026). Komparasi tren FoMO terhadap konsep qana'ah pada pengguna media sosial. *Fatih: Journal of Contemporary Research, 3*(1), 125–135. https://doi.org/10.61253/gf958w09

Elvandari, A. F., & Karimulloh, K. (2025). Social media addiction and declining qana'ah: Islamic perspective on self-acceptance. *An-Natiq: Jurnal Kajian Islam Interdisipliner, 5*(1), 13–23. https://doi.org/10.33474/an-natiq.v5i1.22368

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin, 144*(2), 177–197. https://doi.org/10.1037/bul0000127

Jans-Beken, L. (2021). A perspective on mature gratitude as a way of coping with COVID-19. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 632911. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911

Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology, 15*(6), 743–782. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888

Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image, 36*, 139–148. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005

Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media + Society, 6*(2), 1–10. https://doi.org/10.1177/2056305120912488

Latif, K., Weng, Q., Pitafi, A. H., Ali, A., Siddiqui, A. W., Malik, M. Y., & Latif, Z. (2021). Social comparison as a double-edged sword on social media: The role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics, 56*, Article 101470. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101470

Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J.-S., Lafrance, L., & Hétu, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1597241. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241

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

Nurfaizah, I. (2025). Hubungan qana'ah dengan social comparison pada mahasiswa pengguna TikTok. *Batanang: Jurnal Psikologi, 4*(2), 73–85. https://doi.org/10.31958/jp.v4i2.16419

Pedalino, F., & Camerini, A.-L. (2022). Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers among young females. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3), Article 1543. https://doi.org/10.3390/ijerph19031543

Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne, 20*(1), 7–14. https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7

Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica, 253*, Article 104771. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771

Rudolph, C. W., Rauvola, R. S., Costanza, D. P., & Zacher, H. (2021). Generations and generational differences: Debunking myths in organizational science and practice and paving new paths forward. *Journal of Business and Psychology, 36*, 945–967. https://doi.org/10.1007/s10869-020-09715-2

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Saifuddin, A., & Nisa, L. F. (2025). 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*(1), 20–29. https://doi.org/10.22146/gamajop.102312

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research (2nd ed.).* SAGE Publications.

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology, 36*, 32–37. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*(2), 245–271. https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245