

**BUDAYA FLEXING DI MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
MENTALITAS MASYARAKAT MUSLIM: PERSPEKTIF AL-QUR'AN
DAN PSIKOLOGI SOSIAL**

Mala Hayati¹, Luthviah Romziana²

^{1,2}Universitas Nurul Jadid, Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir

Alamat e-mail : ¹iat.2110200025@unuja.ac.id, ²romziana@unuja.ac.id

ABSTRACT

In the digital era like today, social media can bring many changes very quickly so that it can shift existing cultural values. Flexing culture brings great challenges to Muslims who follow the teachings of the Qur'an, namely to avoid attitudes of riya', ujub, and arrogance. The purpose of this study is to analyze the concept of flexing culture from the perspective of the Qur'an and social psychology, and to examine the impact of flexing culture on social media on the mentality of Muslim society, and to explore solutions to the phenomenon of flexing culture according to the Qur'an and the thoughts of Ibn Sina. This study uses a descriptive-qualitative method with a library research approach. The data used are in the form of tafsir books, books, scientific journals, and articles about the phenomenon of flexing, social psychology, and the thoughts of Ibn Sina. The data analysis technique applied is content analysis. The results of the study are that the phenomenon of flexing in the Qur'an can be associated with concepts such as riya' (showing off) in QS. An-Nisa ': 38, 'ujub (pride) in QS. Al-Hadid: 23, arrogance in QS. Fusshilat: 15, and hubbud dunya (love of the world) in QS. Al-Hadid: 20. According to Ibn Sina, flexing is a phenomenon where someone shows off wealth, achievements, or lifestyle excessively to gain recognition or validation from others. The impact of flexing culture is on individuals, flexing damages morals and spirituality, encourages consumerism and the search for external validation. Socially, flexing exacerbates inequality, materialism, and unhealthy competition. Psychologically, flexing triggers FOMO, anxiety, and dissatisfaction. And the solution of the Qur'an is to prioritize the values of zuhud (simplicity and satisfaction of the heart) and tawadhu' (humility). Meanwhile, the solution according to Ibn Sina is controlling temperament through meditation, pursuing true happiness with self-development, using reason to analyze behavior, and seeking wisdom from experience.

Keywords: Al-Quran, Flexing, Social Media, Muslim Mentality, Social Psychology

ABSTRAK

Di era digital seperti sekarang ini, media sosial dapat membawa banyak perubahan yang sangat cepat sehingga dapat menggeser nilai-nilai budaya yang sudah ada. Budaya flexing membawa tantangan besar terhadap umat Muslim yang mengikuti ajaran Al-Qur'an, yaitu untuk menjauhi sikap riya', ujub, sombong. Tujuan penelitian ini, menganalisis pengertian budaya *flexing* perspektif Al-Qur'an dan psikologi sosial, dan mengkaji dampak budaya *flexing* di media sosial terhadap mentalitas masyarakat Muslim, serta mengeksplorasi solusi fenomena budaya *flexing* menurut Al-Qur'an dan pemikiran Ibnu Sina. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif dengan pendekatan kepustakaan

(*library research*). Data yang digunakan berupa kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, dan artikel tentang fenomena *flexing*, psikologi sosial, dan pemikiran Ibnu Sina. Teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian yaitu fenomena *flexing* dalam Al-Qur'an dapat dikaitkan dengan konsep seperti *riya'* (pamer) dalam QS. An-Nisa': 38, '*ujub* (membanggakan diri) dalam QS. Al-Hadid: 23, *takabbur* (kesombongan) dalam QS. Fusshilat:15, dan *hubbud dunya* (cinta dunia) dalam QS. Al-Hadid:20. Menurut Ibnu Sina, *flexing* yaitu fenomena dimana seseorang memamerkan kekayaan, pencapaian, atau gaya hidup secara berlebihan untuk mendapatkan pengakuan atau validasi dari orang lain. Dampak budaya *flexing* yaitu pada individu, *flexing* merusak akhlak dan spiritualitas, mendorong konsumerisme dan pencarian validasi eksternal. Secara sosial, *flexing* memperparah ketimpangan, materialisme, dan persaingan tidak sehat. Secara psikologis, *flexing* memicu FOMO, kecemasan, dan ketidakpuasan. Serta solusi al-Quran yaitu mengedepankan nilai-nilai zuhud (kesederhanaan dan kepuasan hati) dan tawadhu' (kerendahan hati). Sedangkan solusi menurut Ibnu Sina pengendalian temperamen melalui meditasi, mengejar kebahagiaan sejati dengan pengembangan diri, menggunakan akal untuk menganalisis perilaku, dan mencari hikmah dari pengalaman.

Kata Kunci: *Al-Qur'an, Flexing, Media Sosial, Mentalitas Muslim, Psikologi Sosial*

A. Pendahuluan

Di era globalisasi seperti sekarang ini, media sosial dapat membawa banyak perubahan yang sangat cepat sehingga dapat menggeser nilai-nilai budaya yang sudah ada. Seiring berkembangnya zaman, telah terjadi perubahan pada berbagai pola kehidupan manusia yang senantiasa ingin bergaya dalam setiap keadaan, hal ini bisa dikatakan sebagai trend untuk mencari popularitas pada kehidupan modernitas.

Kini, media sosial dijadikan sebagai salah satu sarana bagi masyarakat pada umumnya untuk menunjukkan pencitraan diri dengan menampakkan pencapaian-

pencapaian selama ini, seperti menonjolkan kekayaan yang sangat meluas, status diri, atau bahkan prestasi yang tinggi. Harapannya adalah agar semua itu dapat dinikmati oleh khalayak umum, juga mendapatkan pengakuan dan kekaguman dari banyak orang akan keunggulan yg dimilikinya, demikianlah yang kita kenal dengan istilah *flexing* (Manurung, 2023).

Budaya *flexing* membawa tantangan besar terhadap umat *Muslim* yang mengikuti ajaran Al-Qur'an, yaitu umat *Muslim* yang senantiasa diajarkan untuk menjauhi sikap *riya'*, *ujub*, sombong dan perilaku yang dapat menimbulkan sikap iri hati serta ketidakpuasan dari

segala hal yang telah ditetapkan oleh Allah.

Dalam Al-Qur'an Allah Swt. telah menyebutkan tentang celaan terhadap perilaku pamer, sebagaimana yang termaktub dalam QS. Al-Baqarah/2: 264:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَىٰ شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ ﴿٢٦٤﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu merusak sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan penerima), seperti orang yang menginfakkan hartanya karena *riya'* (pamer) kepada manusia dan dia tidak beriman kepada Allah dan hari akhir. Perumpamaannya (orang itu) seperti batu yang licin yang di atasnya ada debu, kemudian batu itu ditimpa hujan lebat, maka tinggalah batu itu licin lagi. Mereka tidak memperoleh sesuatu apa pun dari apa yang mereka kerjakan. Dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang kafir”.

Dari sudut pandang psikologi sosial, budaya *flexing* memicu

komparasi sosial, yang pada akhirnya bisa menimbulkan ketidakpuasan diri, sedih, tidak percaya diri saat bertemu dengan temannya, hingga mengalami kecemasan kecenderungan *fear of missing out* (FOMO) bagi mereka yang menjadi audiens konten semacam ini. Fenomena ini berdampak pada kesejahteraan psikologis, terutama pada individu yang merasa hidupnya tidak sebanding dengan gambaran kesuksesan yang terpampang di media sosial. Budaya *flexing* tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga tatanan sosial dan identitas kolektif dalam masyarakat.

Oleh karena itu, penulis akan mengulas beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan fenomena ini: diantaranya adalah penelitian milik Ahmad Masruri dengan judul: “Ayat-Ayat *Flexing* dan Kontekstualisasinya Dalam Kajian Psikologi: Sebuah Pendekatan Terhadap Fenomena Pamer Dalam Media Sosial”. Kajian ini membahas fenomena *flexing* atau pamer di media sosial dengan fokus pada motivasi psikologis dibalik perilaku tersebut, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan interaksi

sosial. Dengan menggunakan pendekatan teoritis dari psikologi sosial dan klinis, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana kebutuhan akan pengakuan memengaruhi individu untuk melakukan *flexing*. Selain itu, kajian ini juga mengkaji dampak perilaku *flexing* terhadap *self-esteem* dan hubungan sosial individu (Masruri, 2024). Maka dari itu, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dilihat dari teori psikologi yang diambil dan juga metode yang digunakan pada penelitian ini.

Kemudian ditemukan juga penelitian milik Khairatul Usrah dengan judul “Fenomena *Flexing* Di Media Sosial Dalam Pandangan Al-Qur’an”. Dari penelitian ini terdapat masalah utama tentang fenomena *flexing* yaitu cara pandang terhadap harta dan kenikmatan. Islam mengajarkan pentingnya kesederhanaan, kerendahan hati, dan tanggung jawab dalam penggunaan harta. Beberapa solusi yang ditawarkan oleh para mufassir termasuk menyadari bahwa setiap kenikmatan yang diterima akan dipertanggungjawabkan di akhirat, memperbanyak ziarah kubur sebagai

peringat akan kematian, dan memahami hak serta kewajiban dalam mengelola harta sebagai amanah dari Allah. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana fenomena *flexing* bertentangan dengan ajaran Islam mengenai kesederhanaan, keikhlasan, dan penghargaan terhadap harta, serta bagaimana sikap ini dapat mempengaruhi kesejahteraan sosial dan spiritual umat *Muslim* di era digital (Usrah, 2023). Dari penelitian ini terdapat kesamaan tema yang diangkat, yaitu tentang *flexing* dan juga metode penelitian yang digunakan. Namun, masih terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu dari segi perspektifnya, disini hanya Al-Qur’an saja, sedangkan yang akan digunakan oleh peneliti adalah perspektif Al-Qur’an dan psikologi sosial.

Penulis juga menemukan penelitian milik Wahyu Manurung dengan judul: “Fenomena *Flexing* Di Media Sosial Dalam Kontekstualisasi Hadis Ancaman Memamerkan Pakaian (Studi Ma’aniy Al-Hadits)”. Dalam penelitian ini lebih di fokuskan pada kualitas dan kontekstualisasi

hadis mengenai ancaman memamerkan pakaian terhadap fenomena *flexing* di media sosial (Manurung, 2023). Maka dari itu, yang membedakan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah, dari perspektifnya. Jika dalam skripsi ini menggunakan perspektif hadits, maka yang akan di ambil oleh peneliti adalah perspektif Al-Qur'an dan psikologi sosial.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menjadikan fenomena *flexing* sebagai objek kajian dari berbagai perspektif dan teori. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada fokus kajian yang menyoroti ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *flexing* serta analisis dari perspektif psikologi sosial menurut Ibnu Sina.

Oleh karenanya, penelitian ini berusaha menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu: (1) bagaimana pengertian budaya *flexing* menurut Al-Qur'an dan psikologi sosial? (2) bagaimana budaya *flexing* di media sosial mempengaruhi mentalitas masyarakat Muslim? Serta, (3) bagaimana solusi Al-Qur'an dan pemikiran Ibnu Sina dalam menghadapi budaya *flexing*?

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis

pengertian budaya *flexing* berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan psikologi sosial; (2) mengkaji dampak budaya *flexing* di media sosial terhadap mentalitas masyarakat Muslim; serta (3) mengeksplorasi solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an dan pemikiran Ibnu Sina dalam menghadapi fenomena budaya *flexing*.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif-kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis konsep budaya *flexing* dalam perspektif Al-Qur'an dan psikologi sosial berdasarkan pemikiran Ibnu Sina melalui kajian literatur yang relevan. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, serta artikel yang membahas fenomena *flexing*, psikologi sosial, dan pemikiran Ibnu Sina. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*), yang bertujuan untuk mengidentifikasi makna, pola, serta implikasi budaya *flexing* dalam Al-Qur'an dan psikologi sosial. Analisis ini dilakukan dengan

menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perilaku pamer, kesombongan, serta dampaknya terhadap mentalitas individu dan masyarakat, kemudian dikontekstualisasikan dengan teori psikologi sosial dan pemikiran Ibnu Sina. Dengan demikian, penelitian ini berusaha menggali hubungan antara budaya *flexing*, ajaran Islam, dan pemikiran psikologi sosial dalam rangka memberikan solusi konseptual yang dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat Muslim di era digital.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengertian dan Karakteristik Budaya *Flexing* Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Sosial

"*Flexing*" adalah istilah gaul yang menggambarkan tindakan menunjukkan atau memamerkan sesuatu yang kita miliki, atau bisa dilakukan untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan dari orang lain baik melalui media sosial ataupun di dunia nyata (Agustin, 2024).

Flexing positif adalah tindakan menunjukkan atau

memamerkan sesuatu yang positif, seperti prestasi, bakat, atau kebaikan hati, dengan tujuan menginspirasi atau memotivasi diri sendiri dan orang lain (Nurhayat, Ety, 2022). Contohnya: Membagikan cerita tentang suatu keberhasilan dalam mencapai tujuannya untuk memotivasi orang lain, menunjukkan bakat atau keterampilannya untuk menginspirasi orang lain agar dapat mengembangkan potensi mereka, melakukan tindakan kebaikan hati untuk menunjukkan contoh positif kepada orang lain.

Flexing negatif adalah tindakan menunjukkan atau memamerkan sesuatu yang negatif, seperti kekayaan, penampilan fisik, atau status sosial, dengan tujuan membanggakan diri atau membuat orang lain merasa rendah diri (Roida, 2023). Contohnya: membagikan foto atau video tentang gaya hidup mewah untuk menunjukkan kekayaan dan kemewahan, menunjukkan penampilan fisik yang menarik untuk mendapatkan pujian dan perhatian dari orang lain, membicarakan status sosial atau

jabatan untuk menunjukkan kekuasaan dan dominasi.

Yang membedakan *flexing* positif dan negatif adalah niat dan dampaknya. *Flexing* positif bertujuan untuk menginspirasi dan memotivasi, sedangkan *flexing* negatif bertujuan untuk membanggakan diri dan membuat orang lain merasa rendah diri. Penting untuk menyadari bahwa *flexing*, baik positif maupun negatif, dapat memiliki dampak yang berbeda pada orang lain. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan *flexing* dengan bijak dan bertanggung jawab.

Flexing adalah fenomena budaya modern yang terkait dengan pamer kekayaan dan status sosial. Fenomena ini tidak ada pada masa Ibnu Sina hidup. Meskipun Ibnu Sina tidak secara langsung membahas *flexing*, filosofinya memberikan kerangka kerja untuk memahami tindakan tersebut. Dari perspektifnya, *flexing* kemungkinan besar akan dianggap sebagai tindakan yang tidak bijaksana dan tidak selaras dengan pencarian kebahagiaan sejati (Arroisi et al., 2020). Beliau akan lebih menekankan

pentingnya pengembangan moral dan intelektual daripada penumpukan kekayaan materi dan pencarian pengakuan duniawi.

Dilihat dari segi pengertian diatas, *flexing* bisa dikaitkan dengan beberapa makna didalam Al-Qur'an, diantaranya yaitu; *riya'*, ujub, takabbur dan hubbud dunya.

1. *Riya'*

Riya' merujuk pada perilaku memamerkan amal dan menunjukkan kemunafikan, di mana seseorang berusaha tampil baik di depan orang lain untuk mendapatkan pujian atau perhatian (Comission, 2016). Penyakit *riya'* dianggap sebagai penyakit yang sangat membinasakan oleh ulama tasawwuf. Menurut habib Abdullah bin Alawi al-Haddad menjelaskan bahwasannya *riya'* adalah melakukan amal akhirat karena hanya ingin mencari kedudukan di hadapan orang lain (Hafiun, 2023).

Disebut sebagai penyakit yang membinasakan sebab segala amal ibadah yang hanya dilandaskan atas asar pamer akan menhanguskan segala pahala pada amal tersebut. Selain itu, *riya'* juga disebut sebagai syirik kecil

sebab perilaku *riya'* bermakna menduakan Allah yaitu juga mengharapkan orang lain memujinya.

Perilaku *riya'* merupakan suatu sifat yang hanya ingin dipuji orang lain saja bukan karena Allah, juga ingin menunjukkan atas kehebatan dirinya atau sesuatu yang ia miliki. Sebagaimana yang telah tercantum dalam QS. An-Nisa': [4]:38 yang berbunyi:

وَالَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا
يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَكُنِ
الشَّيْطَانُ لَهُ قَرِينًا فَسَاءَ قَرِينًا ﴿٣٨﴾

Artinya: "Dan (Allah juga tidak menyukai) orang-orang yang membelanjakan harta benda mereka karena ingin dilihat orang, dan mereka tidak percaya kepada Allah, dan tidak percaya kepada hari yang akhir. Dan barangsiapa yang menjadikan setan sebagai temannya, (ketahuilah bahwa) dia adalah seburuk-buruk teman."

Mohammad Abduh mengaitkan ayat ini dengan ayat sebelumnya karena saling berkaitan: kebalikan dari ibadah dan ihsan adalah kesombongan dan keangkuhan, yang sering disertai kebakhilan, baik harta maupun ilmu. Orang

sombong cenderung bakhil, dan sebaliknya. Mereka memuji keburukan diri sendiri dan mengajak orang lain meniru, sebuah perilaku yang tak pantas bagi seorang Muslim. Kebakhilan adalah bentuk kekufuran yang berujung pada azab. Bahkan, setelah mati, mereka mungkin hanya diurus jenazahnya karena terpaksa, tanpa dikenang kebaikannya dan terdapat penghinaan di dunia dan akhirat.

Selain kebakhilan, *riya'* (pamer) juga merupakan kejahatan. Bakhil mempersekutukan harta dengan Allah, sedangkan *riya'* mempersekutukan manusia dengan Allah. Amal dilakukan bukan karena syukur kepada Allah, melainkan untuk mendapatkan pujian manusia. *Riya'* juga termasuk memberikan harta untuk mendominasi orang lain. Orang yang bersikap *riya'* tidak percaya akan balasan Allah di akhirat, mereka lebih suka beramal untuk mendapatkan sanjungan duniawi. Sikap seperti ini didorong oleh bisikan syaitan, yang merupakan teman terburuk bagi manusia (Hamka, 1989)

2. 'Ujub

Imam al-Ghazali berpendapat bahwasannya ‘ujub artinya mengagungkan diri dari amal yang telah diperbuat. Secara garis besar ‘ujub dibagi menjadi 2 jenis yaitu, ‘ujub terhadap diri sendiri dan ‘ujub terhadap pendapat atau pikirannya sendiri. ‘ujub juga bisa diartikan membanggakan diri. Allah tidak senang kepada orang yang membanggakan diri. Perilaku ‘ujub sering kali terjadi tanpa kita sadari seperti melakukan sesuatu dimana orang lain tidak mampu dan hanya kita yang mampu sehingga kita merasa paling hebat saat itu. Padahal kenyataannya, rasa kepintaran, kemampuan, dll hanyalah berasal dari Allah sehingga tidak pantas kiranya seseorang bersifat ‘ujub (Hafiu, 2023).

Dalam QS. Al-Hadid [50]:23 telah disebutkan,

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا
آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah

tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Ayat-ayat sebelumnya menjelaskan bahwa kehidupan seorang mukmin penuh dengan suka dan duka, mujur dan malang semuanya telah ditakdirkan. Ayat ini kemudian menjelaskan bagaimana kita seharusnya menghadapi pasang surut kehidupan tersebut. Jangan pernah putus asa ketika menghadapi kesulitan, karena setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Tetap tenang dan jangan gelisah; keberuntungan pasti akan datang.

Sebaliknya, janganlah terlalu berlebih-lebihan dalam kegembiraan saat menerima hal yang menyenangkan. Dua pedoman penting dalam hidup adalah kesabaran saat menghadapi bencana dan rasa syukur saat menerima pertolongan Tuhan. Sikap tenang dan beriman harus selalu kita jaga. Kita tidak boleh sombong karena harta yang kita miliki bukanlah milik kita sepenuhnya. Kita juga tidak boleh merasa hebat karena kita hanyalah manusia yang lemah dan dhaif. Satu-satunya yang patut kita

banggakan adalah rahmat dan kasih sayang Tuhan, karena tanpa-Nya, kita bahkan tidak mampu melangkah di dunia ini.

3. Takabbur

Sepintas, sifat *takabbur* (sombong) menjanjikan akan kehormatan dan kemuliaan. Seolah-olah dengan sifat sombong seseorang, ia akan bertambah kemuliaannya dan orang lain bertambah hormat kepadanya. Sifat sombong merupakan sifat iblis dan sangat dibenci oleh Allah, sebagaimana yang telah kita ketahui iblis diturunkan Allah dari Surga karena sifat sombongnya. Iblis merasa dirinya lebih mulia, lebih terhormat daripada nabi Adam karena iblis diciptakan dari api, sedangkan nabi Adam diciptakan dari tanah. Oleh karenanya sangat bahaya perilaku sombong untuk kita semua. (Hafiun, 2023).

Senada dengan hal tersebut, Allah telah mencantumkan dalam firman-Nya QS. Fuṣṣilat [41]:15

فَأَمَّا عَادٌ فَاسْتَكْبَرُوا فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ
وَقَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ
الَّذِي خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَكَانُوا بِآيَاتِنَا
يَجْحَدُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: "Adapun (kaum) 'Ad, mereka menyombongkan diri di bumi tanpa alasan yang benar. Mereka berkata, "Siapakah yang lebih hebat kekuatannya daripada kami?" Tidakkah mereka memperhatikan bahwa sesungguhnya Allah yang menciptakan mereka itu lebih hebat kekuatan-Nya daripada mereka? Mereka telah mengingkari tanda-tanda (kebesaran) Kami.

Kaum 'Aad sombong di muka bumi. Sombong mereka tak berdasar. Dari tanah mereka berasal, menjadi darah, lalu manusia. Apa yang pantas disombongkan? Kekuatan mereka fana, kematian tak terelakkan, tubuh membusuk. Mereka melupakan asal dan tujuan hidup. Pertanyaan mereka, "Siapa yang lebih kuat dari kami?", menunjukkan kesombongan yang melampaui batas. Allah, Sang Pencipta, jauh lebih kuat. Peringatan Nabi Hud diabaikan, keangkuhan membutakan mereka hingga malapetaka datang, menghancurkan segala yang mereka anggap kokoh.

Kesombongan kaum 'Aad adalah kesombongan yang tak beralasan. Mereka merasa perkasa di bumi, padahal keberadaan mereka sepenuhnya bergantung pada Allah. Keangkuhan itu muncul dari ketidakpahaman akan asal-usul mereka: diciptakan dari tanah, hidup sebentar, lalu mati dan membusuk.

Kekayaan duniawi berupa emas, perak, permata, hanyalah bentuk lain dari tanah, tak layak untuk disombongkan. Mereka menantang, "Siapa yang lebih kuat dari kami?", menunjukkan kesombongan yang melampaui batas, seperti pepatah Minangkabau, "Dikacak lengan lah bak lengan, dikacah betis lah bak betis" merasa kuat hingga menantang kekuatan lain. Namun, Allah jauh lebih kuat; kekuasaan-Nya mampu menghancurkan segala yang mereka anggap kokoh dalam sekejap. Peringatan Nabi Hud pun diabaikan; keangkuhan membutuhkan mereka hingga malapetaka menimpa. Kisah ini menjadi pengingat akan kefanaan manusia dan pentingnya

kerendahan hati di hadapan Sang Pencipta (Hamka, 1989).

4. *Hubbud Dunya*

Hubbud Dunya berasal dari rasa *tamak* yaitu suatu sifat yang selalu merasa tidak puas. *Hubbud dunya* berarti cinta akan dunia, perilaku ini biasanya membuat seseorang bersifat kikir dan rakus. Seseorang yang memiliki sifat ini akan selalu mengejar kekayaan dunia untuk menjadikannya kaya. Namun setelah kekayaannya menjadi-jadi, harta yang dimiliki akan disimpan karena rasa sayang dan cintanya akan dunia karena merasa senang dengan bergelimang harta yang akan menyebabkan orang tersebut lupa diri sebagaimana kisah Qarun dan Fir'aun (Hafiun, 2023).

Telah termaktub ayat seputar tentang *hubbud dunya* dalam QS. Al-Hadid [57]:20

اعْمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وِزِينَةٌ
وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ
كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيَجُ
فَتَرْتَبَهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ
عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا
الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿٢٠﴾

Artinya: "Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan,

perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan. (Perumpamaannya adalah) seperti hujan yang tanamannya mengagumkan para petani, lalu mengering dan kamu lihat menguning, kemudian hancur. Di akhirat ada azab yang keras serta ampunan dari Allah dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya.”

Kehidupan dunia hanyalah permainan, senda gurau, dan perhiasan yang fana. Kemewahan, harta, dan anak-anak bukanlah tujuan utama. Imam Fakhrudin ar-Razi menjelaskan, kehidupan duniawi memiliki hikmah, ujian bagi amal manusia. Namun, kehidupan yang tercela adalah kehidupan yang mengikuti hawa nafsu dan syaitan.

Kegembiraan duniawi bersifat sementara, berganti dengan penyesalan dan kepenatan. Kehidupan dunia diibaratkan perhiasan yang menutupi kerusakan, seperti memoles sesuatu yang telah usang. Ibnu Abbas menambahkan, kehidupan

dunia adalah ujian, orang kafir hanya memikirkan perbaikan duniawi dan melupakan akhirat. Harta dan anak-anak yang dikumpulkan tanpa mengingat Allah, dan dibanggakan di hadapan orang saleh, berujung pada jalan yang gelap.

Dunia diibaratkan petani yang gembira melihat tanamannya subur setelah hujan, namun kemudian kekeringan datang dan menghancurkan semuanya. Kehidupan dunia, dengan segala kebanggaannya, sebagaimana kata Sayyidina Ali, hanya terdiri dari makanan, minuman, pakaian, kecupan, tunggangan, dan istri, semuanya fana dan tak sebanding dengan kehidupan akhirat. Oleh karena itu, janganlah terlalu bergantung pada dunia, tetapi selalu ingat akhirat (Hamka, 1989).

Dampak Budaya *Flexing* terhadap Mentalitas Masyarakat Muslim

1. Dampak budaya *flexing* terhadap Akhlak dan Spiritualitas Muslim

Menurut (Shelemo, 2023) dalam skripsinya dampak perilaku *flexing* terhadap akhlak dan spiritualitas muslim, yaitu:

Pertama, Cenderung konsumtif; Perilaku ini akan menyebabkan seseorang bersifat *israf* (boros), sehingga seseorang akan selalu merasa kurang dan lupa untuk selalu bersyukur atas nikmat yang Allah berikan kepadanya.

Kedua, Hidup diatas penilaian orang lain; Seseorang yang selalu menerapkan budaya *flexing* akan mendengarkan penilaian orang lain guna untuk mengejar pandangan baik dari orang lain. Sedangkan jika seseorang mendengarkan kata dari orang lain, maka tidak akan ada rasa nyaman untuk seseorang. Seseorang akan selalu mencari perhatian dari orang lain dan akan timbul sifat *riya'* sedangkan sifat *riya'* sangat berbahaya untuk kita.

Ketiga, Memupuk jiwa individualitas; Individualitas pada diri seseorang menyebabkan seseorang tidak akan suka bergaul dengan orang lain dan berpotensi untuk menjauh dari keramaian.

Keempat, Membuat orang menghalalkan segala cara; Hal ini sering terjadi pada zaman ini, banyak orang menghalalkan

berbagai cara untuk mencapai ketenaran. Bisa kita lihat seperti aplikasi tiktok yang menayangkan banyak lagu bahkan tarian dimana orang lain bisa menirunya. Tidak segan masyarakat mengikuti trend bahkan berjoget mengikuti irama atau bahkan menonjolkan kemolekan wajah atau badannya. Sedangkan hal tersebut sangat dilarang oleh islam khususnya para wanita.

2. Dampak Sosial

Flexing di media sosial bisa berdampak negatif pada kehidupan sosial (Juma'iyah Nur Wahidah, 2023), khususnya dalam hal:

- a. Ketimpangan Sosial: Menciptakan Persepsi yang Salah: *Flexing* seringkali menampilkan sisi kehidupan yang glamor dan sempurna, sehingga menciptakan persepsi yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain. Hal ini dapat membuat orang merasa iri dan tidak aman dengan kondisi mereka sendiri, serta memperparah kesenjangan sosial.

- b. Memperkuat Status Sosial: *Flexing* bisa menjadi cara bagi orang untuk menunjukkan kekayaan, status, atau popularitas mereka, memperkuat hierarki sosial dan memperlebar jurang antara orang kaya dan miskin (Masruri, 2024).
- c. Materialisme: Fokus pada Barang Materi: *Flexing* di media sosial seringkali berfokus pada barang-barang materi, seperti mobil mewah, liburan eksotis, atau pakaian mahal. Hal ini dapat meningkatkan fokus pada kepemilikan materi dan mengurangi penghargaan terhadap nilai-nilai lain seperti hubungan interpersonal, kesehatan, dan kebahagiaan.
- d. Memperkuat Nilai Konsumtif: *Flexing* dapat memperkuat nilai konsumtif dan mendorong orang untuk merasa bahagia dan berharga hanya jika mereka memiliki banyak barang materi.
- e. Persaingan Tidak Sehat: *Flexing* dapat memicu persaingan tidak sehat di antara pengguna media sosial, karena mereka berusaha untuk menunjukkan bahwa mereka lebih baik, lebih sukses, atau lebih kaya daripada yang lain.
- f. Tekanan untuk Berprestasi: *Flexing* dapat menciptakan tekanan bagi orang untuk selalu tampil sempurna dan berprestasi dalam segala hal, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan mental.
- g. Memperburuk Hubungan Interpersonal: *Flexing* dapat merusak hubungan interpersonal, karena orang mungkin merasa iri atau terintimidasi oleh postingan teman-teman mereka (Juma'iyah Nur Wahidah, 2023).
3. Dampak Psikologis
- Flexing*, sebagai manifestasi dari FOMO, memperburuk ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri. Dorongan untuk menampilkan citra sempurna di media sosial yang merupakan inti dari *flexing* dapat menciptakan perbandingan sosial yang tidak sehat. Individu yang melakukan *flexing*, dan juga mereka yang menyaksikannya, terjebak dalam siklus "ketakutan akan kehilangan" (FOMO) yang terus-menerus (Pokhrel, 2024). Mereka merasa

terdorong untuk terus-menerus menampilkan pencapaian material dan gaya hidup tertentu, bukan karena kepuasan intrinsik, tetapi karena takut dianggap ketinggalan atau kurang berharga. Ini menciptakan tekanan psikologis yang signifikan, mengarah pada ketidakmampuan menikmati momen-momen nyata dan kebersamaan di dunia nyata.

Ketidakjujuran dalam menampilkan diri di media sosial, seperti yang disebutkan dalam teks, merupakan konsekuensi langsung dari tekanan ini, dan menunjukkan betapa FOMO yang dipicu oleh *flexing* dapat mengaburkan batas antara realitas dan citra yang dibangun. Akibatnya, gangguan tidur dan berbagai masalah psikologis lainnya dapat muncul sebagai manifestasi dari stres dan kecemasan yang berkepanjangan (Pokhrel, 2024). Singkatnya, *flexing* memperkuat siklus FOMO yang merusak kesejahteraan mental dengan menciptakan ilusi kehidupan ideal yang tak terjangkau dan mendorong perilaku yang tidak sehat demi mendapatkan validasi sosial.

Dalam hal ini, terdapat juga pendapat Ibnu Sina tentang dampak *flexing* terhadap keseimbangan mental masyarakat muslim. Beliau adalah seorang tokoh terkemuka dalam dunia kedokteran dan filsafat, dikenal dengan pandangannya yang holistik tentang kesehatan, yang mencakup keseimbangan fisik dan mental. Ia percaya bahwa emosi memiliki pengaruh besar terhadap tubuh, dan menekankan pentingnya menjaga keseimbangan jiwa untuk mencapai kesehatan optimal.

Meskipun Ibnu Sina tidak secara langsung membahas *flexing*, kita dapat menarik beberapa kesimpulan dari pemikirannya mengenai pengaruh emosi terhadap keseimbangan mental.

Pertama, emosi negatif dan ketidakseimbangan. Ibnu Sina mencatat bahwa emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dapat mengganggu keseimbangan mental dan menyebabkan penyakit. *flexing* dapat memicu emosi negatif ini, terutama jika dilakukan dengan tujuan untuk

membandingkan diri dengan orang lain atau mencari validasi eksternal.

Kedua, kesombongan dan keangkuhan. Ibnu Sina juga memperingatkan bahaya kesombongan dan keangkuhan, yang dapat merusak keseimbangan jiwa dan menyebabkan perilaku yang tidak terkendali. *Flexing* yang berlebihan dapat memicu kesombongan dan keangkuhan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan konflik interpersonal dan merusak hubungan.

Ketiga, kecemburuan dan perbandingan. Ibnu Sina mencatat bahwa kecemburuan merupakan emosi yang merusak dan dapat menyebabkan ketidakseimbangan mental. *Flexing* dapat memicu kecemburuan dan perbandingan, terutama di media sosial, karena orang-orang cenderung menampilkan versi terbaik diri mereka sendiri.

Keempat, keseimbangan jiwa dan kepuasan batin. Ibnu Sina menekankan pentingnya keseimbangan jiwa untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. *Flexing* mungkin

memberikan kepuasan sementara, tetapi tidak memberikan kepuasan batin yang sejati (Pajevic, 2021).

Meskipun Ibnu Sina tidak membahas *flexing* secara langsung, pemikirannya tentang pengaruh emosi terhadap keseimbangan mental dapat membantu kita memahami potensi dampak negatif dari perilaku ini. *flexing* dapat memicu emosi negatif, kesombongan, dan kecemburuan, yang dapat mengganggu keseimbangan jiwa dan menyebabkan masalah mental (Shuhari et al., 2019).

Ibnu Sina menekankan pentingnya mencari kepuasan batin daripada validasi eksternal, dan fokus pada pengembangan spiritual dan moral untuk mencapai keseimbangan mental yang sejati.

Solusi Dalam Al-Qur'an Dan Pemikiran Ibnu Sina Dalam Menghadapi Fenomena Budaya *Flexing*

1. Solusi Al-Qur'an dalam menghadapi fenomena budaya *flexing*:

Budaya *flexing* di media sosial, dengan segala dampak negatifnya, menunjukkan betapa pentingnya nilai-nilai spiritual dalam

kehidupan. Al-Qur'an yang datang sebagai panduan komprehensif untuk kehidupan individu dan masyarakat, memberikan petunjuk tentang berbagai aspek kehidupan. Ajaran-ajarannya bertujuan untuk membimbing manusia menuju jalan yang lurus dan mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat, oleh karena itu, Al-Qur'an datang dengan menawarkan solusi untuk mengatasi dampak negatif yang disebabkan oleh budaya *flexing*, yaitu:

a. Zuhud

Zuhud, secara bahasa, berarti berpaling dan meninggalkan sesuatu karena dianggap hina atau karena takut dosa (Triana, 2017). Zuhud lebih dari sekadar penolakan, ia merupakan pergeseran fokus dari keinginan duniawi menuju sesuatu yang lebih baik dari keindahan dunia menuju keindahan akhirat. Ini berarti membersihkan hati dari keinginan-keinginan yang tak tercapai, menyadari bahwa dunia hanyalah bayangan yang akan sirna, fatamorgana yang akan lenyap.

Al-Qur'an, tanpa secara eksplisit menyebut "*flexing*,"

menawarkan solusi atas perilaku ini melalui prinsip zuhud. Ayat-ayat yang menekankan kesederhanaan dan kepuasan hati, menolak materialisme berlebihan, menjadi antitesis dari *flexing*. Zuhud mengajarkan kita untuk tidak tergoda pamer kekayaan, melainkan untuk mensyukuri nikmat Allah SWT. Dengan demikian, zuhud menjadi jalan tengah yang bijak untuk menghindari jebakan *flexing* dan mencapai ketenangan spiritual.

Untuk ayat-ayat zuhud tidak ada terma khusus yang memuat kata zuhud (Rahil et al., 2024), namun ada ayat-ayat yang dapat dikaitkan dengan amal zuhud diantaranya adalah berikut ini :

مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي
حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ
مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ ﴿٢٠﴾

Artinya: "Siapa yang menghendaki balasan di akhirat, akan Kami tambahkan balasan itu baginya. Siapa yang menghendaki balasan di dunia, Kami berikan kepadanya sebagian darinya (balasan dunia), tetapi dia tidak akan

mendapat bagian sedikit pun di akhirat.” (QS. Asy-Syura:20).

Menurut Hamka, ayat tersebut mengajak kita untuk membangun "kebun akhirat." Kehidupan hanya sekali, bermula didunia dan berakhir diakhirat. Dunia menjadi jalan menuju akhirat, bukan tujuan akhir. Mengabaikan akhirat demi mengejar dunia semata akan berujung pada kehampaan di akhirat. Setelah kematian, kehidupan duniawi akan tampak tak berarti (Ushuluddin & Humaniora, 2020).

Oleh karena itu, ayat ini mendorong kita untuk mempersiapkan kehidupan akhirat sejak sekarang. Allah menjanjikan pahala berlipat ganda bagi yang melakukannya. Karena kematian pasti akan datang, mempersiapkan kehidupan akhirat sangat penting. Hanya fokus pada dunia saja tidak akan cukup memuaskan, karena keterbatasan umur, kesehatan, dan energi.

b. Tawadhu'

Perkembangan teknologi yang pesat memodernisasi kehidupan, namun juga memunculkan tantangan moral

berupa budaya *flexing* di media sosial. Kecenderungan berlebihan memamerkan kehidupan pribadi, mulai dari barang mewah hingga aktivitas ibadah, merupakan manifestasi dari kurangnya kerendahan hati (*tawadhu'*) dan tercampurnya niat dengan *riya'* (pamer).

Perilaku ini tidak hanya memicu rasa iri dan dengki pada orang lain, tetapi juga mengurangi nilai ibadah karena terkontaminasi unsur pamer. Oleh karena itu, solusi untuk mengatasi budaya *flexing* bukan sekadar larangan pamer, melainkan perubahan paradigma dan niat yang mendalam. Hal ini dapat dicapai melalui peningkatan kesadaran diri akan dampak negatif *flexing*, penanaman keikhlasan dalam setiap aktivitas, termasuk ibadah, serta pengembangan *tawadhu'* dalam kehidupan sehari-hari. Bijak dalam menggunakan media sosial, dengan memilih konten yang dibagikan dan mempertimbangkan dampaknya, juga sangat penting (Rahil et al., 2024).

Terakhir, menciptakan lingkungan sosial yang saling mendukung dan menghargai, bukan yang didasarkan pada persaingan dan pamer, akan membantu menciptakan ruang digital yang lebih positif dan menyehatkan, berfokus pada peningkatan spiritualitas dan keikhlasan dalam beribadah dan (Rahil et al., 2024)beramal.

Konsep *tawadhu'* dalam islam bisa dikaitkan dengan firman Allah yang telah termaktub dalam QS. Luqman [31]:18 :

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي
الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ
فَخُورًا ﴿١٨﴾

Artinya: Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.

Dalam tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menyebutkan bahwa, ayat ini menjelaskan tentang adab berkomunikasi dan berinteraksi sosial yang merupakan cerminan dari akhlak

mulia. Menunjukkan penghormatan dan perhatian penuh kepada lawan bicara menjadi kunci utama. Saat bercakap-cakap, menghadapkan muka secara langsung bukan hanya sekadar sopan santun, melainkan menunjukkan kesungguhan dan kesiapan untuk mendengarkan dengan tulus. Memalingkan muka justru dapat melukai perasaan lawan bicara, membuatnya merasa tidak dihargai dan perkataannya tidak didengarkan sepenuhnya. Dalam bersalaman, kontak mata yang ramah dan senyum hangat akan mempererat silaturahmi, terutama saat bertemu banyak orang. Mengingat dan menyebut nama seseorang menunjukkan penghargaan yang tulus, memperkuat ikatan dan membangun rasa hormat.

Sikap sombong (takabbur) dan meremehkan sesama manusia (merasa lebih tinggi karena kekayaan, jabatan, atau atribut lainnya) sangat bertentangan dengan ajaran agama. Berjalan di muka bumi dengan angkuh dan sombong adalah tindakan tercela.

Kerendahan hati dan sikap saling menghargai menjadi kunci utama dalam membangun hubungan yang harmonis dan bermakna, sejalan dengan ajaran agama yang menekankan pentingnya akhlak mulia dalam semua aspek kehidupan.

Dengan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, kita dapat menghindari perilaku *flexing* yang merugikan dan kembali kepada prinsip kesederhanaan sikap rendah diri yang pada akhirnya akan membawa kita lebih dekat kepada Tuhan dan menguatkan spiritualitas kita.

2. Solusi Mengatasi Budaya *Flexing* Berdasarkan Interpretasi Pemikiran Ibnu Sina

Ibnu Sina, tidak secara eksplisit membahas fenomena *flexing* dalam konteks media sosial modern karena ia hidup jauh sebelum adanya teknologi tersebut. Namun, kita dapat menafsirkan pemikirannya tentang etika, kesehatan mental, dan keseimbangan jiwa untuk menawarkan solusi dalam mengatasi budaya *flexing*. Pendekatan Ibnu Sina

akan menekankan pada aspek holistik, yang mempertimbangkan dimensi fisik, mental, dan spiritual (Arroisi et al., 2020).

a. Pengendalian Temperamen: Ibnu Sina menekankan keseimbangan empat temperamen (sanguinis, koleris, plegmatis, melankolis). *Flexing* seringkali dipicu oleh temperamen koleris (ambisius, mudah marah) yang mencari validasi eksternal. Solusi untuk mengatasinya adalah latihan pengendalian diri, seperti meditasi, yoga, atau kegiatan yang menenangkan untuk menyeimbangkan temperamen.

b. Mengejar Kebahagiaan Sejati (Eudaimonia): Ibnu Sina berpendapat kebahagiaan sejati berasal dari pengembangan potensi diri dan mencapai tujuan hidup bermakna, bukan dari kepemilikan materi. Solusi dalam menghadapinya adalah fokus pada pengembangan

intelektual, spiritual, dan moral. Ini bisa melalui pendidikan, kontemplasi, atau pelayanan masyarakat. Dengan menemukan kepuasan internal, keinginan untuk pamer akan berkurang.

- c. Penggunaan Akal dan Logika: Ibnu Sina sangat menghargai akal. Solusinya adalah menganalisis secara rasional motif di balik *flexing* dan dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan logika, seseorang dapat menyadari bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada persetujuan sosial yang diperoleh melalui pamer.
- d. Mencari Hikmah: Ibnu Sina menekankan pentingnya belajar dari pengalaman. Solusinya adalah melihat fenomena *flexing* sebagai kesempatan untuk introspeksi dan memahami motif perilaku tersebut, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Ini membantu mengembangkan kebijaksanaan dan mengurangi keinginan untuk terlibat dalam perilaku yang tidak produktif.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa budaya *flexing* merupakan tindakan menunjukkan atau memamerkan sesuatu yang kita miliki, atau bisa dilakukan untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan dari orang lain. Dalam Al-Qur'an fenomena *flexing* dapat dikaitkan dengan konsep seperti *riya'* (pamer) dalam QS. An-Nisa':38, 'ujub (membanggakan diri) dalam QS. Al-Hadid:23, takabbur (kesombongan) dalam QS. Fussilat:15, dan *hubbud dunya* (cinta dunia) dalam QS. Al-Hadid:20. Semua ini menunjukkan perilaku yang tidak disukai Allah dan dapat mengarah pada kerugian spiritual. Oleh karena itu, penting untuk beramal dengan niat tulus, menjaga kerendahan hati, dan tidak terjebak dalam cinta dunia yang berlebihan. Menurut Ibnu Sina, *flexing* yaitu fenomena di mana seseorang memamerkan kekayaan, pencapaian, atau gaya hidup secara berlebihan untuk mendapatkan pengakuan atau validasi dari orang lain.

Budaya *flexing* di media sosial berdampak negatif terhadap

mentalitas Muslim. Pada individu, *flexing* merusak akhlak dan spiritualitas, mendorong konsumerisme dan pencarian validasi eksternal. Secara sosial, *flexing* memperparah ketimpangan, materialisme, dan persaingan tidak sehat. Secara psikologis, *flexing* memicu FOMO, kecemasan, dan ketidakpuasan.

Solusi yang ditawarkan Islam untuk mengatasi dampak negatif *flexing* adalah dengan mengedepankan nilai-nilai zuhud (kesederhanaan dan kepuasan hati) dan tawadhu' (kerendahan hati), yang menekankan pentingnya keikhlasan, kesyukuran, dan fokus pada kehidupan akhirat. Dengan menghayati dan mengamalkan nilai-nilai tersebut, diharapkan individu dapat terhindar dari perilaku *flexing* yang merugikan dan membangun kehidupan yang lebih bermakna, seimbang, dan harmonis. Sedangkan solusi mengatasi budaya *flexing* menurut pemikiran Ibnu Sina, meliputi pengendalian temperamen melalui meditasi, mengejar kebahagiaan sejati dengan pengembangan diri, menggunakan akal untuk menganalisis perilaku, dan mencari hikmah dari pengalaman.

Pendekatan ini menekankan keseimbangan fisik, mental, dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, V. A. (2024). *Fenomena Ootd Flexing Dalam Media Sosial: Tinjauan Al-Qur'an Dengan Pendekatan Double Movement Skripsi* (pp. 8–9).
- Arroisi, J., Ardi, R., & Rifa, N. (2020). Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2, 200.
- Comission, E. (2016). *Fenomena Flexing Perspektif Al-Qur'an Dalam Kisah Qarun dan Fir'aun*. 4(1), 1–23.
- Hafiun, M. (2023). *Penyakit-Penyakit Hati*.
- Hamka, P. D. (1989a). Tafsir Al-Azhar. In *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura* (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689–1699).
- Hamka, P. D. (1989b). *Tafsir Al-Azhar jILID 8* (pp. 6437–6438).
- Hamka, P. D. (1989c). *Tafsir Al-Azhar Jilid 9* (pp. 7184–7186).
- Juma'iyah Nur Wahidah, K. (2023). *Fenomena Flexing di Medsos :*

- Dampaknya pada Hubungan Sosial Dan Ekonomi* (pp. 31–32).
- Manurung, W. (2023). Fenomena Flexing Di Media Sosial Dalam Kontekstualisasi Hadis Ancaman Memamerkan Pakaian (Studi Ma'aniy al -Hadits). *Skripsi*, 099, 55.
- Masruri, A. (2024). Ayat-Ayat Flexing Dan Kontekstualisasinya Dalam Kajian Psikologi : Sebuah Pendekatan Terhadap Fenomena Pamer Dalam Media Sosial. *MUMTAZ Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman*, 8(02), 165–181.
- Nuzula, L. J. F. (2024). AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Membentuk Pribadi Unggul Dalam Al- Qur ' an Kajian Epistemologi Tafsir Sufistik Sahl Al-Tustari. *Al-AFKAR: Journal For Islamic Studies*, 7(3), 310–326.
<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i3.1081>.Forming
- Nurhayat, Ety, R. D. N. (2022). *Flexing: Perilaku Pamer Kekayaan di Media Sosial dan Kaitannya dengan Self-Esteem* (pp. 370–371).
- Pajevic, Ahmed; Pajevic, Izet; Hasanovic, Mevluddin; Jackovljevic, M. (2021). *(Avicenna) - a Unique Scientific and*. 33(1), 64–73.
- Pokhrel, S. (2024). Pengaruh Fenomena Flexing Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Sikap Investasi Mahasiswa Dengan Aspek Prudential Sebagai Variabel Moderasi Ditinjau Dalam Perspektif Ekonomi Islam. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Rahil, F. B., Amrulloh, M., & Saputra, A. (2024). Etika Rendah Hati Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tawadhu' Dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur). *El-Wasathy: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 1–17.
<https://doi.org/10.61693/elwasathy.vol21.2024.1-17>
- Roida Pakpahan, D. Y. (2023). *Analysis Of The Influence Of Flexing In Social Media On Community Life* (pp. 174–175).
- Romziana, L. (2023). Kajian Terhadap Metodologi Penafsiran al-Quran Dalam Tafsir Mujaz Karya Roem Rowi. *Mafhum*, 8(2), 1–11.
- Shelemo, A. A. (2023). Fenomena Flexing di Media Sosial Perspektif Al-Qur'an (Studi

- Analisis Qs. Al-Baqarah/2: 264.
In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Shuhari, M. H., Wok Zin, E. I. E., al-Shafi'i, M. M. deen O., Musa, R., Zin, S. A. M., & S.H.S, O. (2019). An ethical aspect of character building: Ibn sina's perspective. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 22(Special Issue 1), 1–5.
- Triana, R. (2017). Zuhud Dalam Al-Quran. *Al - Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(03), 57–90.
<https://doi.org/10.30868/at.v2i03.195>
- Ushuluddin, F., & Humaniora, A. D. A. N. (2020). *Konsep Zuhud Dalam Al- Qur ' An (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah) SKRIPSI Diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S . Ag) Fakultas Ushuluddin , Adab .*
- Usrah, K. (2023). *Fenomena Flexing di Media Sosial dalam Pandangan Al-Qur'an*. 1–87.