

## **Sikap Zuhud Dalam Al-Qur'an Solusi Terhadap Fenomena Flexing Di Media Sosial**

**Raudhatul Jannah Ilyas<sup>1</sup>, Nurjannah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Email: [raudhailyas@gmail.com](mailto:raudhailyas@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurjannah.ismail@ar-raniry.ac.id](mailto:nurjannah.ismail@ar-raniry.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Fenomena *flexing* di media sosial semakin marak, ditandai dengan perilaku memamerkan harta, anak, dan kenikmatan duniawi yang dapat melalaikan manusia dari nilai-nilai spiritual. Dalam konteks ini, ajaran *zuhud* dalam al-Qur'an relevan sebagai solusi. Penelitian ini bertujuan mengkaji makna *zuhud* dalam al-Qur'an dan menganalisis relevansinya untuk mengatasi fenomena *flexing* di media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan metode *mawdhu'i*. Data utama berasal dari ayat-ayat al-Qur'an yang membahas *zuhud* beserta tafsir ulama klasik dan kontemporer, serta literatur tasawuf, psikologi Islam, dan jurnal terkait. Data dianalisis dengan teknik deskriptif-analitis dan pendekatan teori relevansi. Penelitian menunjukkan bahwa *zuhud* bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, melainkan mengendalikan diri terhadapnya. Penerapan *zuhud* dapat menjadi solusi spiritual dan sosial, antara lain: penyaring niat dan perilaku digital, pergeseran paradigma kesuksesan dari materi ke makna, tanggung jawab bermedia sosial, penangkal hedonisme dan materialisme, pengendali gaya hidup konsumtif, dan penstabil emosi. Implementasi nilai *zuhud* memerlukan strategi seperti pendidikan ruhani berbasis al-Qur'an, dakwah kreatif di media sosial, serta keteladanan publik figur dan ulama dalam menampilkan kesederhanaan.

**Kata Kunci: Zuhud, Flexing, Al-Qur'an, Media Sosial, Hedonisme**

### **Pendahuluan**

*Flexing* sudah ada dari tahun 1990 yang kenalkan oleh orang-orang berkulit hitam dan semakin populer pada tahun 1992. Zaman dulu, perilaku *flexing* ini hanya dilakukan oleh para selebriti dan musisi yang terus menampilkan mobil dan motor mewah, jam tangan emas, tumpukan uang dan emas batangan, dan wanita-wanita cantik melalui video musik mereka, yaitu dalam lirik lagu "It Was a Good Day". Lirik lagunya yang di dalamnya terdapat kata *flexing* adalah "saw the police and they rolled right past me, no flexing, didn't even look in an direction as I ran the intersection". Pada tahun 2014, kata *flex* kembali populer berkat lagu "No Flex Zone" karya Rae Sremmurd. Kata *flex* dari judul lagu tersebut diartikan sebagai area untuk orang-orang yang santai, bersikap seperti dirinya sendiri, dan tidak



pamer atau pura-pura menjadi pribadi yang berbeda. Secara singkat flexing mempunyai arti *to show off* atau pamer, yaitu sebuah perilaku seseorang untuk menunjukkan rasa bangga atau bahagia tentang suatu hal yang sudah mereka lakukan atau miliki (Lintang, 2023).

Fenomena ini mendorong masyarakat di era modern untuk berlomba-lomba memamerkan kekayaan, memperlihatkan apa yang sudah mereka raih, menampakkkan apa yang mereka miliki bahkan terkadang memperlihatkannya itu dengan cara yang berlebihan dan tidak realistis. Akan banyak pengaruh negatif dalam diri seseorang apabila terus menerus mengikuti tren *flexing* ini salah satunya akan menimbulkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan hingga perasaan tidak percaya diri apabila tidak mampu mengikutinya. Selain itu, tren ini juga memicu seseorang berperilaku konsumtif dan gaya hidup boros, dimana seseorang akan mementingkan penampilan daripada kebutuhan agar mendapat pengakuan dari orang lain. Hal ini adalah bentuk dari kefanaan dunia.

Menurut Sayyid Qutb dalam kitabnya *Fii Zhilal Al-Qur'an* bahwa Allah menggambarkan kehidupan dunia dengan kata-kata yang menggambarkan kefanaannya, yaitu *lahwun* (permainan), *la'ibun* (senda gurau), *zinnah* (perhiasan), *tafakhur* (saling membanggakan) dan *takatsur* (berlomba-lomba dalam harta dan anak. Menurut Qutb ini semua adalah manifestasi dari kehidupan yang dangkal dan tidak kekal jika tidak disandarkan pada nilai-nilai ukhrawi (Qutb, 2000).

Dunia dan akhirat adalah ungkapan tentang dua keadaan. Segala yang ada sebelum kematian adalah dunia, sedangkan segala yang ada setelah kematian itu adalah akhirat. Mengetahui ketercelaan dunia dan menjauhi dunia tidaklah cukup selama tidak mengenal apa yang tercela tentang dunia itu, apa yang perlu dijauhi dan apa yang tidak perlu dijauhi (Al-Yamani, 2012). Allah SWT menciptakan segala sesuatu di dunia ini dan seisinya tanpa sia-sia semuanya mempunyai manfaat masing-masing baik bagi manusia maupun makhluk Allah lainnya, dengan mengetahui apa yang terlarang dan apa yang baik dilakukan dapat menjadi manusia dekat dengan penciptanya.

Dengan begitu tidak semua yang ada di dunia ini tercela, melainkan dunia adalah salah satu sarana yang Allah sediakan untuk umat manusia menjalani kehidupan dan manggapai tujuan akhir yaitu akhirat. Dunia dapat menjadi tempat yang mulia jika digunakan dengan bijaksana dan sesuai tuntunan agama. Bagaimana seseorang di dunia ketika Allah menitipkan banyak harta kepadanya, melebihkan derajatnya lebih tinggi dari seseorang yang lain, dan ketika Allah memberikan kelebihan-kelebihan lainnya kepadanya, makin taat kah ia kepada Sang Pemberi atau lebih memilih jauh dari Allah dan sombong, seperti kisah Qarun yang dikisahkan dalam QS. Al-Qashas ayat 78, yang berbunyi:

قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِيٰ أَوْ لَمْ يَعْلَمِ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِن مِّن قَبْلِهِ مِن قُرُونٍ مَّن هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرَ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَن

ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ

*“Dia (Qarun) berkata: “sesungguhnya aku diberi (harta itu), semata-mata karena ilmu padauk. “tidakkah dia tahu bahwa Allah telah membinasakan umat-umat setelahnya yang lebih kuat darinya dan lebih banyak mengumpulkan harta? Dan orang-orang yang berdosa itu tidak perlu ditanya tentang dosa-dosa mereka”. (QS. Al-Qashas. 28:78).*

Ayat di atas salah satu contoh ayat kisah yang sudah diabadikan sebagai pelajaran bagi umat setelahnya, di tengah maraknya fenomena *flexing* ini, Al-Qur’an hadir memberi pesan-pesan dan pelajaran untuk umat manusia. Ada banyak dorongan dan motivasi mereka yang melakukan *flexing* di antaranya seperti sebagai strategi marketing, mendapatkan popularitas dan pengakuan, mendapatkan pasangan yang kaya serta tidak jarang pula orang menggunakannya sebagai jalan untuk melakukan tindakan kejahatan, akibat lainnya dengan pamer berlebihan, seseorang terlihat angkuh dan tidak ramah, sehingga hubungan dengan orang lain jadi renggang. Sehingga dari tujuan-tujuan tersebut menimbulkan banyak akibat dari perilaku *flexing* ini yang apabila dilihat dari garis besarnya dampak negatif lebih menonjol daripada dampak positifnya.

fenomena ini beresiko menumbuhkan penyakit hati seperti *riya’*, *ujub* dan *takabbur*. Dalam hal ini zuhud berperan sebagai mekanisme penyeimbang spiritual yang membimbing individu untuk bersikap rendah

hati, tidak mudah silau oleh gemerlap dunia dan mengutamakan nilai-nilai ukhrawi. Orang yang zuhud tidak terjebak dalam pujian manusia, tidak silau oleh harta, dan tidak memamerkan nikmat dengan tujuan pamer. Sebaliknya, ia menjadikan nikmat itu sebagai sarana untuk bersyukur dan berbuat baik kepada sesama.

Dalam konteks seperti inilah nilai-nilai zuhud perlu diangkat kembali sebagai solusi etis dan spiritual. Zuhud dapat dikontekstualisasikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dari pamer kekayaan, menjaga hati dari ketergantungan terhadap pengakuan sosial, serta membebaskan diri dari perlombaan status yang ilusif. Zuhud bukan berarti meninggalkan media sosial atau kemajuan teknologi melainkan menggunakannya dengan kesadaran dan akhlak sebagaimana yang diajarkan dalam prinsip-prinsip *maqasid syari'ah*.

Dengan nilai-nilai zuhud yang telah diajarkan berabad-abad lalu dan diabadikan dalam al-Qur'an sebagai panduan untuk hidup apakah mampu memberi solusi atas tekanan fenomena *flexing* saat ini? Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana nilai-nilai zuhud yang ada dalam Al-Qur'an dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat di era modern yang terpapar dan terbawa derasnya arus tren *flexing* dan apa saja kah sikap yang lahir dari konsep zuhud agar dapat menjadi solusi untuk mengatasi dampak negatif dari fenomena tersebut.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (library research) dengan fokus kajian zuhud dalam al-Qur'an sebagai solusi untuk fenomena *flexing*. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab tafsir bi al-Ra'yi baik yang kontemporer maupun yang klasik, yaitu kitab tafsir Mafātih al-Ghaib karya Fakhruddin al-Razi dan kita tafsir bi al-ra'yi yang kontemporer yaitu kitab Tafsir al-Qur'an al-Karim oleh Sayyid Qutub (*Fī Zhilāl Al-Qur'an*), yang bercorak *adabi wa ijtima'i*, dilengkapi dengan buku-buku tasawuf, buku-buku psikologi Islam serta jurnal-jurnal terbaru, artikel dan dari berbagai referensi informasi valid lainnya. Data yang dikumpulkan melalui metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dengan

mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *flexing* dan zuhud kemudian mencari maksudnya dari sumber utama. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah *content analysis* yaitu analisis isi dengan pendekatan kualitatif.

## **Pembahasan/hasil**

### **A. Tinjauan Umum Zuhud**

#### 1. Pengertian Zuhud

Zuhud merupakan tapak kaki awal bagi mereka yang hendak menuju Allah SWT, mencurahkan segala-galanya hanya untuk Allah, ridha dengan segala ketentuan Allah dan mereka yang bergantung hanya kepada Allah (Naşr, 2002). Al-Qusyairi mengatakan bahwa zuhud adalah orang yang zuhud di dalam masalah yang haram, kerana yang halal adalah sesuatu yang halal adalah sesuatu yang mubah dalam pandangan Allah SWT, yaitu orang yang diberi nikmat berupa harta yang halal, kemudian ia bersyukur dan meninggalkan dunia itu dengan kesadarannya sendiri. Sebagian ada pula yang berpendapat bahwa zuhud adalah zuhud dalam yang haram sebagai suatu kewajiban (Nata, 2011). Ada juga yang berpendapat bahwa zuhud adalah ungkapan keberpalingan dari semua bagian kehidupan dunia yang dicenderung oleh hawa nafsu, kepada segala sesuatu yang lebih baik daripadanya. Dengan pengetahuan anggapan bahwa apa yang ditinggalkannya itu adalah sesuatu yang rendah dan hina disbanding apa yang diambilnya (Ad-Dimasyqi, 1993).

#### 2. Macam-macam Zuhud

Tingkatan *pertama*, zuhud terhadap perkara haram, yaitu meninggalkan segala sesuatu yang diharamkan Allah SWT karena takut terhadap hukuman-Nya. Ini adalah tingkatan zuhud yang paling mendasar, karena setiap mukmin wajib menjauhi segala yang haram. Tingkatan *kedua*, zuhud terhadap perkara yang halal tetapi berlebihan atau *mubah*, seperti makanan, pakaian, harta atau kesenangan duniawi yang berpotensi melalaikan dari mengingat Allah SWT (Al-Jawziyyah, 1996). Orang yang berada pada level ini tidak hanya menjaga dirinya dari yang haram, namun

menjaga diri dari yang hal-hal yang halal yang bisa mengurangi kualitas ibadah dan ketakwaan. Tingkatan *ketiga*, yang paling tinggi adalah zuhud terhadap selain Allah, yaitu meninggalkan segala sesuatu yang bisa menghalangi hati dari bergantung penuh hanya kepada Allah (Al-Jawziyyah, 1996). Zuhud ini dilakukan bukan karena takut akan siksa atau mengharap surga semata, namun karena rindu dan cinta yang mendalam kepada Allah.

### 3. Nilai-nilai Zuhud dalam Al-Qur'an

#### a. Zuhud Sebagai Sikap Batin Terhadap Dunia

Zuhud dalam Islam bukanlah sebuah konsep yang mengharuskan seseorang untuk meninggalkan dunia secara fisik atau menolak kekayaan atau harta benda. Sebaliknya, zuhud merupakan sebuah sikap batin dan pandangan hidup yang menempatkan dunia pada posisinya yang proporsional, tidak lebih utama dari akhirat dan tidak menjadi tujuan utama dalam kehidupan seorang Muslim. Dalam pandangan ini dunia hanyalah tempat persinggaham sementara yang harus dimanfaatkan untuk memperoleh kebahagiaan hakiki di akhirat.

Al-Qur'an secara jelas menggambarkan hakikat dunia sebagai sesuatu yang fana dan menipu. Firman Allah dalam QS. Al-An'am [6]: 32:

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهَوًى بَوْلَدَائِرِ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

*“Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?”*

Dalam ayat ini ar-Razi mengemukakan pendapatnya kenapa Allah mengumpakan dunia sebagai permainan dan senda gurau pada ayat di atas. *Pertama* ar-Razi membuat perbandingan kenikmatan akhirat jauh lebih baik dibandingkan keindahan dan kenikmatan dunia, dengan alasan kerana dunia cepat rusak, tidak tetap dan selalu berubah, dunia menyeret manusia untuk sibuk pada hal yang melalaikan, manusia terlalu terobsesi dengan dunia dan karena apa yang ada di dunia selalu bercampur antara manis dan pahit. *Kedua*, dunia lebih rendah disbanding dengan akhirat karena apa yang dihasilkan di dunia hanya

bersifat jasmani dan hewani (Fakhrudin, 2005), yaitu seperti makan minum, kawin, kekuatan seseorang dan kelezatan, hewan pun bisa melakukan ini bahkan lebih baik dari apa yang dilakukan manusia. *Ketiga*, dunia tidak memberi jaminan kepuasan, semakin banyak seseorang mengumpulkan harta di dunia semakin ia merasa kurang. *Keempat*, dunia pasti akan ditinggalkan dan akhirat tidak bisa dihindar. Di akhir penjelasan ayat Ar-Razi mengatakan bahwa kalimat “*afalā ta’kilūn*” sebagai teguran keras terhadap orang-orang yang lebih mementingkan dunia dan melalaikan akhirat, padahal tanda-tanda keutamaan akhirat begitu jelas bagi orang-orang bertaqwa. Jadi, pada ayat ini ar-Razi menekankan bahwa dunia bukan tempat kebahagiaan sejati karena fana, lemah, semu dan tercampur penderitaan, sedangkan akhirat adalah tujuan hidup yang hakiki, tempat kebahagiaan sempurna bagi orang-orang beriman.

b. Zuhud Membentuk Keikhlasan dalam Beramal

Sikap zuhud dalam Islam sangat erat kaitannya dengan keikhlasan, yakni niat murni dalam beramal hanya untuk Allah SWT tanpa berharap imbalan duniawi seperti pujian, ketenaran atau keuntungan materi. Dalam kerangka zuhud, amal seseorang tidak dilandasi oleh kepentingan dunia, namun semata-mata mencari keridhaan Allah dan pahala akhirat.

Dalam QS. Al-Insān [76]: 9, Allah menggambarkan sikap orang-orang yang ikhlas dalam kebaikan:

إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

*“(Mereka berkata,) “Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanya demi rida Allah. Kami tidak mengharap balasan dan terima kasih darimu”.*

Ayat ini menggambarkan potret sempurna keikhlasan beramal yang berpijak pada nilai *zuhud*, di mana seseorang melepaskan seluruh kepentingan pribadi dari perbuatannya. Mereka memberi tanpa merasa lebih, membantu tanpa berharap balasan, dan beramal semata demi Allah, bukan demi pandangan atau penghargaan manusia. Sayyid

Qutub menafsirkan sikap ini sebagai luapan kasih sayang dari hati yang lembut dan penuh empati, yang senantiasa menghadap kepada Allah demi meraih ridha-Nya, tanpa menginginkan ucapan terima kasih, popularitas, atau keunggulan atas orang yang dibantu. Semua itu dilakukan semata untuk menjaga diri dari kedahsyatan hari kiamat, yang akan membuat manusia bermuka masam dan diliputi kesulitan. Tindakan memberi makan secara langsung pun menjadi manifestasi jiwa yang lembut, cerdas, dan mulia, sekaligus jalan konkret untuk memenuhi kebutuhan mereka yang kekurangan (Qutub, 2004).

c. Zuhud sebagai Orientasi Akhirat dalam Kehidupan

Salah satu dimensi utama *zuhud* dalam al-Qur'an adalah keterikatan hati yang kokoh pada kehidupan akhirat. *Zuhud* bukan berarti menanggalkan dunia secara fisik, melainkan menempatkan akhirat sebagai prioritas dalam niat, orientasi amal, dan pilihan hidup. Al-Qur'an berulang kali menggambarkan dunia sebagai tempat ujian dan permainan yang fana, sedangkan akhirat adalah kehidupan abadi, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Hadīd ayat 20. Perspektif ini mendorong manusia menimbang setiap keputusan berdasarkan manfaatnya bagi akhirat, bukan sekadar gemerlap dunia. Dalam konteks fenomena *flexing* di media sosial, *zuhud* menjadi perisai yang membebaskan manusia dari jebakan kompetisi materi dan pencitraan. Allah telah mengingatkan dalam QS. Al-Takāthur bahwa perilaku bermegah-megahan dapat melalaikan hingga maut menjemput. *Zuhud* hadir sebagai antitesis, menanamkan ketenangan batin yang bersumber dari kedekatan spiritual, bukan kepemilikan materi. Hal ini tidak berarti manusia dilarang menikmati dunia, melainkan menuntut keseimbangan agar dunia tidak menjadi pusat perhatian, sehingga kenikmatan materi tetap berada di genggaman, bukan di hati.

## **B. Tinjauan Umum Flexing**

### 1. Pengertian Flexing

Dalam kamus bahasa gaul *flex* berarti *to show off, to gloat or to boast* yaitu pamer atau menyombongkan diri. Arti lain *to fake front, to fake it, or to*

*force it* berarti berpura-pura atau memaksakannya. Dalam sebuah jurnal ilmu komunikasi dan media sosial disebutkan bahwa *flexing* adalah suatu perilaku untuk memperlihatkan sesuatu yang dipunyai akan tetapi dengan cara yang tidak mengasyikkan, sederhananya suatu perilaku yang dilakukan seseorang dengan cara pamer di dunia nyata maupun di media sosial (Pohan, 2023). Dilihat dari motivasi dan penyebab seseorang melakukan *flexing*, maka *flexing* mempunyai arti pamer. Pamer apabila merujuk kepada KBBI mempunyai arti menunjukkan atau memperlihatkan sesuatu yang dimiliki dengan memperlihatkan kelebihanya kepada orang lain secara sombong. Sedangkan, dalam Al-Qur'an sendiri memang tidak ada teks langsung yang menyebut kata *flexing* namun setelah merujuk pada penjelasan *flexing* di atas maka penulis menarik kesimpulan bahwa makna *flexing* dalam al-Qur'an sama halnya dengan *riyā'*, *takabbur*, *takathūr*, *tama'* dan *isrāf*.

#### a. *riyā'*

Kata *Riya'* dan turunannya disebutkan sembilan puluh lima kali dalam Al-Qur'an (Baqi, 1996). Secara bahasa kata *riya'* berasal dari kata رأى dan الرياء berarti اظهار الخير للناس ليروه فيحمدوه عليه memperlihatkan segala yang baik-baik (kebaikan) kepada manusia agar mereka melihatnya maka ia akan mendapatkan pujian dari apa yang ia perlihatkan (Ma'luf, 1986).

Sayyid Mahdi menjelaskan memeperlihat maksudnya menampakkan amalan kebaikan agar dapat dilihat orang lain. Amalan tersebut dilakukan dihadapan orang-orang sehingga mereka memberikan pujian kepadanya. Sementara dalam peristilahan syari'at, *riya'* adalah mengerjakan ibadah sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, tetapi ditujukan untuk sesuatu yang bersifat duniawi (Mahdi, 2003).

#### b. *Takabbur*

Secara istilah ialah sikap seseorang yang menampakkan kekagumannya terhadap dirinya dalam bentuk merendahkan dan meremehkan orang lain serta tidak mau menerima kebenaran yang datang dari mereka. Atau bisa juga didefinisikan dengan menganggap diri lebih baik lebih tinggi dari orang lain atau melihat diri di atas orang lain

dalam suatu kesempurnaan (Prasojo, 2022). Ia memandang dirinya berada di atas orang lain, lalu timbul pada hatinya rasa lebih kuat, lebih hebat, lebih tinggi hingga membuat ia memandang hina dan rendah terhadap orang lain.

c. *Takāthur*

Para mufassir memahami frasa “*al-Takāthur*” dalam QS. Al- Takāsur [102] sebagai kecenderungan manusia untuk mengejar kekayaan (*al-amwal*) dan keturunan (*al-awlad*). Penafsiran pada surat tersebut menegaskan bahwa manusia sering kali terperangkap dan teralihkan oleh kekayaan materi dan tanggung jawab keluarga, atau aspek-aspek dunia lain yang memberikan kesenangan. Selanjutnya fokus manusia pada akumulasi harta menyebabkan lalai dalam mengingat Allah dan melaksanakan kewajiban ibadah (Kahfi et al., 2004). Kata *takāthur* berasal dari kata *kathura- yakthuru- kathratan* yakni *ja’alahu katsīran* menjadi banyak. *Takātsara huwa taghālabū fil katsrati*, kata *takātsara* berarti saling berlomba-lomba dalam jumlah banyak (Ma’luf, 1986).

d. *Tama’*

*Tama’* berasal dari kata *thami’a* yaitu *thama’iyyatan fī syai’* yaitu ia berambisi atau berkeinginan kuat terhadap sesuatu (Ma’luf, 1986). Di dalam al-Qur’ān disebutkan sebanyak 12 kali dengan makna ayat tentang keinginan atau pengharapan terhadap sesuatu, salah satunya pada Qs. Al- ‘Arāf ayat 15. *Tama’* adalah salah satu akhlak tercela yang secara tegas digambarkan dalam al-Qur’ān maupun hadis Rasulullah SAW. Dalam ajaran Islam, *tama’* dianggap sebagai sifat yang merusak dan berdampak negatif baik bagi individu yang mengalaminya maupun bagi orang lain di sekitarnya. Sifat ini dapat menyebabkan seseorang lalai terhadap hak-hak orang lain, tidak puas dengan apa yang dimiliki, dan selalu menginginkan lebih banyak tanpa memperhitungkan akibatnya (Zahra et al., 2024).

e. *Isrāf*

*Isrāf* juga termasuk ke dalam sifat tercela, *isrāf* diambil dari Bahasa Arab yang mempunyai arti melampaui batas. Secara garis besar *isrāf* dapat dipahami sebagai mempergunakan sesuatu yang melewati batas-

batas yang patut menurut ajaran Islam. Sifat *isrāf* ini dapat disebabkan karena godaan harta benda yang menggurikan bagi manusia yang lemah imannya (Idris, 2018). Mereka yang *flexing* orientasinya adalah ingin menunjukkan apa yang mereka punya, terkadang mereka menampakkan begitu banyak kelebihan mereka, kelebihan makanan, pakaian, dan harta benda duniawi lainnya sehingga kadang-kadang mereka membelinya dalam kualitas yang sangat banyak bukan untuk kebutuhan tetapi untuk pengakuan sosial.

## 2. Macam-macam Prilaku *Flexing* dan Penyebabnya

Di masyarakat Indonesia, konsep *flexing* atau memamerkan keberhasilan, kekayaan atau keahlian juga dikenal dengan beberapa istilah lokal dan dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, berdasarkan pengamatan dan analisis sosial, berikut beberapa contoh yang umum di Indonesia, yaitu (Pohan et al., 2024) *flexing* harta, seperti memamerkan kekayaan materi seperti mobil mewah, rumah besar, atau barang-barang branded, *flexing* relationship yaitu memamerkan pasangan yang dianggap memiliki keilmuan lebih, *flexing* keterampilan dan pekerjaan seperti menunjukkan prestasi di tempat kerja atau dalam profesi tertentu, baik dalam bentuk penghargaan, sertifikat, atau pencapaian profesional lainnya. Seperti, memposting atau melakukan *live* di akun tiktok atau instagram mereka untuk memperlihatkan keterampilan mereka misal piawai dalam bermain musik. Hal ini dilakukan agar mereka dilirik oleh beberapa sponsor sehingga menambah pekerjaan (Putri & Rosa, 2024), *flexing* gaya hidup yaitu memamerkan gaya hidup, makanan mewah, aktivitas wisata mahal. Seperti, halnya yang dilakukan oleh seseorang yang dimana mereka sering kali mengunggah konten di café mahal untuk sekedar mengerjakan tugas, mengunggah ootd, mengunggah barang-barang baru seperti tas, skincare dan aksesoris. Disamping itu, mereka juga gemar melakukan mirror selfie menggunakan gawai bermerk Iphone agar mendapatkan perhatian lebih dari publik (Putri & Rosa, 2024), dan terakhir *flexing* menegaskan identitas sosial yaitu tampil layaknya kaum kelas atas padahal pada kondisi sebenarnya berasal dari kalangan menengah. Seperti, memposting kegiatan

seseorang yang sedang berkunjung ke tempat wisata atau menampilkan *oufit* mereka di Instagram.

### 3. Dampak Prilaku *Flexing* di Media Sosial

Perilaku *flexing* atau memamerkan kekayaan dan pencapaian secara berlebihan di media sosial tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga merambat pada kehidupan sosial dan spiritual masyarakat. Dampaknya bersifat kompleks, mencakup aspek psikologis, hubungan antaranggota masyarakat, hingga kualitas keimanan umat Islam. Kebiasaan *flexing* mendorong perilaku konsumtif, memicu kebiasaan berhutang di luar kemampuan, dan menimbulkan masalah baru ketika kewajiban tersebut tak mampu dilunasi. Perlahan, rasa empati pun terkikis, digantikan oleh dorongan untuk terus tampil mewah. Lebih jauh, perilaku ini dapat merusak kepribadian dan menimbulkan penyimpangan karakter dari fitrah manusia yang suci, bersih, dan sederhana sebagaimana dikehendaki Allah SWT. Akhlak tercela seperti iri hati, kesombongan, keangkuhan, kebohongan, kekikiran, kerakusan, sifat menyakitkan, fitnah, adu domba, materialisme, dan pemborosan menjadi penyakit batin yang lahir dari pola hidup pamer. Dengan demikian, *flexing* bukan hanya persoalan gaya hidup, tetapi ancaman terhadap kesehatan moral dan spiritual yang dapat mengikis kualitas hidup individu maupun masyarakat secara keseluruhan (Mujib, 2006).

## **C.Relevansi Zuhud sebagai Solusi Spiritual dan Sosial dalam Menjawab Fenomena *Flexing* di Media Sosial**

### 1. Mengatasi Gaya Hidup Hedonisme dan Materialisme

Gaya hidup modern sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai hedonisme dan materialisme. Hedonisme dalam konteks ini adalah pandangan hidup yang menjadikan kenikmatan fisik dan kesenangan duniawi sebagai tujuan utama hidup dan materialisme menilai keberhasilan berdasarkan jumlah kepemilikan harta (Nasution, 1995). Seperti, kendaraan mewah, rumah besar, hingga aksesoris penunjang status sosial. Pandangan hidup seperti ini bertentangan dengan nilai-nilai Islam yang mengajarkan kesederhanaan,

kepasrahan kepada Allah dan hidup dalam batas kebutuhan bukan keinginan.

Dalam QS. Al-Kahfi ayat 46, Allah SWT sangat tegas memperingati hamba-Nya bahwa harta dan anak hanyalah perhiasan dunia, sedangkan amal shalih lebih kekal dan baik di sisi Allah SWT.

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

*“Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, sedangkan amal kebajikan yang abadi (pahalanya) adalah lebih baik balasannya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan”.*

Menurut Sayyid Qutub Islam tidak melarang menikmati perhiasaan dunia yaitu memiliki banyak anak dan harta selama masih dalam batas kategori baik dan halal, bahkan itu merupakan nilai tambah dalam Islam. Namun, kedua hal ini tidak dapat menjadi tolak ukur, yang menjadi tolak ukur seseorang hanyalah dari perkara yang kekal seperti amalan-amalan, perkataan-perkataan yang baik dan ibadah (Qutub, 2004). Ketika anak-anak dididik dengan baik dan menjadikan anak sebagai penolong agama Allah, bermanfaat untuk umat nilai kebaikan itu akan kembali kepada orangtuanya. Begitu pula harta benda digunakan untuk beribadah kepada Allah seperti banyak bersedekah, membantu yang tidak mampu, maupun menjadi donator untuk hal-hal yang baik ini menjadi salah satu nilai tambah seorang Muslim sebagai hamba Allah yang kaya hatinya.

## 2. Zuhud Sebagai Solusi Kehidupan Konsumtif

Gaya hidup konsumtif telah menjadi fenomena umum dalam masyarakat modern. Konsumerisme tidak lagi terbatas pada pemenuhan kebutuhan, tetapi telah berkembang menjadi budaya pamer, simbol status dan upaya pencitraan diri di hadapan publik. Banyak orang yang membeli barang bukan karena diperlukan, tetapi karena didorong oleh tren, tekanan sosial atau demi eksistensi di media sosial, bukan konsumsi untuk pemenuhan kebutuhan melainkan untuk memuaskan hasrat keinginan yang tidak rasional (Khodijah, 2023). Hal ini berkontribusi pada perilaku boros, ketergantungan terhadap utang konsumtif serta mengikis nilai-nilai

spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Lebih buruknya lagi sikap konsumtif dapat menimbulkan sikap tidak puas terhadap apa yang dimiliki, menurunkan kualitas syukur dan memicu kompetisi semu berbasis kepemilikan materi.

Jauh dari era modern saat ini Islam sudah mengajar hidup sederhana dan menjauhkan umat dari sikap berlebih-lebihan. QS. Al-Furqan ayat 67, yang berbunyi:

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

*“Dan, orang-orang yang apabila berinfak tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir. (Infak mereka) adalah pertengahan antara keduanya”.*

Ibnu katsir berpendapat dalam ayat ini mereka tidak boros dalam membelanjakan sehingga menghabiskan harta yang ada pada mereka atau melampaui batas kebutuhan, dan juga tidak pelit yang membahayakan diri atau keluarga mereka. Tapi mereka bersikap pertengahan antara keduanya (Katsir, 2000).

### 3. Zuhud sebagai Stabiliator Emosional

Dalam kehidupan modern yang serba cepat, penuh kompetisi dan dibanjiri informasi digital, banyak individu mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan bahkan depresi. Dunia maya khususnya media sosial, sering menjadi panggung pertunjukkan kebahagiaan palsu, pencapaian materi dan kehidupan yang tampak sempurna. Hal ini menciptakan standar kebahagiaan yang bersifat artifisial dan membuat banyak orang merasa hidupnya tidak cukup baik. Akibatnya, mereka mengalami krisis identitas, kehilangan ketenangan batin, dan terus hidup dalam perbandingan sosial yang melelahkan (Fromm, 1976). Dalam konteks ini, nilai-nilai zuhud menawarkan alternatif spiritual untuk memperoleh kestabilan emosional dan ketentraman jiwa yang hakiki. Dalam al-Qur'an Allah memberi tanda-tanda bagi mereka agar bisa mengendalikan emosi dalam segala hal urusan dunia, yaitu dalam QS. Al-hadīd ayat 23, yaitu:

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

“Yang demikian itu kami tetapkan) 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”.

Dalam ayat ini terdapat satu ciri zuhud yang sangat kuat dari beberapa ciri zuhud lainnya, yakni *pertama*, tidak merasa gembira dengan kepemilikan dan tidak bersedih dengan kehilangan. *Kedua*, memandang sama antara orang yang memujinya dan orang yang mencelanya, ini adalah zuhud dalam kepangkatan. *Ketiga*, kerinduannya hanya kepada Allah SWT dan yang mendominasi hatinya adalah manis ketaatan. Jika sikap zuhud ditanamkan sejak dini dalam pendidikan, keluarga, lingkungan sosial, maka masyarakat akan lebih tahan terhadap tekanan emosional yang disebabkan oleh gaya hidup konsumtif dan kompetisi sosial yang tidak sehat. Zuhud merupakan puncak dari stabilitas emosional seorang mukmin, yaitu hati yang tenang, jiwa yang damai dan hidup yang mengalir dalam ketundukkan kepada Allah SWT.

#### 4. Zuhud sebagai Penyaring Niat dan Prilaku digital

Fenomena *flexing* di media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup masyarakat modern. *Flexing* adalah tindakan menampilkan atau memamerkan kekayaan, gaya hidup mewah, pencapaian pribadi, atau simbol status sosial demi membangun citra diri di hadapan publik digital. Walau tampak sepele, fenomena ini berbahaya karena bisa mendorong manusia pada sikap *riya'*, *takabbur*, serta menciptakan atmosfer sosial yang penuh tekanan, perbandingan, dan kecemburuan (Puspitasari, 2023). Media sosial dengan segala algoritmanya pun mendorong manusia untuk terus menunjukkan versi terbaik dari dirinya demi mendapat validasi berupa *likes*, *followers*, atau komentar pujian.

Dalam QS. Al-Insan [76]: 9, Allah menggambarkan sikap orang-orang yang ikhlas dalam kebaikan:

إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

*(Mereka berkata,) “Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanya demi rida Allah. Kami tidak mengharap balasan dan terima kasih darimu.*

Ayat ini menjadi potret sempurna dari keikhlasan dalam beramal kebaikan yang berlandaskan pada zuhud. Orang-orang yang digambarkan dalam ayat ini telah melepaskan segala kepentingan pribadi dari amalnya. Mereka memberi, tetapi tidak merasa lebih. Mereka membantu, tetapi tidak meminta balasan. Inilah esensi dari zuhud, mengerjakan amal bukan karena dunia melihat dan membalasnya melainkan karena Allah semata. Di era ketika manusia terdorong untuk menunjukkan eksistensinya melalui Instagram atau TikTok, zuhud datang sebagai rem batin untuk memilah mana yang maslahat dan mana yang hanya memperbesar ego. Zuhud juga berfungsi sebagai pelindung hati dari kecanduan validasi eksternal. Banyak orang merasa gelisah jika tidak mendapat respons positif dari media sosial, padahal ketenangan sejati berasal dari ketulusan niat dan kedekatan dengan Allah, bukan dari sorak-sorai dunia maya. Inilah mengapa zuhud sebagai penyaring niat sangat penting dalam membangun kebijaksanaan digital dan akhlak bermedia sosial yang Qur’ani.

##### 5. Mengubah Paradigma Kesuksesan dari Materi ke Makna

Bila dunia diamati dari ufuk Barat sampai ke ufuk Timur dari ufuk Utara sampai ke ufuk Selatan, maka akan terlihat betapa dunia penuh dengan isi yang beraneka ragam. Bumi yang mengandung kekayaan materi yang tak terhitung banyaknya dan berbagai jenisnya, manusia dengan kemampuan akalnya menyulap kekayaan materi dunia menjadi berbagai macam peralatan yang sangat mahal dan modern sesuai dengan fitrah manusia yang gemar akan kemewahan (Fatah, 1995). Semakin berkembangnya dunia semakin bertambah pula kebutuhan manusia, terkadang keadaan ini menimbulkan corak baru dalam kehidupan manusia. Kemajuan yang dicapai dalam setiap kehidupan bukan menambah ketenteraman hidup justru mengakibatkan perlombaan dan pertentangan antar manusia. Allah berfirman dalam QS. Al-Hadid ayat 20:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ

أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهَيْجُ فَتْرَتَهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ

وَرِضْوَانٌ يَوْمَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ

*"Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan sesuatu yang melalaikan, perhiasan dan saling bermegah di antara kamu serta berlomba-lomba dalam kekayaan dan anak keturunan, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning, lalu menjadi hancur. Dan di akhirat (nantinya) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdaya."*

Ada dua persoalan besar yang dijelaskan oleh Fakhruddin Al-Razi dalam kitabnya *Mafātih Al-Ghaib*, yaitu pertama niat asli dari ayat ini adalah untuk membenci keadaan dunia ini dan mengangungkan keadaan akhirat, dia berkata: "dunia adalah permainan, hiburan, perhiasan dan kesombongan dan tidak ada keraguan bahwa hal-hal ini tercela dan akhirat adalah siksaan berat". Persoalan kedua, dunia sebenarnya adalah hikmah dan benar. Bahwa kehidupan dunia ini tidak tercela, namun siapa pun yang menghabiskan kehidupan dunia bukan untuk menaati Allah tetapi tunduk kepada syaitan dan mengikuti hawa nafsu itulah yang disalahkan (Fakhruddin, 2005). Jadi dunia tidak sepenuhnya menjadi aib, namun bagaimana sikap manusia bisa mengendalikan diri terhadap dunia.

Paradigma kesuksesan menurut pandangan zuhud adalah ketika hati tenang, amal diterima, dan hidup dipenuhi keberkahan. Bukan berarti Islam melarang kekayaan, tetapi Islam meluruskan orientasi kekayaan itu agar tidak menyesatkan dan melalaikan. Perubahan paradigma ini sangat penting untuk generasi muda yang kini hidup dalam tekanan citra media sosial. Banyak anak muda merasa gagal karena tidak punya rumah mewah, mobil keren, atau liburan ke luar negeri. Padahal, Islam mengajarkan bahwa orang yang sederhana, jujur, berakhlak baik, dan istiqamah dalam ibadah jauh lebih mulia dibanding orang yang sukses secara materi tetapi lalai dari akhirat.

## 6. Zuhud dan Tanggung Jawab dalam Bermedia Sosial

Media sosial memberi kekuatan pada setiap individu untuk menjadi penyampai pesan kepada publik luas. Namun kekuatan ini sering tidak diimbangi dengan kesadaran etika dan tanggung jawab sosial. Dalam konteks Islam, setiap ucapan dan tindakan termasuk unggahan di media sosial adalah amanah yang akan dimintai pertanggungjawaban. Allah berfirman:

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

*“Tidak ada suatu kata pun yang terucap, melainkan ada di sisinya malaikat pengawas yang selalu siap (mencatat)”*. (QS. Qaf: 18)

Ayat ini menegaskan bahwa ruang digital bukan zona bebas nilai dan bebas berkreasi, ada batas-batas yang perlu diperhatikan sebelum membagikan konten ke media sosial. Apa yang kita bagikan bisa membentuk persepsi, mempengaruhi perasaan dan pemikiran orang lain, bahkan bisa menimbulkan dosa jika niatnya salah. Dalam kondisi seperti ini, zuhud menjadi benteng moral yang mendorong seseorang untuk tidak asal berbagi informasi, berbagi konten serta memperlihatkan hidup mewah yang bisa menimbulkan *hasad* atau *riya'* bagi pengikut dan penontonnya.

Dalam konteks bermedia sosial, sikap zuhud akan menciptakan konten yang penuh nilai, bukan sekadar glamor. Seorang yang zuhud akan lebih memilih berbagi kebaikan, ilmu, inspirasi, atau sekadar kabar yang tidak menimbulkan iri. Ia juga lebih hati-hati dalam menyebar berita agar tidak ikut menyebarkan hoaks atau fitnah. Zuhud juga melatih *self-regulation*, yaitu kemampuan mengontrol diri di tengah arus pujian dan tekanan untuk eksis. Dalam psikologi, ini merupakan ciri pribadi yang matang secara emosional dan spiritual (Rahmawati, 2022). Dengan kata lain, zuhud bukan hanya mengatur hubungan kita dengan dunia, tapi juga mengatur bagaimana kita berkontribusi di tengah masyarakat secara lebih bertanggung jawab, bahkan dalam ruang digital yang tanpa batas.

## **D.Strategi Menanamkan Nilai Zuhud di Era Digital**

### 1. Pendidikan Ruhani Berbasis Al-Qur'an

Pendidikan ruhani berbasis al-Qur'an memegang peranan krusial dalam menanamkan nilai-nilai *zuhud* di era digital. Kajian Ahmad Irfan Mufid dan Sururin menunjukkan bahwa metode ini mencakup pembacaan, pemahaman, dan perenungan ayat-ayat al-Qur'an serta kisah para nabi, yang mampu membentuk kesadaran spiritual sehingga seseorang tidak mudah terjebak dalam budaya *flexing*, hedonisme, dan pencapaian dunia yang semu. Melalui teknik *tadabbur*, *dzikir*, dan penghayatan makna kosakata Qur'ani secara mendalam, peserta didik diajak menempatkan dunia sebagai sarana, bukan tujuan. Di tengah arus modernisasi yang kerap mengedepankan aspek kognitif dan materialistik, nilai-nilai spiritual sering terpinggirkan, digantikan orientasi pada popularitas dan kepuasan yang menyesatkan. Oleh karena itu, pendidikan ruhani menjadi kebutuhan mendesak agar individu memiliki arah hidup yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Ketika pendidikan ini dirancang secara sistematis dan kontekstual, ia akan melahirkan pribadi-pribadi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki keteguhan hati untuk menyaring arus tantangan zaman yang instan, konsumtif, dan penuh godaan dunia (Mufid & Sururin, 2023).

## 2. Peran Dakwah Kreatif di Media Sosial

Perkembangan era digital telah mengubah lanskap komunikasi dakwah dari model konvensional menjadi lebih dinamis dan interaktif. Dakwah kreatif di media sosial memanfaatkan keunikan platform seperti visual, video, dan fitur interaksi untuk menyampaikan pesan Islami yang relevan, menarik, mudah diakses dan mudah dipahami oleh berbagai lapisan masyarakat. Dakwah kreatif memiliki peran penting dalam menyebarkan nilai-nilai Islam yang kontekstual, seperti *zuhud*, *qana'ah*, keikhlasan, dan akhlak mulia, terutama kepada generasi muda yang hidup dalam arus budaya *flexing* dan konsumtivisme digital (Ummah, 2022). Dalam konteks pemanfaatan media sosial dalam dakwah, terdapat berbagai strategi dan metode yang dapat diterapkan dengan efektif. Salah satu contohnya adalah melalui akun Instagram @mau.benerbareng, yang menggunakan animasi audio-visual sebagai media dakwah.

### 3. Keteladanan Publik Figur dan Ulama dalam Menampilkan Kesederhanaan

Dalam rangka meredam fenomena *flexing* di media sosial yang sejatinya manifestasi dari berbagai dampak perilaku *flexing* seperti *riya'*, *takabbur*, *takātsur*, *israf*, *tama'* dan beberapa akhlat tercela lainnya, keteladanan para public figure dan ulama dalam menjalani gaya hidup sederhana menjadi sangat kursial. Para tokoh agama dan pemimpin umat, sejak Nabi Muhammad SAW, para sahabat, tabi'in hingga ulama kontemporer menunjukkan bahwa kesederhaan adalah cerminan akhlak mulia dan kedekatan spiritual.

Dalam era media sosial yang dipenuhi oleh budaya pamer dan citra palsu, keteladanan para publik figur dan ulama yang menampilkan gaya hidup sederhana memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam membentuk kesadaran sosial dan spiritual umat. Kesederhanaan yang ditampilkan secara otentik oleh tokoh-tokoh agama maupun publik figur muslim di media digital menjadi dakwah tersendiri yang menyentuh hati, membangun kepercayaan, dan memicu kesadaran kolektif untuk kembali kepada nilai-nilai Islam yang esensial, seperti zuhud, qana'ah, dan tawadhu' (Margana et al., 2025).

### **Kesimpulan**

Meskipun kata *zuhud* hanya disebut sekali dalam al-Qur'an, yakni pada QS. Yusuf ayat 20, para ulama tasawuf telah memberikan definisi yang memahaminya sebagai sikap batin yang memandang dunia tidak lebih penting daripada akhirat. Nilai-nilai *zuhud* yang termuat dalam al-Qur'an mencakup sikap hati terhadap dunia, keikhlasan dalam beramal, dan orientasi akhirat dalam kehidupan, yang jelas bertolak belakang dengan fenomena *flexing* di media sosial yang ditandai dengan pamer kekayaan, gaya hidup mewah, dan pencitraan diri demi pengakuan sosial. Meskipun tidak disebut secara eksplisit dalam al-Qur'an, perilaku *flexing* memiliki kesamaan makna dengan *riyā'*, *takabbur*, *takāthur*, *tamā'*, dan *isrāf* yang mendorong sikap konsumtif, kesombongan, dan budaya pamer. Dalam hal ini, konsep *zuhud* yang ditawarkan al-Qur'an menjadi solusi teologis, sosial, dan psikologis yang relevan, berfungsi sebagai penyaring niat dan perilaku

digital, mengubah paradigma kesuksesan dari materi ke makna, serta menjadi pondasi tanggung jawab bermedia sosial, sekaligus penangkal hedonisme, materialisme, dan gaya hidup konsumtif, hingga mencapai stabilitas emosional. Strategi penerapan nilai *zuhud* dapat diwujudkan melalui pendidikan ruhani berbasis al-Qur'an, dakwah kreatif di media sosial, serta keteladanan publik figur dan ulama dalam menampilkan kesederhanaan. Ke depan, penelitian lebih rinci diperlukan untuk mengkaji satu bentuk *flexing* tertentu—misalnya *flexing* ibadah—beserta solusi yang tepat, serta meneliti alternatif lain di luar *zuhud* yang mungkin relevan, agar upaya pencegahan fenomena ini dapat lebih efektif dan menyeluruh.

### **Daftar Pustaka**

- Ad-Dimasyqi, Muhammad Jamaluddin Al-Qasimy, *Mau'idzah al-Mukminin min Ihya 'Ulumuddin*, terj. Abu Ridha, Semarang: As-Syifa: 1993.
- Ahmad Irfan Mufid & Sururin Sururin, "Metode Pendidikan Ruhani dalam Perspektif Al-Qur'an," *Temali: Jurnal Pembangunan Sosial*, Vol. 6 No. 2, 2023.
- Al-Yamani, Yahya ibn Hamzah, *Tashfiyat al-Qulub min Daran al-Awzar wa al-Dzunub*, terj. Maman Abdurrahman Assegaf, Jakarta: Penerbit Zaman, 2012.
- Ashabul Kahfi, Achmad Abubakar, Muhammad Irham, "Analisis Tafsir QS. Al-Takātsur dan Implementasinya dalam Dinamika Kehidupan Modern", *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 16, No. 02, 2004.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul, *Mu'jam Mufahrasyy li Alfadz Al-Qur'an Al-Karim*, tt: Darul Hadits, 1996.
- Evayanti Yuliana Putri, Dien Vidia Rosa, "Flexing Sebagai Simulasi Mesin Hasrat dan Fragmentasi Tubuh Generasi Z", *Jurnal Socius: Jurnal of Sociology Research and Education*, Vol. 11, No.1, 2024.
- Fakhruddin, Muhammad Al-Razi, *Mafātih Al-Ghaib*, jilid 10, Beirut: Dar Al-Fikri, 2005.
- Fatah, Abduh, *Kehidupan Manusia Di Tengah-Tengah Alam Materi*, Jakarta: Rineka Cipta, 1995.
- Fromm, Erich, *To Have or To Be?*, New York: Harper and Row, 1976.

[https://tirto.id/arti-flexing-asal-usul-katanya-yang-ramai-di-media-sosial-gpgJ?utm\\_medium=Share&via=TirtoID&utm\\_source=Whatsapp](https://tirto.id/arti-flexing-asal-usul-katanya-yang-ramai-di-media-sosial-gpgJ?utm_medium=Share&via=TirtoID&utm_source=Whatsapp)

Idris, M. Aris, "Israf dan Pendidikan Islam sebagai Pencegahnya", *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 10, No. 02, 2018.

Indra Margana, Mukhlis Aliyudin dan Aep Wahyudin, "Strategi Kreatif Content Creator dalam Dakwah di Instagram", *Tabligh*, Vol. 01, No. 02, 2025.

Ira Yunita Pohan Dkk, "Pandangan Al-Quran Tentang Fenomena Flexing Dalam Ibadah" *Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin: Karunia Cahaya Allah*, Vol. 14, No. 02, 2024.

Juma'iyah Nur Wahidah, Khodijah, "Fenomena *Flexing* di Medsos: Dampaknya Pada Hubungan Sosial dan Ekonomi", *Hidmah: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No 1, Desember 2023.

Katsir, Ibnu, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, Juz 6, cet. ke-2, Beirut: Dār al-Fikr, 2000.

Lintang, Indira, *Flexing: Pengertian, Sejarah Dan Penyebab Sering Pamer di Media Sosial*. Diakses pada tanggal 21 maret 2023, pada pukul 16.07. <https://www.inilah.com.inilah.com/5-faktor-penyebab-flexing-pamer-di-media-sosial>.

Ma'luf, Louis, *al-Munjid fii al-Lughah wal-A'lam*, Beirut: Dār al-Masyriq, 1986.

Mahdi, Sayyid, *Mengobati Penyakit Hati*, Jakarta: Pustaka Zahara, 2003.

Malika Zahra dkk, "Analisis Mendalam Terhadap Upaya Menghindari Prilaku Tercela: Tentang Tama', Riya', Licik dan Aniaya", *Jurnal Kajian Agama Islam*, Vol. 08, No. 04, 2024.

Mujib, Abdul, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.

Naşr, Abu, *Al-Luma': Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*, terj. Wasmukan dan Samson Rahman, Surabaya: Risalah Gusti, 2002.

Nasution, Harun, *Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran*, (Bandung: Pustakan Mizan, 1995.

Nata, Abuddin, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: Rajawali Press, 2011.

- Prasojo, Wahyu Bhekti, “Riya, Ujub Dan Takabbur Introspeksi Mental Aktivis Dakwah Ila Allah”, *Jurnal Pena Islam: Jurnal Penelitian Ilmu Tarbiyah, Syariah, Dan Kajian Umum Keislaman*, Vol. 2, No. 1, 2022.
- Puspitasari, Desi, “Dampak *Flexing* di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja”, *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 9, No. 2, 2023.
- Qayyim, Al-Jawziyyah, Ibn, *Madarij as-Sālikīn*, jilid 2, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1996.
- Qutub, Sayyid, *Fī Zhilal al-Qur’an*, Jilid 6, Beirut: Dar al-Shuruq, 2000).
- Qutub, Sayyid, *Fī Zhilāl Al-Qur’ān*, terj. As’ad Yasin dkk, Jilid 10, Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- Qutub, Sayyid, *Fi Zhilalil Qur’an*, terj. As’ad Yasin dkk, jilid 7, Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- Rahmawati, Rizqi, “Kontrol Diri dan Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6, No. 2, 2022.
- Syafruddin Pohan, Putri Munawwarah, July Susanty Br Sinuraya, “Fenomena Flexing Di Media Sosial Dalam Menaikkan Popularitas Diri Sebagai Gaya Hidup”, *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, Vol. 3 No. 2, 2023.
- Ummah, Nurul Hidayatul, “Pemanfaatan Sosial Media Dalam Meningkatkan Efektivitas Dakwah Di Era Digital”, *Jurnal Manajemen Dakwah*, Vol. 10, No. 1, 2022.
- Urban Dictionary, (n.d.), “*flex*” (verb), retrieved may 2, 2025 <https://www.urbandictionary.com/php?term=flex>