



## Dilema Eksistensi di Era Digital: Analisis Fenomena Flexing di Media Sosial dalam Perspektif Psikologi Sosial dan Islam

S. Manhatus Sania

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [manhatusna23@gmail.com](mailto:manhatusna23@gmail.com)

**Abstract.** *The phenomenon of flexing on social media has become increasingly visible in the digital era. This behavior is characterized by individuals displaying wealth, achievements, and certain lifestyles in order to gain attention and social recognition. This study aims to analyze the phenomenon of flexing from the perspectives of social psychology and Islam, as well as to examine its impact on the psychological and spiritual conditions of Muslim society. The research employs a qualitative method through a literature study by utilizing various sources, including the Qur'an, interpretations of the Qur'an, social psychology theories, and relevant scientific journals. The collected data were analyzed using thematic content analysis. The findings indicate that flexing behavior is closely related to individuals' needs for recognition, self-existence, and self-actualization within society. From an Islamic perspective, such behavior may be acceptable if it reflects gratitude and provides positive motivation without involving arrogance or showing off. However, excessive flexing has the potential to encourage consumptive behavior, social anxiety, fear of missing out, and the decline of moral and spiritual values. Therefore, wiser use of social media is necessary through strengthening digital literacy and instilling the values of simplicity and humility in everyday life so that social media can be utilized in a healthier and more responsible manner.*

**Keywords:** *Flexing; Islam; Social Media; Social Psychology; Spirituality.*

**Abstrak.** Fenomena *flexing* di media sosial menjadi salah satu gejala yang semakin terlihat pada era digital saat ini. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan individu menampilkan kemewahan, pencapaian, maupun gaya hidup tertentu untuk memperoleh perhatian dan pengakuan lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan mengkaji fenomena *flexing* berdasarkan perspektif psikologi sosial dan ajaran Islam, serta menelaah pengaruhnya terhadap kondisi psikologis dan spiritual masyarakat Muslim. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif melalui studi kepustakaan dengan memanfaatkan berbagai sumber literatur, seperti Al-Qur'an, kitab tafsir, teori psikologi sosial, dan jurnal ilmiah yang relevan. Data analisis menggunakan teknik analisis isi secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *flexing* berkaitan dengan kebutuhan individu akan pengakuan, keberadaan diri, atau aktualisasi diri di tengah masyarakat. Dalam pandangan Islam, tindakan tersebut dapat diterima apabila dilakukan sebagai bentuk rasa syukur dan motivasi positif tanpa disertai unsur pamer maupun kesombongan. Akan tetapi, *flexing* yang dilakukan secara berlebihan berpotensi menimbulkan perilaku konsumtif, kecemasan sosial, rasa takut tertinggal, serta kurangnya nilai moral dan spiritual. Oleh karena itu, diperlukan pemanfaatan media sosial yang lebih bijaksana melalui penguatan literasi digital dan penanaman nilai-nilai kesederhanaan serta rendah hati dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Flexing; Islam; Media Sosial; Psikologi Sosial; Spiritualitas.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan media sosial seperti TikTok, Instagram, Facebook, dan X telah mengubah pola interaksi masyarakat dan munculnya budaya *flexing*, yaitu perilaku memamerkan kekayaan, pencapaian, atau gaya hidup untuk memperoleh pengakuan sosial. Fenomena ini semakin berkembang di era digital dan berdampak pada munculnya perilaku konsumtif, kecemasan sosial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Beberapa penelitian sebelumnya membahas *flexing* dari perspektif psikologi sosial, terutama terkait kebutuhan validasi dan penghargaan diri. Namun, kajian yang menghubungkan fenomena tersebut dengan perspektif Islam masih terbatas. Padahal, Islam

telah mengajarkan larangan bermegah-megahan dan pentingnya menjaga akhlak dalam kehidupan sosial.

Melalui pendekatan psikologi sosial dan nilai-nilai Islam, penelitian ini berfokus untuk membedah fenomena *flexing* di media sosial, Di dalamnya, dibahas secara mendalam mengenai faktor pemicu, implikasi psikologis serta solusinya, hingga alternatif solusi berbasis Al-Qur'an demi mewujudkan interaksi digital yang lebih sehat dan bijak.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Fenomena *flexing* di media sosial dapat dipahami melalui beberapa teori psikologi sosial yang berkaitan dengan kebutuhan manusia akan pengakuan dan eksistensi diri. Teori Pilihan (*Choice Theory*) dari William Glasser menjelaskan bahwa perilaku manusia didorong oleh kebutuhan dasar, seperti kebutuhan akan penghargaan, kekuasaan, dan rasa diterima oleh lingkungan sosial. Dalam media sosial, *flexing* sering dilakukan sebagai cara untuk memperoleh perhatian dan validasi dari orang lain. Selain itu, teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow menyebutkan bahwa kebutuhan manusia memiliki kebutuhan akan penghargaan diri dan aktualisasi diri, sehingga individu terdorong menampilkan pencapaian maupun gaya hidupnya di ruang digital.

Fenomena ini juga berkaitan dengan Teori Perbandingan Sosial yang di kemukakan oleh Leon Fetinger. Teori tersebut menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai posisi sosialnya. Akibatnya, budaya *flexing* dapat menimbulkan rasa iri, *Fear of Missing Out (FOMO)*, kecemasan sosial, hingga persaingan yang tidak sehat. Dalam perspektif Islam, *flexing* dapat dibenarkan apabila dilakukan sebagai bentuk rasa syukur (*tahadduts bi al-ni'mah*), namun menjadi perilaku tercela jika disertai riya', ujub, takabbur, dan hubbud dunya karena bertentangan dengan nilai kesederhanaan dan kerendahan hati dalam Islam.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku *flexing* dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis dan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian Nurwatie et al. (2016) menyatakan bahwa penghargaan diri berpengaruh terhadap perilaku pencitraan sosial. Penelitian Andjarwati (2015) juga menjelaskan bahwa kebutuhan dasar manusia memengaruhi perilaku sosial di dunia digital. Sementara itu, penelitian Shelemo (2023) mengungkap bahwa budaya *flexing* dapat memicu perilaku konsumtif, kecemasan sosial, serta menurunnya kualitas spiritual seseorang. Berdasarkan penelitian tersebut, kajian mengenai *flexing* masih lebih banyak membahas aspek sosial dan psikologis, sehingga penelitian ini hadir untuk

menggabungkan perspektif psikologi sosial dan Islam dalam memahami fenomena *flexing* di era digital.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research* yang bertujuan mengkaji fenomena *flexing* di media sosial berdasarkan perspektif psikologi sosial dan Islam. Sumber data penelitian berasal dari berbagai literatur yang relevan, seperti Al-Qur'an, tafsir Ibnu Katsir dan Hamka, teori dari William Glasser dan Abraham Maslow, serta jurnal ilmiah terbitan tahun 2015-2025 yang membahas *flexing* dan perilaku sosial digital. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menelaah, mencatat, dan mengelompokkan informasi dari sumber pustaka yang sesuai dengan fokus penelitian. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik *content analysis* tematik melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber sehingga hasil analisis menjadi lebih valid dan objektif.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Flexing dalam perspektif psikologi sosial dan Islam

Hasrat manusia yang kompleks sering kali tercermin melalui fenomena *flexing* di dunia maya. Astuti (2018) mengungkapkan bahwa tindakan ini bisa dilihat sebagai cara seseorang untuk mencukupi kebutuhan mendasarnya di lingkungan digital, yang mungkin berbeda dengan realitas kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang mencari pengakuan, eksistensi sosial, atau kekuasaan, *flexing* kerap menjadi bentuk respons spontan terhadap pemenuhan dorongan-dorongan psikologis tersebut.

Perlu dicatat bahwa *flexing* tidak selalu menimbulkan dampak negatif atau merusak (Galperin, 2006) Pada beberapa situasi, perilaku ini justru merepresentasikan pencapaian pribadi yang layak diapresiasi. Akan tetapi, dalam kasus yang berlebihan, *flexing* ekstrem bisa menandakan ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan mendasar. Hal ini berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang jika kebutuhan utama seperti rasa aman dan hubungan sosial terabaikan. Karenanya, penelitian ini menganalisis fenomena *flexing* dari aspek positif maupun negatif melalui lensa Islam dan psikologi sosial.

Dari sudut pandang psikologi, Teori Glasser merumuskan lima kebutuhan dasar, yakni (1) kebutuhan bertahan hidup; (2) kebutuhan akan cinta; (3) kebutuhan akan kekuasaan; (4) kebutuhan akan kebebasan; serta (5) kebutuhan akan hiburan (Corey, 2016) Dalam kerangka *flexing*, perilaku ini tampak sebagai usaha memenuhi sebagian kebutuhan tersebut. Sebagai

contoh, *flexing* dapat menjadi cara individu mengukuhkan posisi sosial di ruang daring dan mengendalikan dinamika interaksi.

Di sisi lain, jika kebiasaan *flexing* ini dilakukan secara berlebihan dan tidak sehat, dampaknya justru bisa merusak keseimbangan kebutuhan dasar manusia, terutama dalam aspek keamanan diri dan keharmonisan hubungan sosial. Itulah mengapa kita perlu melihat lebih dalam mengenai latar belakang dan tujuan di balik tindakan *flexing* tersebut. Hal ini penting untuk menilai apakah perilaku itu masih sejalan dengan pemenuhan kebutuhan menurut teori Glasser, atau malah menjadi pemicu konflik batin di dalam diri individu.

Sejalan dengan Teori Glasser, Abraham Maslow menyusun hierarki lima tingkat kebutuhan manusia, mulai dari yang paling dasar hingga yang tertinggi, yaitu (1) kebutuhan fisiologis; (2) kebutuhan keamanan; (3) kebutuhan sosial; (4) kebutuhan penghargaan; serta (5) kebutuhan aktualisasi diri (Maslow, 2019). Terkait *flexing* yang sering melibatkan penonjolan diri, perilaku ini kemungkinan besar berhubungan dengan kebutuhan penghargaan dan sosial. Individu yang *flexing* mungkin berupaya memperoleh pengakuan atau perhatian sebagai bentuk apresiasi. Mereka cenderung mencari rasa dihargai atau dihormati untuk memenuhi dorongan penghargaan tersebut.

Sebaliknya, perilaku *flexing* yang kebablasan sebenarnya mengindikasikan adanya kerentanan psikologis dalam menjaga keseimbangan kebutuhan dasar, khususnya terkait interaksi sosial dan harga diri. Apabila dibedah menggunakan konsep hierarki Maslow, aksi pamer yang berulang tersebut boleh jadi merupakan jalan pintas individu demi memburu rasa dihargai atau pembuktian aktualisasi diri. Kendati demikian, menyelaraskan pemenuhan di setiap level kebutuhan tetap menjadi poin krusial yang tidak boleh dikesampingkan.

Berdasarkan uraian di atas, *flexing* dapat dipahami sebagai perilaku sosial yang terkait dengan pengakuan diri. Istilah "*flexing*" yang bersifat kekinian menggambarkan aksi memamerkan kepemilikan atau prestasi, baik untuk menarik perhatian maupun pengakuan dari orang lain, baik di media sosial maupun dunia nyata (Agustin, 2024).

Di era digital, media sosial bukan hanya alat komunikasi, melainkan juga wadah membentuk identitas dan menegaskan keberadaan diri. Banyak orang memanfaatkannya untuk mendapatkan validasi melalui like, komentar, tampilan, dan pengakuan. Dalam hal ini, *flexing* berfungsi sebagai *self-presentation* atau pencitraan diri guna mempertahankan eksistensi sosial di ranah virtual. Individu kerap memamerkan sisi terbaik hidupnya agar dianggap sukses, menarik, atau berstatus tinggi. Fenomena ini menggarisbawahi bahwa dorongan eksistensi dan pengakuan sosial menjadi pendorong utama budaya *flexing* di media sosial.

Secara garis besar, *flexing* terbagi menjadi dua jenis: positif dan negatif. *Flexing* positif melibatkan pemamerkan hal-hal bermanfaat seperti prestasi, bakat, atau kebaikan, dengan tujuan menginspirasi dan memotivasi diri maupun orang lain (Nurhayat, 2022). Contohnya mencakup berbagi kisah kesuksesan untuk memotivasi, menampilkan keterampilan guna menginspirasi pengembangan potensi, atau memamerkan perbuatan baik sebagai teladan.

Sebaliknya, *flexing* negatif berupa pemamerkan elemen negatif seperti kekayaan, fisik, atau status sosial, yang bertujuan membanggakan diri atau merendahkan orang lain (Pakpahan, 2023). Contohnya termasuk memposting foto gaya hidup mewah untuk pamer kekayaan, menonjolkan penampilan fisik demi pujian, atau membahas jabatan untuk menunjukkan dominasi.

Pembedanya terletak pada niat dan konsekuensi: *flexing* positif menginspirasi, sementara yang negatif memuaskan ego dan menimbulkan rasa rendah diri pada orang lain. Baik positif maupun negatif, *flexing* memengaruhi orang lain secara berbeda, sehingga penggunaannya harus bijaksana dan bertanggung jawab.

Kajian mengenai fenomena *flexing* tidak melulu terbatas pada ranah psikologi sosial, melainkan juga sangat erat kaitannya dengan sudut pandang Islam. Di dalam tradisi Islam, dikenal sebuah konsep bernama *tahadduts bi al-ni'mah* (mengekspresikan rasa syukur atas nikmat), sebuah tindakan yang pada dasarnya sah-sah saja dilakukan asalkan hati bersih dari sifat riya maupun keangkuhan. Landasan ini merujuk pada firman Allah SWT dalam Al-Qur'an, "Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau menyebutkannya (dengan bersyukur)" (QS. Ad-Dhuha: 11). Contoh nyata dari perilaku ini juga pernah dipraktikkan oleh sahabat Ka'ab bin Malik ketika momen pertobatannya diterima oleh Allah (Sari', 2017).

Berdasarkan konteks tersebut, Shihab (2002) dalam tafsirnya mengenai QS. Ad-Dhuha: 11 memberikan penekanan bahwa perintah untuk "menyampaikan nikmat" sebenarnya lebih menitikberatkan pada ekspresi rasa syukur yang tulus, bukan sebagai ajang pamer kemewahan demi mencari validasi sosial. Di sinilah letak batas tegas yang memisahkan antara konsep *tahadduts bi al-ni'mah* yang bernilai ibadah dengan perilaku *flexing* yang cenderung mengarah pada riya. Apabila ditarik ke dalam konteks modern, gagasan Adzim (2021) mengenai sifat Al-Qur'an yang *shalihun li kulli zaman wa makan* menjadi sangat relevan. Fleksibilitas dan keuniversalitas makna ayat tersebut memberikan rambu-rambu etis bagi umat Islam dalam berinteraksi di ruang digital. Dengan demikian, media sosial seharusnya tidak digunakan untuk memicu kecemburuan sosial melalui konten-konten pamer, melainkan diubah fungsinya sebagai sarana menyebarkan inspirasi kebaikan dan keberkahan yang telah Allah berikan.

Dengan demikian, dalam Islam, *flexing* bukan sekadar memamerkan nikmat, melainkan berpotensi menjadi perilaku tercela jika berlebihan dan berniat buruk. Dalam akhlak Islam, hal ini terkait sifat-sifat seperti riya', ujub, takabbur, dan hubbud dunya. Sifat-sifat tersebut timbul saat *flexing* digunakan untuk pujian, superioritas, atau kecintaan duniawi yang melupakan kesederhanaan dan syukur kepada Allah SWT. Penting memahami batas antara syukur yang dibenarkan dan pamer yang merugikan diri maupun orang lain.

Selain perspektif psikologi Berdasarkan konteks tersebut, Shihab (2002) dalam tafsirnya mengenai QS. Ad-Dhuha: 11 memberikan penekanan bahwa perintah untuk "menyampaikan nikmat" sebenarnya lebih menitikberatkan pada ekspresi rasa syukur yang tulus, bukan sebagai ajang pamer kemewahan demi mencari validasi sosial. Di sinilah letak batas tegas yang memisahkan antara konsep tahadduts bi al-ni'mah yang bernilai ibadah dengan perilaku flexing yang cenderung mengarah pada riya. Apabila ditarik ke dalam konteks modern, gagasan Imam Suarul Adzim (2021) mengenai sifat Al-Qur'an yang shalihun li kulli zaman wa makan menjadi sangat relevan. Fleksibilitas dan keuniversalitas makna ayat tersebut memberikan rambu-rambu etis bagi umat Islam dalam berinteraksi di ruang digital. Dengan demikian, media sosial seharusnya tidak digunakan untuk memicu kecemburuan sosial melalui konten-konten pamer, melainkan diubah fungsinya sebagai sarana menyebarkan inspirasi kebaikan dan keberkahan yang telah Allah berikan. sosial, *flexing* juga perlu ditinjau dari sudut agama Islam karena melibatkan moralitas, niat, dan akhlak dalam penggunaan media sosial.

### ***Riya'***

Riya' adalah memamerkan amal untuk menunjukkan kemunafikan, demi pujian atau perhatian (Comission, 2016). Ulama tasawuf menganggapnya penyakit mematikan. Habib Abdullah bin Alawi al-Haddad menyatakan riya' sebagai amal akhirat semata untuk status sosial (Hafiun, 2023). Amal berbasis pamer menghanguskan pahala dan disebut syirik kecil karena menduakan Allah dengan mengharap pujian manusia.

Riya' muncul dari keinginan dipuji bukan untuk Allah, serta memamerkan kehebatan diri. QS. An-Nisa' [4]:38 berbunyi:

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

Artinya: "Dan (Allah tidak menyukai) orang-orang yang membelanjakan harta karena ingin dilihat orang, mereka tidak beriman kepada Allah dan hari akhir. Barangsiapa menjadikan setan teman, sungguhlah dia teman yang buruk."

Mohammad Abduh menghubungkan ayat ini dengan kesombongan dan kebakhilan, di mana orang sombong bakhil terhadap harta dan ilmu, memuji keburukan, serta berujung azab dunia-akhirat (Hamka, 1989a). Riya' mempersekutukan manusia dengan Allah, amal bukan syukur tapi pamer, dan didorong syaitan.

### **'Ujub**

Imam al-Ghazali mendefinisikan 'ujub sebagai mengagungkan diri atas amal sendiri, terbagi menjadi 'ujub pada diri dan pendapat. Ini berarti membanggakan diri, yang dibenci Allah. Sering tidak disadari, seperti merasa unggul saat mampu melakukan apa yang orang lain tak bisa, padahal segala kemampuan dari Allah (Hafiun, 2023). QS. Al-Hadid [57]:23 berbunyi:

لَا يُبَدِّلُ مَا فَعَلْتُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا أَنْتُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: "Agar kamu tidak bersedih atas yang luput darimu dan tidak terlalu gembira atas yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai orang sombong yang membanggakan diri."

Ayat ini mengajarkan keseimbangan suka-duka, sabar saat musibah, syukur saat nikmat. Manusia lemah, hanya rahmat Allah yang patut dibanggakan.

### **Takabbur**

Takabbur (kesombongan) tampak menjanjikan kemuliaan, tapi sifat iblis yang dibenci Allah, seperti penurunan iblis dari surga karena merasa lebih mulia dari Adam AS (Hafiun, 2023). QS. Fushshilat [41]:15 berbunyi:

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

Artinya: "Adapun kaum 'Ad, mereka menyombongkan diri di bumi tanpa hak. Mereka berkata, 'Siapa yang lebih kuat dari kami?' Tidakkah mereka sadar Allah yang menciptakan mereka lebih kuat? Mereka ingkari tanda-tanda Kami."

Tafsir Hamka menjelaskan kesombongan kaum 'Ad karena merasa unggul, melupakan kelemahan di hadapan Allah. Takabbur relevan dengan *flexing* untuk superioritas.

### **Hubbud Dunya**

Hubbud dunya berasal dari tamak, cinta dunia yang menimbulkan kikir dan rakus. Orang demikian mengejar kekayaan, tapi menyimpannya karena cinta berlebih, seperti Qarun dan Fir'aun (Hafiun, 2023). QS. Al-Hadid [57]:20 berbunyi:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَتُهُمْ وَتَفَاخُرُهُمْ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُمْصِرًا ثُمَّ يَكُوْنُ حُطَامًا وَفِي الْأَجْرَةِ عَذَابٌ شَدِيْدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ ﴿٧٠﴾

Artinya: “Ketahuilah, kehidupan dunia hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan persaingan harta-anak. Seperti hujan yang tanamannya mengagumkan, lalu kering dan hancur. Di akhirat ada azab keras dan ampunan Allah. Dunia bagi yang lengah adalah penipuan.”

Hamka menekankan orientasi duniawi melalaikan akhirat; *flexing* kekayaan mencerminkan hubbud dunia (Hamka, 1989b).

Hasil kajian mengungkap bahwa *flexing* dipengaruhi teknologi digital sekaligus kebutuhan psikologis akan eksistensi, validasi, dan penghargaan di virtual. Dalam Islam, diterima sebagai syukur positif, tapi tercela jika disertai riya', kesombongan, atau duniawi berlebih.

### **Dampak Budaya Flexing terhadap Mentalitas Masyarakat Muslim**

#### ***Dampak Budaya Flexing terhadap Akhlak dan Spiritualitas Muslim***

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shelemo (2023), perilaku *flexing* memberikan sejumlah pengaruh terhadap akhlak dan spiritualitas umat Muslim.

Pertama, perilaku *flexing* dapat menumbuhkan sikap konsumtif. Kebiasaan memamerkan gaya hidup atau harta berpotensi mendorong seseorang pada perilaku israf atau berlebihan dalam menggunakan harta. Akibatnya, individu cenderung merasa kurang puas terhadap apa yang dimiliki dan perlahan melupakan rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan Allah Swt.

Kedua, seseorang menjadi sangat bergantung pada penilaian orang lain. Individu yang terbiasa melakukan *flexing* umumnya menjadikan respons sosial sebagai tolok ukur harga dirinya. Kondisi tersebut dapat memicu kecemasan sosial, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, serta dorongan terus-menerus untuk memperoleh validasi dari lingkungan sekitar.

Ketiga, budaya *flexing* berpotensi menumbuhkan sikap individualistis. Seseorang yang terlalu fokus pada citra dirinya sering kali menjadi kurang peduli terhadap hubungan sosial dan cenderung menjaga jarak dari lingkungan sekitarnya.

Keempat, *flexing* dapat mendorong individu menghalalkan berbagai cara demi memperoleh popularitas. Fenomena ini tampak jelas di media sosial, seperti pada platform TikTok, di mana banyak pengguna mengikuti tren lagu maupun tarian demi mendapatkan perhatian publik. Dalam perspektif Islam, perilaku berlebihan dalam menampilkan diri dapat

mengarah pada sikap tabarruj, riya', serta memudarnya nilai kesederhanaan dalam kehidupan sehari-hari.

### ***Dampak Sosial***

Menurut Wahidah (2023), budaya *flexing* di media sosial juga membawa dampak negatif terhadap kehidupan sosial masyarakat.

#### a. Memperbesar Ketimpangan Sosial

*Flexing* sering menampilkan kehidupan yang tampak mewah dan sempurna sehingga membentuk persepsi yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa iri, insecure, dan memperlebar kesenjangan sosial di masyarakat.

#### b. Menguatkan Hierarki Sosial

Budaya *flexing* sering dijadikan sarana untuk menunjukkan kekayaan, popularitas, maupun status sosial. Akibatnya, stratifikasi sosial semakin terlihat jelas dan jarak antara kelompok kaya dan miskin semakin melebar (Masruri, 2024).

#### c. Meningkatkan Materialisme

Konten *flexing* umumnya berfokus pada kepemilikan barang-barang mewah, seperti kendaraan mahal, liburan eksklusif, maupun pakaian bermerek. Kondisi ini dapat mendorong masyarakat untuk lebih menghargai materi dibandingkan nilai-nilai penting lainnya, seperti hubungan sosial, kesehatan, dan kebahagiaan batin.

#### d. Menguatkan Budaya Konsumtif

*Flexing* turut membentuk pola pikir bahwa kebahagiaan dan nilai diri ditentukan oleh banyaknya barang yang dimiliki. Media sosial kemudian berkembang menjadi ruang kompetisi simbolik, di mana individu berlomba-lomba menampilkan citra ideal dirinya. Akibatnya, ukuran keberhasilan sering kali dinilai dari tampilan visual, gaya hidup, serta popularitas digital, bukan berdasarkan moralitas maupun kontribusi sosial.

#### e. Memicu Persaingan Tidak Sehat

Budaya *flexing* dapat memunculkan persaingan antar pengguna media sosial untuk terlihat lebih sukses, lebih kaya, atau lebih unggul dibandingkan orang lain.

#### f. Menimbulkan Tekanan untuk Selalu Sempurna

Keinginan untuk selalu tampil sempurna dan berprestasi dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan, stres, depresi, bahkan gangguan mental lainnya.

#### g. Merusak Hubungan Interpersonal

*Flexing* juga dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial. Sebagian orang mungkin merasa iri, minder, atau terintimidasi oleh unggahan teman-temannya di media sosial sehingga hubungan interpersonal menjadi kurang harmonis.

### **Dampak Psikologis**

*Flexing* merupakan salah satu bentuk manifestasi dari fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*. Perilaku ini dapat memperparah ketidakpuasan seseorang terhadap kehidupannya sendiri. Dorongan untuk selalu menampilkan citra sempurna di media sosial menciptakan perbandingan sosial yang tidak sehat.

Baik pelaku *flexing* maupun orang yang melihatnya dapat terjebak dalam siklus FOMO yang berlangsung terus-menerus (Pokhrel, 2024). Mereka terdorong untuk terus memperlihatkan pencapaian materi dan gaya hidup tertentu bukan karena kebutuhan pribadi, melainkan karena takut dianggap tertinggal atau kurang bernilai di mata orang lain.

Kondisi tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar sehingga individu kesulitan menikmati kehidupan nyata dan momen kebersamaan secara tulus. Tekanan untuk mempertahankan citra tertentu juga mendorong sebagian orang bersikap tidak jujur dalam menampilkan kehidupan mereka di media sosial. Akibatnya, batas antara realitas dan pencitraan menjadi kabur.

Dalam jangka panjang, situasi ini dapat memicu berbagai gangguan psikologis, seperti stres berkepanjangan, kecemasan, hingga gangguan tidur (Pokhrel, 2024). Dengan demikian, *flexing* memperkuat budaya pencarian validasi sosial yang berdampak buruk terhadap kesehatan mental masyarakat.

### **Solusi Al-Qur'an dalam Menghadapi Fenomena Budaya *Flexing***

Maraknya tren *flexing* di dunia maya menjadi alarm pentingnya memperkokoh fondasi spiritual dalam diri seseorang. Al-Qur'an, sebagai kompas kehidupan yang komprehensif, telah menyediakan tuntunan di setiap lini kehidupan guna menuntun manusia meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Dalam memandang persoalan ini, Al-Qur'an menyuguhkan solusi etis yang konkret untuk menangkal dampak buruk budaya pamer tersebut; di antaranya adalah melalui internalisasi sikap zuhud untuk meredam ambisi materi, serta penerapan sifat tawadhu sebagai rem spiritual agar individu tetap rendah hati dalam berinteraksi di ruang digital.

#### ***Zuhud***

Secara bahasa, zuhud berarti meninggalkan atau berpaling dari sesuatu karena dianggap rendah nilainya atau dikhawatirkan membawa dosa (Triana, 2017). Namun, zuhud bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, melainkan mengalihkan fokus hati dari kecintaan berlebihan terhadap dunia menuju orientasi akhirat.

Sikap zuhud mengajarkan manusia untuk membersihkan hati dari ambisi duniawi yang berlebihan dan menyadari bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara. Dalam konteks budaya *flexing*, nilai zuhud menjadi penyeimbang terhadap perilaku pamer kekayaan dan gaya hidup.

Walaupun Al-Qur'an tidak secara langsung menyebut istilah "*flexing*", banyak ayat yang menekankan pentingnya kesederhanaan, rasa syukur, dan tidak berlebihan dalam mencintai dunia. Salah satunya terdapat dalam QS. Asy-Syura ayat 20:

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

“Barang siapa menghendaki keuntungan akhirat, akan Kami tambahkan keuntungan itu baginya. Dan barang siapa menghendaki keuntungan dunia, Kami berikan kepadanya sebagian darinya, tetapi ia tidak memperoleh bagian di akhirat.”

Menurut tafsir Buya Hamka, ayat tersebut mengingatkan manusia agar menjadikan kehidupan dunia sebagai jalan menuju akhirat, bukan sebagai tujuan utama. Fokus berlebihan pada urusan dunia hanya akan menghasilkan kepuasan sementara dan berujung pada kehampaan spiritual.

Dalam era digital, zuhud dapat dimaknai sebagai kemampuan mengendalikan diri dari budaya konsumtif serta obsesi terhadap validasi sosial di media sosial. Sikap ini mendorong seseorang untuk tidak menjadikan pengakuan manusia sebagai tujuan utama dalam menunjukkan kehidupannya di ruang digital.

### ***Tawadhu'***

Perkembangan teknologi memang membawa banyak kemudahan, tetapi juga menghadirkan tantangan moral, salah satunya budaya *flexing* di media sosial. Kebiasaan memamerkan kekayaan, pencapaian, bahkan aktivitas ibadah menunjukkan berkurangnya sikap *tawadhu'* atau rendah hati, serta tercampurnya niat dengan *riya'*.

Perilaku tersebut tidak hanya memicu rasa iri pada orang lain, tetapi juga dapat mengurangi nilai ibadah karena disertai unsur pamer. Oleh sebab itu, solusi terhadap budaya *flexing* tidak cukup hanya dengan melarang perilaku pamer, melainkan juga melalui perbaikan niat dan kesadaran diri.

Hal ini dapat diwujudkan dengan menanamkan keikhlasan dalam setiap aktivitas, memperkuat sikap *tawadhu'*, serta menggunakan media sosial secara bijaksana dengan mempertimbangkan dampak dari setiap konten yang dibagikan (Rahil, 2024).

Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang saling mendukung dan menghargai, bukan lingkungan yang dipenuhi persaingan serta pencitraan. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi ruang yang lebih sehat dan bernilai positif.

Konsep *tawadhu'* juga dijelaskan dalam QS. Luqman ayat 18:

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

“Janganlah engkau memalingkan wajah dari manusia karena sombong dan jangan berjalan di bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa ayat tersebut mengandung ajaran tentang etika dalam berinteraksi sosial. Sikap menghargai lawan bicara, menunjukkan perhatian penuh, serta tidak merendahkan orang lain merupakan bagian dari akhlak mulia.

Sombong dan merasa lebih tinggi dari orang lain karena kekayaan, jabatan, atau atribut tertentu bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Sebaliknya, kerendahan hati dan sikap saling menghargai menjadi fondasi penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis.

Dalam menghadapi budaya *flexing*, sikap tawadhu’ sangat relevan karena mengajarkan individu untuk tetap rendah hati meskipun memiliki kelebihan, prestasi, maupun kekayaan. Dengan demikian, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana berbagi manfaat tanpa terjebak dalam perilaku riya’ dan pencarian popularitas semata.

Melalui pengamalan nilai zuhud dan tawadhu’, seseorang dapat menghindari perilaku *flexing* yang berlebihan serta kembali pada prinsip kesederhanaan dan kerendahan hati. Sikap tersebut akan membantu mendekati diri kepada Allah Swt. sekaligus memperkuat spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari.

Pada akhirnya, fenomena *flexing* di era digital memperlihatkan adanya dilema dalam kehidupan masyarakat modern. Media sosial memang memberikan ruang untuk berekspresi dan memperoleh pengakuan sosial, tetapi jika dilakukan secara berlebihan dan dilandasi keinginan mencari pujian, perilaku tersebut dapat memicu krisis moral, tekanan psikologis, serta penurunan kualitas spiritual. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara kebutuhan eksistensi sosial dengan nilai-nilai spiritual agar media sosial dapat digunakan secara sehat, bijak, dan bertanggung jawab.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku *flexing* di dunia digital merupakan manifestasi dari dorongan manusia untuk mendapatkan validasi, penghargaan, dan pengakuan atas eksistensi dirinya di tengah masyarakat. Melalui kacamata psikologi sosial, tindakan ini dipahami sebagai upaya memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, sementara dalam perspektif Islam, fenomena ini memiliki batasan etis yang sangat tegas. Meskipun menyebutkan nikmat Allah atau *tahadduts bi al-ni'mah* diperbolehkan sebagai bentuk syukur dan inspirasi, penelitian menemukan bahwa *flexing* sering kali terjebak dalam perilaku tercela seperti riya’, ‘ujub, dan takabbur yang justru mengikis keikhlasan. Dampak yang ditimbulkan pun nyata,

mulai dari meningkatnya kecemasan sosial dan fenomena *FOMO* secara psikologis, hingga penguatan budaya materialisme dan ketimpangan sosial di tengah masyarakat. Sebagai solusi fundamental, nilai-nilai Al-Qur'an mengenai zuhud dan tawadhu' hadir untuk mengarahkan individu agar tidak diperbudak oleh pengakuan duniawi dan mampu menjaga kemurnian spiritualitasnya di era media sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, penulis merekomendasikan agar masyarakat Muslim lebih mengedepankan literasi digital yang berlandaskan akhlak serta melakukan refleksi niat sebelum mengunggah konten di ruang publik. Penguatan nilai kesederhanaan di lingkungan keluarga dan institusi pendidikan juga menjadi sangat krusial sebagai langkah preventif terhadap dampak negatif budaya pamer. Perlu dipahami bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berbasis pada kajian pustaka, sehingga upaya generalisasi terhadap seluruh perilaku digital masyarakat perlu dilakukan secara hati-hati. Sebagai saran bagi penelitian mendatang, sangat disarankan untuk melakukan studi lapangan dengan metode kualitatif maupun kuantitatif guna mendapatkan data empiris yang mendalam mengenai dampak *flexing* terhadap kondisi kejiwaan pengguna media sosial dalam konteks lebih luas.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustin, V. A. (2024). *Fenomena OOTD flexing dalam media sosial: Tinjauan Al-Qur'an dengan pendekatan double movement* (Skripsi).
- Astuti, A. P., & Rps, A. N. U. (2018). Teknologi komunikasi dan perilaku remaja. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1). <https://doi.org/10.20961/jas.v3i1.17452>
- Commission, E. (2016). Fenomena flexing perspektif Al-Qur'an dalam kisah Qarun dan Fir'aun, 4(1), 1–23.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Galperin, B. L., & Burke, R. J. (2006). Uncovering the relationship between workaholism and workplace destructive and constructive deviance: An exploratory study. *The International Journal of Human Resource Management*, 17(2), 331–347. <https://doi.org/10.1080/09585190500404853>
- Hafiun, M. (2023). *Penyakit-penyakit hati*. Penerbit Andi.
- Hamka. (1989a). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 53). Pustaka Nasional PTE Ltd.
- Hamka. (1989b). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 9). Pustaka Nasional PTE Ltd.
- Imam Suarul Adzim. (2021). *Pendekatan hermeneutik dalam menafsirkan ayat-ayat pluralisme agama*. Institut PTIQ Jakarta.
- Juma'iyah Nur Wahidah, K. (2023). Fenomena flexing di media sosial: Dampaknya pada hubungan sosial dan ekonomi, 31–32.

- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Maslow, A. H. (2019). *Theory of human motivation*. General Press.
- Masruri, A. (2024). Ayat-ayat flexing dan kontekstualisasinya dalam kajian psikologi: Sebuah pendekatan terhadap fenomena pameran dalam media sosial. *MUMTAZ: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman*, 8(2), 165–181.
- Nurhayat, E. R. D. N. (2022). Flexing: Perilaku pameran kekayaan di media sosial dan kaitannya dengan self-esteem, 370–371. <https://doi.org/10.17977/um070v2i52022p368-374>
- Pokhrel, S. (2024). Pengaruh fenomena flexing dan fear of missing out (FOMO) terhadap sikap investasi mahasiswa dengan aspek prudenstial sebagai variabel moderasi ditinjau dalam perspektif ekonomi Islam. *15*(1), 37–48.
- Rahil, F. B., A. M., & S. 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, 174–175.
- Shelemo, A. A. (2023). Fenomena flexing di media sosial perspektif Al-Qur'an (Studi analisis QS. Al-Baqarah/2:264). *13*(1).
- Triana, R. (2017). Zuhud dalam Al-Qur'an. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(3), 57–90. <https://doi.org/10.30868/at.v2i03.195>
- Zaki bin Muhammad Abu Sari'. (2017). *Di pintu-Mu aku bersimpah: Kisah orang-orang bertaubat dalam Al-Qur'an* (R. Nugroho, Trans.). Pustaka Al-Kautsar.