

**FLEXING DALAM AL-QUR'AN : ANALIS QS. AT-TAKATSUR PERSPEKTIF
TAFSIR AL-JAILANI**

Alya Mahrusah

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang

Alyaaasm15@gmail.com

Abstract

The phenomenon of flexing, or the act of displaying wealth, social status, and material achievements, has become increasingly prevalent in the era of globalization and social media. In Islam, flexing is regarded as a reprehensible behavior, as it contains elements of arrogance (*kibr*), ostentation (*riya'*), and a disregard for the values of modesty and *qana'ah* (contentment). This study examines the phenomenon of flexing through a Sufistic exegetical approach, focusing on the interpretation of Syeikh Abdul Qadir al-Jailani in his commentary on Surah At-Takatsur. The findings indicate that, according to al-Jailani's exegesis, flexing not only leads to spiritual emptiness but also distances individuals from the remembrance of God (*dhikrullah*) and from the potential blessings in life. Flexing is viewed as a form of heedlessness (*ghaflah*) that traps human beings in illusory worldly pleasures, causing them to forget death and the reality of the Hereafter. Thus, this research underscores the urgency of understanding the Qur'an—particularly Surah At-Takatsur—as a guiding framework to avoid the practice of flexing. From a Sufistic perspective, Islam not only prohibits flexing on ethical and social grounds but also offers a spiritual path toward simplicity, *zuhd* (asceticism), and transcendental awareness, enabling individuals to organize their worldly lives without losing their orientation toward the Hereafter.

Keywords: *flexing, at-takatsur, al-jailani*

Abstrak

Fenomena *Flexing* atau perilaku memamerkan harta, status sosial, dan pencapaian materi menjadi tren yang semakin marak di era globalisasi dan media sosial. Dalam Islam, *Flexing* dipandang sebagai perilaku tercela yang mengandung unsur kesombongan, *riya'*, dan ketidakpedulian terhadap nilai kesederhanaan serta *qana'ah*. Penelitian ini mengkaji fenomena *Flexing* dengan pendekatan tafsir sufistik, berfokus pada penafsiran Syeikh Abdul Qadir al-Jailani dalam tafsirnya terhadap Surah At-Takatsur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut tafsir al-Jailani, perilaku *Flexing* tidak hanya menyebabkan kehampaan spiritual, tetapi juga menjauhkan manusia dari *dzikrullah* dan potensi keberkahan hidup. *Flexing* dipandang sebagai bentuk kelalaian (*ghaflah*) yang menjerumuskan manusia pada kesenangan duniawi semu hingga melupakan kematian dan kehidupan akhirat. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan urgensi pemahaman Al-Qur'an, khususnya Surah At-Takatsur, sebagai pedoman untuk menghindari perilaku *Flexing*. Melalui perspektif sufistik, Islam tidak hanya melarang

Flexing dari sisi etika sosial, tetapi juga mengajarkan jalan spiritual untuk mencapai kesederhanaan, zuhud, dan kesadaran transendental agar manusia mampu menata kehidupan duniawi tanpa kehilangan orientasi ukhrawi.

Kata Kunci : *flexing, at-takatsur, al-jailani*

PENDAHULUAN

Islam adalah agama yang sempurna dan komprehensif yang mengatur setiap aspek kehidupan manusia. Sebagai agama yang terakhir diturunkan, Islam hadir tidak hanya untuk mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya, tetapi juga untuk mengarahkan kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya manusia agar selaras dengan nilai-nilai luhur yang diajarkan oleh Allah SWT. Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam adalah pedoman hidup yang abadi dan relevan untuk semua zaman. Dalam Al-Qur'an, manusia diajarkan untuk menjalani kehidupan dengan penuh kesederhanaan, tawadhu' (rendah hati), dan menjauhi sifat-sifat tercela seperti kesombongan dan cinta dunia yang berlebihan

Dalam era globalisasi ini, manusia sering terjebak dalam persaingan yang tak henti, terutama dalam hal penampilan dan pencapaian materi. Hal ini mempengaruhi perubahan gaya hidup dan mindset masyarakat terhadap pentingnya kekayaan dan pamer kemewahan yang berujung pada perilaku hedonisme dan konsumtif. Selain itu, seiring dengan berkembangnya teknologi dan media sosial membuat masyarakat berlomba-lomba dalam memamerkan harta dan pencapaiannya untuk mencari popularitas, atau dewasa ini dikenal dengan istilah *Flexing*. Namun, Fenomena *Flexing* sendiri dalam prakteknya sudah ada sejak zaman Nabi, Seperti contoh kisah Qarun pada zaman Nabi Musa AS. dan Ts'alabah ibn Hatib pada zaman Rasulullah SAW.

Menurut *Oxford dictionary* secara bahasa *Flexing* berasal dari "*to flex*," yang berarti membengkokkan atau melenturkan otot. Namun, dalam konteks sosial dan budaya *Flexing* merujuk pada tindakan memamerkan kekayaan, prestasi, atau status sosial seseorang secara berlebihan. *Flexing* sering kali digunakan untuk menunjukkan keunggulan atau untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Istilah *Flexing* pertama kali digunakan oleh Thorstein Veblen di dalam bukunya yang berjudul *The Theory of The Leisure Class: An Economic Study in The Evolution of Institution* pada tahun 1899. Dikatakan juga Istilah *Flexing* ini awalnya berasal dari Bahasa *slang* di kalangan pemuda Amerika Serikat, sering digunakan dalam konteks budaya populer terutama yang terkait dengan budaya hip-hop dan *street culture*. Menurut *Cambridge Dictionary* adalah tindakan menunjukkan sesuatu yang dimiliki atau raih, akan

tetapi dengan cara yang dianggap oleh orang lain tidak menyenangkan. Sedangkan, pada kamus *Merriam-Webster* sendiri *Flexing* adalah memamerkan sesuatu yang dimiliki dengan cara mencolok. Dari sini penulis bisa menyimpulkan bahwa *Flexing* merupakan sebuah trend dimana seseorang berusaha menunjukkan sesuatu yang dimiliki agar mendapatkan pengakuan dari orang lain.

Ironisnya, perilaku ini bertolak belakang dengan ajaran islam yang mengajarkan untuk bersifat qona'ah dan zuhud. Sifat *Flexing* sangat dilarang dan mengandung ancaman serius dari Allah SWT karena mengandung sifat-sifat yang buruk dan melanggar agama seperti sombong, iri, takabbur, merendahkan orang lain, dan pamer.. Sebagaimana firman Allah dalam Surah Luqman ayat 18 :

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

“Dan 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.” (QS. Luqman : 18)

Dalam Surah At-Takatsur sendiri juga telah mengkritik dengan tegas perilaku yang berkaitan dengan persaingan dunia materialistik dan kekayaan yang berlebihan. Didalamnya juga memberikan konsekuensi negatif dari perbuatan *Flexing* dan menekankan pada kesederhanaan, syukur dan pengelolaan harta dengan adil. Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menggambarkan orang yang hidup dalam kemewahan cenderung lalai terhadap tujuan hidup yang sejati dan mengabaikan hubungannya dengan Allah. Padahal, Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Selain itu, Al-Qur'an menegaskan larangan bagi manusia untuk fokus semata-mata pada kepentingan duniawi, yang dapat membuat mereka lupa untuk mengingat Allah.

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa kelompok yang paling dibenci oleh Allah adalah yang membanggakan diri dan memiliki sifat angkuh pada QS. At-Takatsur ayat 1 dijelaskan “kelengahan mengantar manusia bersaing tanpa batas sampai-sampai mengantar mereka ke kubur untuk membuktikan betapa besar pengaruh dan pengikut mereka” dan ini selaras dengan pengertian *Flexing* seperti yang kita ketahui saat ini.

Melihat dari beberapa penafsiran, penulis ingin membahas lebih dalam tentang *Flexing* dan bagaimana Islam menyikapi fenomena tersebut, khususnya dalam tinjauan sufistik berdasarkan penafsiran Syeikh Abdul Qodir Al-Jailani pada surah At-Takatsur. Penelitian

dengan tema "*Flexing* dalam Al-Qur'an: Analisis Surah At-Takatsur Perspektif Tafsir Al-Jailani" diharapkan dapat membuka diskusi baru tentang *Flexing* dalam al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian Pustaka (*library research*) yaitu sebuah penelitian yang menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama dalam menggali teori-teori dan konsep yang telah ditentukan oleh para peneliti terdahulu. Penelitian ini juga menggunakan metode deskriptif analisis dengan pendekatan sosiologi. sumber utama penelitian ini adalah Kitab *Tafsir Al Jailani* karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani. Dan sumber data lain berupa buku, skripsi, jurnal, dan artikel ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. langkah yang digunakan pada penelitian ini adalah menganalisis penafsiran Syekh Abdul Qadir Al-Jailani terhadap perilaku *flexing* dalam karya tafsirnya, *Tafsir Al Jailani*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Relevansi Surah At-Takatsur Terhadap Fenomena Flexing

Di era media sosial, Flexing atau pamer kekayaan menjadi fenomena yang semakin umum. Banyak individu sengaja menampilkan gaya hidup mewah di platform digital demi mendapatkan pengakuan sosial. Mereka kerap memamerkan aset seperti mobil mewah, pakaian bermerek, hingga liburan ke luar negeri, sebagai bentuk eksistensi diri agar dianggap sukses dan menarik perhatian publik. Konten yang diunggah biasanya tidak mencerminkan kehidupan nyata secara utuh, melainkan hanya sisi ideal yang ingin ditunjukkan. Tujuannya tak lain adalah membentuk citra diri yang diharapkan disukai banyak orang. Gaya hidup konsumtif dan simbol kemewahan dijadikan alat untuk meningkatkan status sosial di mata para pengikut (*followers*).

Sayangnya, tidak sedikit dari para pelaku Flexing ternyata tidak benar-benar memiliki harta sebagaimana yang mereka tampilkan. Motif utama mereka lebih pada pencitraan dan kebutuhan akan validasi sosial. Dalam banyak kasus, tindakan tersebut dapat mencerminkan kesombongan dan keinginan kuat untuk menunjukkan status, meski tidak sesuai dengan kenyataan. Namun, tidak semua orang kaya memilih untuk menampilkan kekayaannya di ruang publik. Justru, banyak dari mereka yang benar-benar berada secara finansial lebih memilih hidup sederhana dan menjaga privasi. Mereka cenderung menghindari sorotan media kecuali untuk tujuan sosial atau amal. Bagi kalangan ini, menjaga kehormatan lebih penting dibanding

mencari popularitas. Rhenald Kasali menyebut bahwa praktik Flexing erat kaitannya dengan upaya mendapatkan label “sultan” atau “crazy rich” — sebutan yang menggambarkan gaya hidup serba glamor. Dahulu, perilaku pamer semacam ini dianggap tidak etis dan tabu. Namun kini, seiring perkembangan media sosial, hal tersebut justru menjadi sesuatu yang lumrah dan bahkan dicari-cari.

Jika ditinjau dari asbābun nuzūl, Surah At-Takāsur diturunkan berkaitan dengan dua kabilah di Makkah yang saling membanggakan diri satu sama lain. Mereka saling berbangga dan memperbanyak harta. Salah satu dari dua kabilah tersebut berkata, “Adakah di antara kalian orang seperti Fulan bin Fulan dan Fulan?” Kabilah satunya lagi berkata seperti itu juga. Mereka berbangga-bangga dengan orang-orang yang masih hidup. Kemudian mereka berkata, "Mari ikutlah kami ke kuburan." Lantas salah satu dari kedua kabilah tersebut berkata, "Adakah di kabilah kalian orang seperti si fulan dan si fulan," sambil mereka menunjuk ke kuburan-kuburan tersebut. Peristiwa ini terjadi sekitar 1400 tahun silam, namun kini kembali terjadi dalam bentuk yang berbeda. Bedanya, kemajuan teknologi menjadi media utama dalam mengekspresikan perilaku tersebut. Masyarakat saat ini saling berlomba untuk memamerkan gaya hidup mewah dan kekayaan mereka melalui platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, bahkan televisi, dengan tujuan menarik perhatian dan mendapatkan popularitas di mata publik. Salah satu hal yang dilarang oleh Allah dalam perilaku Flexing adalah sikap saling bersaing dalam kebanggaan, karena hal ini dapat membuat seseorang lalai dalam menjalankan kewajibannya kepada Allah SWT serta mengabaikan persiapan untuk kehidupan di akhirat. Perilaku Flexing, yang ditandai dengan memamerkan kekayaan secara berlebihan, juga dapat melukai perasaan masyarakat kurang mampu yang menyaksikan kemewahan tersebut. Akibatnya, pelaku Flexing kerap lupa bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan, karena terlalu sibuk mencari pengakuan dari orang lain melalui harta benda yang dimilikinya.

Dijelaskan bahwa meskipun seseorang tampak bangga dan terpukau dengan kekayaan yang dimilikinya, hal tersebut belum tentu membawa kepuasan dalam dirinya. Hal ini disebabkan oleh sifat alami manusia yang cenderung tamak dan tidak pernah merasa cukup dengan apa yang telah dimiliki. Pikiran mereka terus dipenuhi dengan keinginan untuk menambah harta dan kemewahan, sebagaimana telah disebutkan dalam sebuah hadits Qudsi.

“Seandainya seorang manusia (yang lengah) memiliki dua lembah yang penuh emas, niscaya dia pasti menginginkan lembah ke tiga, tidak ada yang memenuhi rongga (ambisi) putra-putri adam kecuali tanah.”

Pada ayat selanjutnya, Allah memberikan peringatan tegas kepada manusia yang kehidupannya dipenuhi dengan sikap bermegah-megahan dan kebanggaan terhadap dunia. Allah menegaskan bahwa kenikmatan dunia tersebut tidak bersifat abadi. Akan datang saatnya mereka menghadapi kematian, dan setelah wafat barulah mereka menyadari akibat dari gaya hidup yang penuh kesombongan itu. Saat itulah penyesalan muncul, karena mereka telah menyia-nyiakan hidup dengan berlomba-lomba mengumpulkan kekayaan hanya demi pamer kemewahan, bukan untuk bekal akhirat.

Ayat ini diulang oleh Allah sebanyak dua kali sebagai bentuk penegasan dan peringatan kepada manusia, agar mereka tidak terjerumus dalam perilaku Flexing yang berlebihan. Melalui pengulangan ini, Allah mengingatkan pentingnya mempersiapkan diri dan mengumpulkan bekal amal untuk menghadapi kehidupan akhirat.

Pada ayat selanjutnya, Allah menggambarkan neraka Jahim sebagai tempat yang telah dipersiapkan bagi mereka yang menolak kebenaran. Setiap manusia pasti akan menghadapinya dan melihatnya secara langsung dengan mata kepala sendiri. Oleh karena itu, penting untuk selalu menghadirkan bayangan neraka tersebut dalam benak, sebagai bentuk peringatan sekaligus motivasi untuk terus berbuat kebaikan. Dengan cara ini, seseorang dapat menjaga diri dan berusaha terhindar dari siksa neraka Jahannam.

B. Dampak Negatif Fenomena Perilaku Flexing

Dalam penjelasan tafsir sebelumnya, terkandung banyak pelajaran yang berbentuk peringatan serta larangan bagi manusia agar tidak terjerumus dalam perilaku bermegah-megahan, sebagaimana tersirat pada ayat 1–3. Adapun ayat 4–8 yang memiliki pola pengulangan, pada hakikatnya juga menegaskan larangan untuk menjauhi sifat pamer dan membanggakan harta, sekaligus mengingatkan bahwa segala kenikmatan dunia seharusnya menjadi sarana untuk meraih kebahagiaan akhirat. Pada akhirnya, gaya hidup Flexing cenderung membawa seseorang kepada perilaku yang tercela, karena di dalamnya tidak terkandung sikap syukur atas nikmat yang dianugerahkan oleh Allah. Berikut kami jelaskan dampak negative perilaku Flexing .:

1. Menumbuhkan sikap Riya' (Pamer)

Syekh Abdul Qodir Al-Jailani juga menjelaskan Kekayaan sering kali mendorong seseorang untuk hidup mewah, sekalipun dalam perkara yang mubah. Jika seseorang telah terbiasa menikmati gemerlap dunia, kemewahan akan menjadi kebiasaan dan kesenangan yang

sulit ditinggalkan. Ketika gaya hidup itu tak lagi bisa dibiayai dari sumber halal, ia bisa tergelincir ke wilayah syubhat, bahkan terperosok ke dalam riya', kebohongan, kemunafikan, dan berbagai akhlak tercela demi menjaga citra dan memenuhi keinginannya.

2. Menumbuhkan Sikap Takabbur (Sombong)

Takabbur merupakan salah satu bentuk syahwat batin manusia yang mendorong timbulnya rasa ingin unggul, merasa diri lebih hebat, serta menumbuhkan sifat egois dan kesombongan, baik terhadap sesama maupun terhadap Allah. Rasulullah SAW bersabda: "barangsiapa menyeret (melabuhkan) pakaiannya karena sombong, maka Allah tidak akan melihatnya pada hari kiamat". Mendengar sabda Rasulullah itu, Abu Bakar berkata, "Sesungguhnya salah satu bagian sarung saya Panjang dan lebar, dan saya mengikutinya". Rasulullah menjawab, "engkau bukan termasuk orang yang melakukannya karena sombong." (Riwayat Abu Daud).

3. Menumbuhkan Hawa Nafsu Konsumtif

Pelaku cenderung mempertahankan gengsi demi menjaga hubungan dengan sesama individu yang memiliki pola konsumsi serupa. Kondisi ini memunculkan tekanan tidak langsung bagi mereka, karena merasa harus terus tampil dan mengikuti gaya hidup mewah meskipun melampaui kemampuan finansialnya. Dorongan tersebut dapat mengarah pada munculnya perilaku menyimpang, seperti tindakan pencurian, berutang, bahkan kemungkinan terlibat dalam jaringan peredaran narkoba. Pola konsumsi yang bersifat hedonis juga memengaruhi pembentukan identitas pelaku, di mana mereka cenderung mengadopsi nilai dan gaya hidup kelompok pertemanannya. Lebih jauh lagi, individu dengan kecenderungan hedonis sering kali lebih mengutamakan kebutuhan konsumtif dibandingkan kepentingan pendidikannya.

4. Merusak Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa).

Tazkiyatun Nafs adalah pembersihan sifat lathifah rubbaniyah (kelembutan tuhan) dalam diri manusia dari berbagai perilaku yang tidak sesuai dengan fitrah manusia. Karena, Tazkiyatun Nafs bertujuan untuk membersihkan jiwa dari sifat tercela agar dekat dengan Allah SWT. Flexing justru menumbuhkan penyakit hati seperti riya', takabbur, hubbud dunya (mencintai dunia) dan Fudhuluh halal (Berlebih-lebihan dalam perkara halal) yang membuaot hati terikat pada penilaian manusia. Imam Al-Ghazali juga menyebutkan dalam kitab Ihya' Ulumuddin bahwa perkara riya', takabbur adalah penyakit hati yang dapat membatalkan amal dan menjadi penghalang utama bagi Tazkiyatun Nafs.

5. Memicu Hasud dan Kebencian Sosial

Flexing atau perilaku memamerkan harta dan kemewahan secara berlebihan tidak hanya berdampak pada individu pelakunya, tetapi juga dapat memunculkan efek negatif dalam kehidupan sosial. Salah satu dampak yang cukup signifikan adalah timbulnya kebencian sosial di tengah masyarakat. Kebencian sosial diartikan sebagai perasaan antipati, iri hati, atau permusuhan yang muncul akibat adanya kesenjangan status sosial dan ekonomi yang tampak secara mencolok. Dalam konteks sosial, Flexing dapat memperlebar jurang kesenjangan antara kelompok masyarakat yang mampu dan yang kurang mampu. Ketika seseorang menonjolkan kemewahan secara terbuka, hal tersebut dapat memicu perasaan iri (hasud) pada pihak lain, sebagaimana dilarang dalam firman Allah SWT:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ

"Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang Allah karuniakan kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain."

(QS. An-Nisa: 32)

Perasaan iri ini, apabila tidak dikendalikan, dapat berkembang menjadi kebencian sosial yang merusak ukhuwah dan harmoni antarindividu. Rasulullah SAW pun memperingatkan umatnya agar menjauhi sikap saling membenci dan mendengki. Ulama seperti Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam *Madarij as-Salikin* menjelaskan bahwa menonjolkan kemewahan duniawi dapat memunculkan ghill (kebencian) di hati orang lain, yang pada akhirnya melemahkan persaudaraan dan solidaritas sosial. Dengan demikian, Flexing menjadi faktor pemicu yang dapat mengganggu kohesi sosial, memperburuk hubungan antaranggota masyarakat, dan menjadi penghalang dalam pembinaan akhlak mulia. Oleh karena itu, dalam perspektif Islam, menjaga diri dari perilaku Flexing bukan hanya bagian dari tazkiyatun nafs (pensucian jiwa) untuk menghindari penyakit hati, tetapi juga upaya menjaga ketentraman sosial agar terhindar dari potensi kebencian yang merusak persaudaraan umat.

C. Menghindari Fenomena Flexing

1. Menanamkan Kesadaran akan Hakikat Nikmat

Salah satu langkah utama untuk menghindari perilaku Flexing adalah menanamkan kesadaran bahwa setiap nikmat yang dimiliki manusia merupakan amanah dari Allah SWT yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban. Dalam perspektif Islam, nikmat bukan hanya terbatas pada harta benda, tetapi mencakup seluruh karunia Allah, seperti kesehatan, waktu luang, kedudukan, ilmu, dan kesempatan berbuat kebaikan. Kesadaran ini menjadi benteng moral agar

seseorang tidak terjebak dalam perilaku pamer yang dapat memicu kesombongan dan merusak hubungan sosial.

Kesadaran ini juga selaras dengan prinsip tazkiyatun nafs, di mana seseorang diarahkan untuk memandangi nikmat sebagai sarana ibadah, bukan sebagai alat untuk membanggakan diri. Seorang Muslim yang memahami hakikat nikmat akan cenderung menggunakannya untuk hal-hal bermanfaat, membantu orang lain, dan mendekatkan diri kepada Allah, bukan untuk memperoleh pengakuan atau pujian dari manusia.

2. Hidup Sederhana (Zuhud)

Hidup sederhana atau zuhud merupakan salah satu prinsip penting dalam Islam yang dapat menjadi benteng efektif untuk menghindari perilaku Flexing. Zuhud bukan berarti meninggalkan harta atau fasilitas dunia secara total, tetapi membatasi gaya hidup agar sesuai kebutuhan dan kemampuan, serta tidak berlebihan dalam membelanjakan harta hanya untuk menonjolkan status sosial. Dalam Islam, sikap ini dipuji karena membantu menjaga kemurnian hati, mengurangi ketergantungan pada dunia, dan mendorong seseorang untuk lebih fokus pada tujuan akhirat.

Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam *Al-Fath ar-Rabbani* menjelaskan bahwa hakikat zuhud adalah “mengosongkan hati dari ketergantungan pada selain Allah dan tidak terikat pada kenikmatan dunia, meskipun ia memilikinya.” Beliau menekankan bahwa seorang hamba yang zuhud bukanlah orang yang tidak memiliki harta, tetapi orang yang hatinya tidak diperbudak oleh harta tersebut. Artinya, harta digunakan sesuai kebutuhan dan untuk kemaslahatan, bukan untuk kebanggaan diri atau pencitraan sosial.

Konsep zuhud yang diajarkan Syekh Abdul Qadir al-Jailani sejalan dengan perintah Allah SWT agar manusia tidak berlebih-lebihan dalam membelanjakan harta. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 31: "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

Mempraktikkan hidup sederhana melalui prinsip zuhud memiliki beberapa implikasi positif. Pertama, menumbuhkan rasa qana'ah (merasa cukup) yang menghindarkan seseorang dari perilaku konsumtif berlebihan. Kedua, mencegah lahirnya penyakit hati seperti riya' dan takabbur yang sering menjadi motivasi di balik Flexing. Ketiga, memperkuat solidaritas sosial, karena seseorang yang hidup sederhana cenderung mengalokasikan sebagian hartanya untuk membantu orang lain daripada untuk kepentingan pencitraan pribadi.

Dengan demikian, zuhud bukanlah sikap pasif terhadap dunia, melainkan pengendalian diri yang membuat seorang Muslim dapat memanfaatkan nikmat dunia secara tepat dan proporsional. Implementasi hidup sederhana dalam keseharian menjadi salah satu wujud nyata tazkiyatun nafs, yang membersihkan hati dari ketergantungan pada pujian manusia dan menempatkan ridha Allah sebagai tujuan utama.

3. Memperbanyak Syukur

Syukur adalah sikap hati, ucapan, dan perbuatan yang mengakui serta memuji nikmat yang diberikan Allah SWT, disertai pemanfaatan nikmat tersebut sesuai dengan tujuan yang diridhai-Nya. Memperbanyak syukur merupakan salah satu kunci penting untuk menghindari perilaku Flexing, karena orang yang benar-benar bersyukur tidak merasa perlu memamerkan hartanya kepada orang lain. Rasa syukur menumbuhkan kesadaran bahwa nikmat yang dimiliki adalah karunia Allah, bukan hasil semata dari usaha pribadi yang patut dibanggakan secara berlebihan. Allah SWT berfirman dalam QS. Ibrahim ayat 7: *"Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."*

Ayat ini mengandung janji sekaligus peringatan. Janji berupa penambahan nikmat bagi yang bersyukur, dan peringatan bagi yang kufur nikmat. Dalam konteks Flexing, sikap pamer dapat menjadi bentuk kufrannya (mengabaikan hakikat nikmat), karena fokusnya beralih dari pemanfaatan nikmat secara benar menjadi sekadar ajang pembuktian status sosial.

Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam Al-Fath ar-Rabbani menyatakan bahwa syukur terdiri dari tiga tingkatan:

- a. Syukur dengan hati – mengakui dalam batin bahwa semua nikmat berasal dari Allah.
- b. Syukur dengan lisan – memuji Allah dan menyebutkan nikmat-Nya dengan penuh kerendahan hati.
- c. Syukur dengan perbuatan – menggunakan nikmat untuk hal-hal yang diridhai Allah.

Menurut beliau, syukur sejati tidak hanya diucapkan, tetapi diwujudkan dalam tindakan nyata, seperti membantu sesama, menunaikan zakat, dan menghindari pemborosan. Dengan demikian, memperbanyak syukur mengalihkan orientasi seseorang dari mencari pengakuan manusia menjadi mencari keridhaan Allah.

Dari perspektif sosial, memperbanyak syukur dapat menekan hasrat untuk Flexing, karena seseorang yang bersyukur cenderung fokus pada apa yang dimilikinya, bukan pada perbandingan dengan orang lain. Rasa cukup (qana'ah) yang lahir dari syukur akan menghindarkan manusia dari sikap iri hati dan kebencian sosial yang kerap timbul akibat perilaku pamer.

Dengan menanamkan kebiasaan bersyukur, seorang Muslim tidak hanya melindungi dirinya dari penyakit hati, tetapi juga membangun hubungan sosial yang lebih harmonis. Hal ini sejalan dengan misi tazkiyatun nafs, yakni membersihkan hati dari sifat-sifat tercela yang mengotori hubungan dengan Allah dan sesama manusia.

4. Menjaga Niat dan Keikhlasan

Menjaga niat dan keikhlasan adalah pondasi utama dalam setiap amal seorang Muslim. Niat yang lurus akan mengarahkan tindakan pada tujuan yang benar, yaitu mencari keridhaan Allah SWT, bukan sekadar memperoleh pengakuan atau pujian dari manusia. Dalam konteks menghindari Flexing, niat yang murni akan menjadi rem yang menghindarkan seseorang dari dorongan untuk memamerkan harta atau pencapaian. Rasulullah SAW bersabda dalam hadis yang masyhur: *"Sesungguhnya setiap amal tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan."* (HR. al-Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menegaskan bahwa nilai suatu perbuatan ditentukan oleh motivasi batinnya. Bahkan amal yang secara lahir tampak baik, seperti bersedekah atau membantu orang lain, bisa menjadi sia-sia jika niatnya hanya untuk dipuji. Sebaliknya, perbuatan yang sederhana namun diniatkan dengan ikhlas karena Allah akan bernilai besar di sisi-Nya.

Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam Futuh al-Ghaib menjelaskan bahwa ikhlas adalah memurnikan amal dari segala bentuk pamrih selain Allah. Beliau menekankan bahwa hati seorang hamba harus lepas dari keinginan mendapatkan sanjungan manusia, karena sifat tersebut dapat menjerumuskan pada riya', yang termasuk penyakit hati berbahaya.

Flexing secara tidak langsung adalah bentuk riya' modern, di mana media sosial sering menjadi panggung utama untuk menampilkan kemewahan atau status sosial. Jika seorang Muslim menjaga niatnya, ia akan lebih berhati-hati dalam menampilkan kehidupannya di hadapan orang lain, hanya menonjolkan hal-hal yang bermanfaat dan memberi teladan, bukan sekadar memuaskan ego.

Dalam perspektif tazkiyatun nafs, menjaga niat dan keikhlasan adalah langkah mendasar untuk membersihkan jiwa dari kotoran kesombongan (takabbur) dan kebanggaan diri ('ujub).

Proses ini bukan hanya melindungi individu dari perilaku pamer, tetapi juga membangun budaya kesederhanaan dan kejujuran dalam kehidupan sosial.

Dengan demikian, menjaga niat dan keikhlasan akan menjadikan seorang Muslim terhindar dari jebakan Flexing, sekaligus mengokohkan amalnya sebagai bentuk ibadah yang benar-benar diterima oleh Allah SWT.

KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan Surah At-Takatsur penafsiran Syekh Abdul Qodir Al-Jailani dalam Tafsir Al-Jailani dapat disimpulkan menjadi 3 yakni : Nilai Akhlaq, Surat At-Takatsur memberikan teguran dan larangan kepada manusia agar menjauhi sikap bermegah-megahan (Flexing) terhadap kekayaan, keturunan, maupun jabatan yang dimiliki. Namun, hal ini bukan menjadi alasan untuk bersikap pasif, malas, dan menutup diri dari kehidupan sosial. Sebaliknya, jika seseorang menampilkan nikmat yang dimilikinya dengan niat bersyukur dan kesadaran bahwa segala sesuatu adalah karunia dari Allah SWT, serta menjauhkan diri dari sikap riya' dan pamer, maka hal itu masih dibenarkan dalam konteks kebaikan. Nilai Sosiologis, Dalam interaksi sosial yang bersifat horizontal, manusia membentuk suatu ruang yang mendukung terciptanya hubungan yang harmonis dan seimbang antar individu. Satu-satunya pembeda di hadapan Allah hanyalah tingkat ketakwaan. Oleh karena itu, isi kandungan dalam Surat At-Takatsur yang mengecam sikap bermegah-megahan atau Flexing. Nilai Aqidah, Surat At-Takatsur memuat ancaman bagi mereka yang terbuai oleh gaya hidup mewah, yakni berupa siksa neraka Jahim. Dampak negatif dari perilaku Flexing adalah Riya', Sombong, Perilaku Konsumtif, merusak Tazkiyatun Nafs, dan memicu hasud. Namun ada hal-hal yang dapat menghindari Flexing seperti menanamkan kesadaran akan hakikat nikmat, hidup sederhana (Zuhud), memperbanyak syukur, menjaga niat dan keikhlasan serta memperbanyak mengingat kematian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad Alu Syaikh, "Tafsir Ibnu Katsir", Jakarta, Pustaka Imam Asy-Syafi`I, Juz 8.5, 59.
- AL ASYARI, M. F. F., & DAN, P. (2024). Budaya Flexing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ma'na Cum Maghza).

- Alfathah, Suryana. "SHALAWAT PERSPEKTIF TAFSIR SUFI: Studi Komparasi Tafsir Al-Jailani dan Tafsir Lathaif Al-Isyarat." TAFAKKUR: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 3.2 (2023): 153-169.
- Al-Nawawi, M. Y. "Riyadhus solihin." Beirut: Maktabah Dar al-Jil. Hlm (1987)
- Arifin, Z. (2022). Flexing Culture di Media Sosial: Perspektif Sosiologi Komunikasi. Jurnal Komunikasi dan Media, 14(1), 45–56.
- Aslami, Hayu. Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali. Diss. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, 2016.
- Aslihah, A., Wasehudin, W., Muin, A., & Susari, S. (2024). Pemahaman QS. at-Takatsur: Analisa Kritis Pandangan Pendidikan Agama Islam terhadap Fenomena Flexing. Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir, 4(1), 258-271.
- Azizah, Badriyatul. Al-Hayah Perspektif Tafsir Al-Jailani. BS thesis. Jakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah, 2018.
- Az-Zuhaili, Wahbah, et al. Tafsir Al-Munir aqidah syari'ah manhaj:(Adz-Dzaariyaat-At-Tahriim) jilid 15. Gema Insani, 2014.
- Dr. Ahsin Sakho Muhammad, Membumikan Ulumul Qur'an, (Jakarta: Qaf, 2019), 186-187.
- Labib, A. (2022). Tahadduts bi al-ni'mah perspektif Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah dan relevansinya terhadap pelaku Flexing. Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin, 10(1), 153-171.
- M Rozali, M. R. (2020). Metodologi Studi Islam Dalam Perspectives Multydisiplin Keilmuan.
- Mu'jizat, L. (2023). FENOMENA FLEXING DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN:(Kajian Tafsir Tahlili QS Al-Qashash ayat 76-84). Al-Dirayah, 11(1).
- Muhammad Sofyan Sauri, "Fenomena Flexing Dalam Pandangan Hadis (Studi Ma'ani Al - Hadith)" Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Ushuluddin , Adab Dan Humaniora Fenomena Flexing Dalam Pandangan Hadis, 202
- Muhibudin, I. (2018). Tafsir Ayat-Ayat Sufistik (Studi Komparatif Tafsir Al-Qusyairi Dan Al-Jailani) (Master's thesis).
- Pohan, I. Y., Mualim, M., & Ghifari, M. (2024). Pandangan Al-Quran Tentang Fenomena Flexing Dalam Ibadah. KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin, 14, 256-73.
- Rojiati, U., & Afifah, N. (2024). Analisis Fenomena Flexing: Keterkaitan antara Gaya Hidup dan Popularitas. Komsospol, 4(1), 38-47.
- Sayyid Qutb, "Al-Tashwir al-Fanni fi Qur'an Keindahan al-Quran yang Menakjubkan," Robbani Press 2004.
- Syaikh Fadil al-Jailani dalam Abd al-Qadir al-Jailani, Tafsir al-Jailani (cd), Muhammad Fadil Jailani (Markaz al-Jilani li al-Buhus al-Ilmiyyah: Istanbul, 2009), hlm. 24-25
- Veblen, T. (2017). The theory of the leisure class. Routledge.

- Wina, V. (2021). Konsep Zuhud Dalam Alqur'an (Telaah Penafsiran 'Abdul Qadir Al-Jailani Dalam Kitab Tafsir Al-Jailani) (Doctoral dissertation, Institut Pesantren KH Abdul Chalim).
- Yuhanidz, Y. (2024). Perilaku Flexing dalam Surah Al-Takatsur Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, 13(1), 61-85.