



Relevansi Filsafat Kesederhanaan Al-Ghazali terhadap Budaya Flexing di Media Sosial

Ihya Ulumidin¹, Muhammad Falqih Akbar², Alfigo Rido³, Achmad Maftuh Sujana⁴, Jemmy Harto⁵

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten^{1,2,3,4,5}

email: 231310010.ihya@uinbanten.ac.id¹

falqihakbar11@gmail.com²

231310017.alfigo@uinbanten.ac.id³

achmad.maftuh@uin.banten.ac.id⁴

jemmyibnusuardi@gmail.com⁵

Abstrak: Perkembangan media sosial di era digital telah melahirkan fenomena budaya flexing, yaitu perilaku memamerkan kekayaan, gaya hidup mewah, dan pencapaian pribadi demi memperoleh perhatian serta pengakuan sosial. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada meningkatnya perilaku konsumtif dan materialistis, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis, rasa iri, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji relevansi filsafat kesederhanaan menurut Al-Ghazali terhadap budaya flexing di media sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data diperoleh melalui kajian terhadap karya-karya Ihya Ulumuddin serta berbagai jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan budaya flexing, media sosial, dan filsafat Islam. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif-analitis dengan pendekatan filosofis dan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesederhanaan menurut Al-Ghazali yang meliputi nilai qana'ah, tawadhu, zuhud, dan pengendalian diri sangat relevan dalam menghadapi budaya flexing di media sosial. Nilai-nilai tersebut dapat menjadi pedoman moral dan spiritual agar individu tidak terjebak dalam perilaku pamer, kecintaan berlebihan terhadap dunia, serta pencarian validasi sosial. Selain itu, penerapan filsafat kesederhanaan juga dapat membantu menciptakan kehidupan yang lebih seimbang, sehat secara mental, dan harmonis dalam hubungan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran filsafat Islam klasik tetap relevan dalam menjawab persoalan sosial masyarakat modern di era digital.

Kata Kunci: Kesederhanaan, Al-Ghazali, Flexing, Media sosial, Filsafat Islam

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi di zaman globalisasi telah membawa dampak signifikan bagi kehidupan orang-orang di zaman modern (Setiawan, 2018). Kehadiran internet serta platform media sosial memberi kemudahan bagi individu untuk berinteraksi, bertukar informasi, dan mengekspresikan diri dengan bebas. Kini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk membangun identitas, menunjukkan gaya hidup, serta mencari pengakuan dari masyarakat yang lebih luas. Saluran seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan X memungkinkan setiap orang untuk membagikan berbagai sisi kehidupannya kepada publik dengan sangat cepat. Namun, di balik manfaat tersebut, media sosial juga menciptakan beragam fenomena sosial baru, salah satunya adalah budaya pamer atau flexing. Istilah flexing menggambarkan perilaku menunjukkan kekayaan, kemewahan, pencapaian, atau gaya hidup tertentu dengan harapan menarik perhatian, mendapatkan pujian, atau validasi dari masyarakat. Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan bertambahnya pengguna media sosial, terutama di kalangan generasi milenial. Banyak orang berlomba-lomba menampilkan kehidupan yang terlihat sempurna melalui foto, video, dan konten lainnya. Sering kali, budaya ini mendorong individu untuk berlebihan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya.

Budaya flexing pada dasarnya tidak hanya berkaitan dengan perilaku pamer belaka, tetapi juga membawa dampak psikologis dan sosial yang cukup signifikan. Kebiasaan memamerkan kemewahan dapat mengarah pada sikap konsumtif, materialistik, dan hedonis dalam masyarakat. Selain itu, budaya ini juga dapat menimbulkan rasa iri, rendah diri, atau tekanan sosial bagi mereka yang merasa tidak mampu memenuhi standar kehidupan yang ditampilkan di media sosial (Safitri & Husnaini, 2025). Dalam jangka panjang, fenomena ini dapat mengubah nilai-nilai moral dan spiritual yang seharusnya menjadi pedoman dalam hidup sosial. Dalam sudut pandang Islam, perilaku berlebihan dan memamerkan kekayaan adalah tindakan yang tidak dianjurkan karena dapat menimbulkan sifat riya', kesombongan, dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia (Ira Yunita Pohan, Mohamad Mualim, 2024). Oleh karena itu, pemikiran Al-Ghazali mengenai filsafat kesederhanaan sangat penting untuk diteliti dalam menghadapi fenomena budaya flexing di era digital. Al-Ghazali menggarisbawahi pentingnya hidup dengan sederhana, menjaga keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat, serta mengendalikan hawa nafsu agar manusia tidak terjebak dalam kemewahan yang melupakan nilai-nilai penting. Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan sejati tidak terletak pada jumlah harta atau pujian dari orang lain, melainkan pada ketenangan jiwa dan kedekatan kepada Sang Pencipta.

Filsafat kesederhanaan yang dijunjung oleh Al-Ghazali juga memuat nilai-nilai moral yang dapat dijadikan pedoman dalam menggunakan media sosial dengan bijak. Sikap qana'ah, tawadhu', dan pengendalian diri yang diajarkan Al-Ghazali dapat menjadi solusi untuk mengurangi sikap flexing yang terus berkembang dalam masyarakat. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, diharapkan individu dapat memanfaatkan media sosial sebagai jalur positif tanpa menjadikan kemewahan dan pengakuan sosial sebagai fokus utama. Dengan latar belakang tersebut, sangat penting untuk melakukan penelitian tentang relevansi filsafat kesederhanaan Al-Ghazali terhadap budaya flexing di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pemikiran kesederhanaan menurut Al-Ghazali bisa dijadikan landasan etis dan spiritual dalam menghadapi budaya pamer yang ada di media sosial. Selain itu, kajian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa pemikiran filsafat Islam klasik masih relevan dan memberikan kontribusi dalam menghadapi berbagai isu sosial kontemporer di era digital.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan strategi studi pustaka. Pilihan ini diambil karena fokus penelitian adalah pada pemikiran Al-Ghazali tentang filsafat kesederhanaan serta hubungannya dengan fenomena budaya flexing di platform media sosial. Studi pustaka dilaksanakan dengan mengumpulkan beragam sumber informasi meliputi buku, artikel ilmiah, jurnal, serta karya-karya yang relevan dengan ide-ide Al-Ghazali, filsafat Islam, media sosial, dan budaya flexing. Sumber informasi dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kategori: sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer berasal dari tulisan Al-Ghazali yang menguraikan konsep kesederhanaan, etika, dan kontrol diri, seperti *Ihya' Ulumuddin*. Sementara itu, sumber sekunder dikumpulkan dari buku, artikel, jurnal ilmiah, dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan budaya flexing, perilaku sosial di media sosial, serta studi tentang filsafat Islam yang berorientasi kontemporer.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan cara membaca, memahami, mencatat, dan mengklasifikasikan berbagai literatur yang terkait dengan topik penelitian. Data yang dikumpulkan lalu dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-analitis. Pendekatan deskriptif dipakai untuk menjelaskan pemikiran filsafat kesederhanaan berdasarkan pandangan Al-Ghazali serta fenomena budaya flexing di platform media sosial, sedangkan metode analitis digunakan untuk meneliti hubungan nilai-nilai kesederhanaan yang dianjurkan Al-Ghazali dengan perilaku flexing di masyarakat modern. Dalam tahap analisis, peneliti menerapkan pendekatan filosofis dan sosial. Pendekatan filosofis digunakan untuk menghayati pemikiran Al-Ghazali secara mendalam, sedangkan pendekatan sosial mengamati dampak budaya flexing pada perilaku masyarakat di era digital. Dengan cara ini, penelitian ini diharapkan dapat menawarkan pemahaman yang menyeluruh tentang signifikansi nilai kesederhanaan sebagai alternatif etis dalam menghadapi budaya pamer di media sosial.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Kesederhanaan Menurut Al-Ghazali

Konsep sederhana dalam pemikiran Al-Ghazali merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, khususnya dalam membangun karakter dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual (Dan, Sina, Taufiq, Maghriza, & Nursikin, 2024). Al-Ghazali beranggapan bahwa manusia secara alami cenderung mencintai dunia, kekayaan, dan kemewahan. Tetapi, jika cinta tersebut berlebihan, maka dapat membawa manusia pada sifat serakah, angkuh, pamer, serta melupakan tujuan hidup yang sejati, yaitu mendekatkan diri kepada Allah Swt. Maka dari itu, Al-Ghazali menekankan bahwa sikap sederhana sangat penting sebagai bentuk pengendalian diri terhadap nafsu dan keinginan duniawi. Menurut Al-Ghazali, hidup sederhana tidak berarti menjalani kehidupan dalam kemiskinan atau sepenuhnya menolak material. Kesederhanaan adalah cara untuk menggunakan hal-hal sesuai kebutuhan tanpa berlebihan (Umam, 2026). Dalam pandangannya, harta dan kekayaan seharusnya dianggap sebagai alat, bukan tujuan utama hidup. Manusia diperbolehkan untuk memiliki kekayaan, tetapi tidak seharusnya menjadikan harta sebagai sumber kebahagiaan dan kebanggaan diri. Sikap sederhana mengajarkan manusia untuk bersikap *qana'ah*, yaitu merasa puas dengan apa yang dimiliki dan tidak terus-menerus mengejar kemewahan dunia (Meldi, Azwar, & Ilyas, 2025).

Al-Ghazali juga menguraikan bahwa kesederhanaan erat kaitannya dengan akhlak yang baik dan kebersihan hati. Mereka yang menjalani hidup sederhana cenderung memiliki sikap rendah hati, tidak mudah merasa iri terhadap kehidupan orang lain, dan mampu mengendalikan keinginan untuk pamer. Sebaliknya, hidup yang terlalu fokus pada kemewahan dapat memicu sifat sombong dan keinginan untuk diakui oleh orang lain. Dalam

konteks ini, Al-Ghazali menekankan bahwa sejatinya nilai seseorang tidak diukur dari seberapa banyak harta atau kemewahan yang dimiliki, melainkan dari kualitas akhlak dan kedekatannya kepada Tuhan. Di samping itu, konsep kesederhanaan menurut Al-Ghazali juga tampak dalam ajarannya tentang pengendalian hawa nafsu. Dia menegaskan bahwa nafsu yang tidak teratur akan membuat manusia merasa selalu kurang dan terus mencari kesenangan duniawi yang tak berujung. Sikap sederhana menjadi salah satu metode untuk melatih jiwa agar tidak dikuasai oleh hasrat material. Dengan menjalani hidup yang sederhana, manusia bisa lebih berkonsentrasi pada pengembangan spiritual, ibadah, dan menjalin hubungan sosial yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya.

Al-Ghazali juga menyoroti pentingnya zuhud dalam kehidupan manusia. Menurutnya, zuhud tidak berarti meninggalkan dunia sama sekali, melainkan tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama dari kehidupan. Seseorang boleh bekerja, memiliki harta, dan menikmati kenyamanan yang ada, tetapi hati tidak boleh terikat pada semua itu. Konsep ini mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati datang dari kedamaian hati dan kedekatan dengan Allah, bukan dari pujian atau pengakuan orang lain. Dengan demikian, sikap sederhana menjadi cara untuk menjaga hati tetap bersih dari cinta dunia yang berlebihan. Selain itu, Al-Ghazali melihat bahwa kesederhanaan berkontribusi positif terhadap kehidupan sosial masyarakat. Sikap sederhana dapat membangun hubungan yang lebih harmonis, karena individu tidak merasa lebih tinggi dari yang lain berdasarkan kekayaan atau status sosial. Kesederhanaan juga membantu mengurangi perasaan iri, persaingan yang tidak sehat, dan kecemburuan sosial yang sering muncul dari gaya hidup yang berlebihan. Oleh karena itu, ajaran tentang kesederhanaan tidak hanya berharga bagi individu, tetapi juga bagi pembentukan masyarakat yang lebih adil dan seimbang.

Dalam tulisannya, khususnya *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menggarisbawahi betapa pentingnya mencari keseimbangan dalam hidup. Dia tidak melarang individu untuk merasakan kesenangan duniawi, namun mengingatkan agar mereka tidak terjatuh dalam kemewahan yang bisa mengaburkan nilai-nilai iman dan etika. Bagi Al-Ghazali, kesederhanaan adalah cara hidup seimbang, di mana seseorang dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa berlebihan dan tetap mengutamakan nilai-nilai spiritual sebagai hal yang utama (Umam, 2024). Prinsip kesederhanaan yang dikemukakan oleh Al-Ghazali masih sangat relevan di jaman sekarang, terlebih di zaman media sosial yang sarat dengan budaya pamer serta kebiasaan konsumtif. Ajaran mengenai nilai seperti *qana'ah*, *tawadhu'*, zuhud, dan kontrol diri bisa menjadi pedoman bagi masyarakat demi menghindari pengaruh budaya materialisme dan pamer. Dengan menerapkan prinsip kesederhanaan tersebut, seseorang dapat menjalani hidup yang penuh kedamaian, kebijaksanaan, dan tidak hanya terpaku pada pengakuan dari orang lain.

Budaya Flexing di Media Sosial

Perkembangan platform digital dalam era modern telah menghasilkan banyak perubahan dalam cara hidup masyarakat, salah satunya adalah kemunculan budaya pamer. Istilah pamer berasal dari bahasa Inggris yang merujuk pada tindakan "menunjukkan" atau "mendemonstrasikan secara berlebihan". Dalam dunia media sosial, pamer diartikan sebagai tindakan menampilkan kekayaan, gaya hidup glamor, barang-barang berkualitas tinggi, prestasi, serta status sosial untuk mendapatkan perhatian serta pengakuan dari orang lain. Fenomena ini banyak terlihat di media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan YouTube, yang memungkinkan pengguna untuk mengungkapkan kehidupan pribadi mereka secara terbuka kepada publik. Budaya pamer berkembang dengan pesat karena media sosial memberikan kesempatan luas bagi individu untuk menciptakan citra diri. Banyak orang yang

aktif di media sosial berusaha menunjukkan sisi terbaik dalam hidup mereka, seperti mobil mewah, liburan mahal, makanan mewah, dan barang merek ternama. Banyak juga yang menjadikan pamer sebagai sarana untuk meningkatkan popularitas serta mendapatkan validasi sosial melalui jumlah likes, komentar, dan pengikut. Dalam kondisi tertentu, perilaku ini dapat menciptakan norma sosial baru yang menganggap kemewahan sebagai tanda keberhasilan dan kebahagiaan.

Fenomena pamer juga dipengaruhi oleh budaya konsumtif dan hedonisme yang berkembang dalam masyarakat modern (Nadine et al., 2025). Gaya hidup yang ditampilkan oleh influencer, selebritas, dan tokoh publik di media sosial seringkali menjadi acuan bagi masyarakat, terutama generasi muda. Sebagai akibatnya, banyak orang termotivasi untuk mengikuti gaya hidup mewah meskipun tidak sesuai dengan kondisi keuangan mereka. Tak jarang, ada individu yang rela berutang atau memaksakan diri demi mempertahankan citra sosialnya di dunia maya. Hal ini menunjukkan bahwa budaya pamer bukan hanya soal perilaku, tetapi juga mencakup perubahan pandangan dan cara hidup masyarakat. Selain memengaruhi cara hidup, budaya pamer juga memiliki efek psikologis dan sosial. Dari sudut pandang psikologis, paparan berkelanjutan terhadap konten kemewahan dapat menimbulkan perasaan iri, rendah diri, kecemasan sosial, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi (Chaniago, 2025). Banyak pengguna media sosial merasa tertinggal saat membandingkan hidup mereka dengan orang lain yang tampak lebih sukses dan glamor. Di sisi sosial, budaya pamer dapat menimbulkan persaingan yang tidak sehat, sikap materialistis, serta menurunnya rasa empati dan kesederhanaan dalam interaksi sosial.

Dalam sudut pandang moral dan agama, budaya pamer sering dihubungkan dengan perilaku *riya'* atau pamer demi mendapatkan pujian dari manusia. Tindakan ini dapat menumbuhkan sifat sombong, berlebihan, dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Islam mengajarkan umatnya untuk hidup secara sederhana, rendah hati, dan tidak menunjukkan kemewahan untuk kebanggaan di depan orang lain. Oleh karena itu, budaya pamer dianggap sebagai fenomena yang perlu dihadapi dengan bijaksana agar pemanfaatan media sosial tidak mengarah pada perilaku yang merusak nilai moral dan spiritual (Sumardianto, Makhshun, & Muchtar, 2025). Di sisi lain, media sosial bisa menjadi alat yang lebih positif, seperti untuk berbagi pengetahuan, inspirasi, motivasi, serta kegiatan sosial yang bermanfaat. Namun, penggunaan media sosial tanpa pengendalian diri bisa membuat individu terjebak dalam budaya pencitraan dan hasrat untuk mendapatkan pengakuan sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran moral dan kontrol diri agar media sosial tetap digunakan secara sehat serta tidak menjadi sarana untuk pamer yang berlebihan.

Fenomena budaya pamer di platform media sosial mengindikasikan adanya perubahan nilai dalam masyarakat saat ini, di mana pencapaian sering kali diukur dari faktor kekayaan dan penampilan fisik. Situasi ini mengakibatkan nilai sederhana semakin terabaikan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kembali pemahaman mengenai nilai-nilai etika dan spiritual, seperti prinsip kesederhanaan yang diajarkan oleh Al-Ghazali, sehingga masyarakat dapat menanggapi kemajuan budaya digital dengan lebih arif dan seimbang.

Relevansi Filsafat Kesederhanaan terhadap Budaya Flexing

Fenomena budaya pamer di platform media sosial menggambarkan bahwa masyarakat masa kini semakin terhubung dengan cara hidup yang berfokus pada materialisme dan konsumsi. Banyak orang berusaha menunjukkan kekayaan, gaya hidup glamor, serta pencapaian pribadi demi mendapatkan pengakuan dari orang lain. Dalam situasi ini, ajaran kesederhanaan dari Al-Ghazali menjadi sangat relevan, karena memberikan nilai-nilai moral dan spiritual yang bisa menjadi panduan untuk menghadapi budaya pamer di zaman digital.

Al-Ghazali mengajarkan bahwa individu seharusnya tidak menjadikan kekayaan, kemewahan, dan pujian dari orang lain sebagai tujuan utama dalam hidup. Baginya, kecintaan yang berlebihan terhadap dunia dapat menimbulkan sifat-sifat negatif seperti riya, kesombongan, rasa iri, dan ketidakpuasan (Fitridah, Asqalani, & Selatan, 2023). Budaya pamer di media sosial pada dasarnya mencerminkan kondisi tersebut, di mana seseorang cenderung ingin menunjukkan kelebihan materi atau status sosial untuk memperoleh perhatian dan pengakuan dari orang lain. Oleh sebab itu, ide kesederhanaan yang dimiliki Al-Ghazali dapat berfungsi sebagai kritik terhadap perilaku pamer yang berkembang di masyarakat masa kini.

Salah satu nilai utama dalam ajaran kesederhanaan Al-Ghazali adalah sikap *qana'ah*, yaitu merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Sikap ini sangat relevan dalam menghadapi budaya media sosial yang sering mendorong seseorang untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain (Akademika, 2025). Dengan memiliki sifat *qana'ah*, seseorang tidak mudah merasa kurang atau iri terhadap kehidupan yang ditampilkan di media sosial. Individu akan lebih mampu menghargai apa yang dimilikinya tanpa harus berusaha mengikuti gaya hidup mewah untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Selain *qana'ah*, Al-Ghazali juga menekankan nilai *tawadhu'* atau kerendahan hati. Budaya pamer kadang kala menumbuhkan keinginan untuk dipuji dan dihormati karena harta atau pencapaian tertentu. Dalam pandangan Al-Ghazali, sikap semacam ini bisa merusak kebersihan hati dan menjauhkan manusia dari nilai keikhlasan. *Tawadhu'* mengajarkan agar individu tidak membanggakan diri secara berlebihan serta menyadari bahwa segala yang dimiliki hanyalah titipan dari Allah Swt. Dengan menerapkan sikap rendah hati, individu dapat menggunakan media sosial dengan lebih bijaksana tanpa menjadikannya sebagai sarana untuk pamer atau mencari validasi sosial (Artikel, 2025).

Konsep *zuhud* yang diajarkan oleh Al-Ghazali juga memiliki hubungan yang kuat dengan fenomena pamer. *Zuhud* bukan berarti meninggalkan dunia secara total, tetapi tidak menjadikan dunia sebagai inti dari kebahagiaan hidup (Miswar Rasyid Rangkuti, 2026). Dalam konteks media sosial, konsep ini mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak perlu diukur dari jumlah barang mewah, popularitas, atau pengakuan dari orang lain. Seseorang bisa tetap menggunakan media sosial dan menikmati kehidupan modern, tetapi tidak terjebak dalam obsesi terhadap citra diri dan kemewahan. Selain itu, filsafat kesederhanaan Al-Ghazali relevan sebagai upaya untuk membangun kesehatan mental di era digital. Budaya pamer seringkali menimbulkan tekanan sosial, perasaan rendah diri, dan kecemasan akibat kecenderungan membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain di platform media sosial. Nilai-nilai kesederhanaan yang diajarkan oleh Al-Ghazali dapat membantu individu meraih ketenangan jiwa, karena fokus utama kehidupan tidak lagi pada penilaian dari orang lain, tetapi pada kualitas diri dan kedekatan spiritual dengan Tuhan. Dengan cara ini, seseorang akan lebih mampu menerima diri sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial yang bersifat materialistis.

Relevansi pemikiran sederhana Al-Ghazali juga terwujud dalam usaha mewujudkan kehidupan sosial yang lebih harmonis. Budaya pamer kekayaan bisa menimbulkan rasa cemburu sosial, persaingan yang tidak sehat, dan jurang dalam masyarakat. Sebaliknya, pendekatan yang sederhana mendorong terbentuknya interaksi sosial yang lebih positif, karena manusia tidak lagi mengukur satu sama lain hanya dari kekayaan atau penampilan fisik. Prinsip-prinsip sederhana mengajarkan tentang pentingnya empati, perhatian sosial, dan penghargaan kepada sesama tanpa memandang status ekonomi (Asshobirin & Robbani, 2024). Dengan demikian, filsafat kesederhanaan karya Al-Ghazali sangat relevan dalam konteks budaya pamer di platform media sosial. Nilai-nilai seperti *qana'ah*, *tawadhu'*, *zuhud*, dan kemampuan menahan diri dapat berfungsi sebagai solusi moral dan spiritual menghadapi

kehidupan materialistis di zaman digital saat ini. Pemikiran Al-Ghazali menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada kemewahan dan pengakuan masyarakat, tetapi pada ketenangan jiwa, kesederhanaan hidup, dan kedekatan individu dengan nilai-nilai spiritual.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa fenomena budaya flexing di platform media sosial timbul sebagai akibat dari kemajuan teknologi digital serta perubahan dalam gaya hidup masyarakat modern. Budaya ini ditandai dengan tindakan memamerkan kekayaan, gaya hidup glamor, dan pencapaian pribadi untuk meraih perhatian serta pengakuan dari orang lain. Keberadaan budaya flexing tidak hanya berpengaruh pada perilaku individu, tetapi juga menimbulkan efek sosial dan psikologis, seperti meningkatnya perilaku konsumtif, materialisme, persaingan sosial, perasaan cemburu, dan bahkan rasa rendah diri akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di ranah media sosial. Dalam konteks tersebut, ajaran kesederhanaan dari Al-Ghazali memiliki relevansi yang sangat kuat sebagai panduan moral dan spiritual dalam menghadapi fenomena flexing ini. Al-Ghazali menekankan bahwa manusia seharusnya menjalani hidup dengan sederhana, tidak berlebihan dalam mencintai hal-hal duniawi, serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan keinginan dan ambisi yang bersifat materialistik. Prinsip-prinsip seperti qana'ah, tawadhu', zuhud, dan pengendalian diri sangat penting dalam melahirkan karakter yang tidak mudah terpengaruh oleh budaya pamer serta pencarian validasi dari masyarakat.

Konsep kesederhanaan menurut Al-Ghazali tidak berarti menolak dunia atau hidup dalam kemiskinan, tetapi lebih kepada penggunaan sumber daya dan fasilitas dunia secara bijak tanpa menjadikannya sebagai tujuan utama dalam hidup. Kesederhanaan mengajak manusia untuk lebih memprioritaskan kebersihan hati, akhlak yang baik, dan kedekatan dengan Tuhan alih-alih mengejar pujian dari manusia. Nilai-nilai ini sangat relevan untuk diterapkan di zaman media sosial agar individu dapat memanfaatkan teknologi dengan bijaksana tanpa terjebak dalam budaya pencitraan yang berlebihan.

Dengan demikian, ajaran kesederhanaan dari Al-Ghazali dapat dijadikan solusi etis dan spiritual untuk menghadapi budaya flexing di media sosial. Penerapan prinsip-prinsip kesederhanaan diharapkan dapat menghasilkan kehidupan yang lebih seimbang, sehat secara mental, serta harmonis dalam hubungan sosial. Selain itu, kajian ini menunjukkan bahwa pemikiran dari filsafat Islam klasik masih memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjawab berbagai isu sosial yang dihadapi masyarakat di era digital ini.

Daftar Pustaka

- Akademika, J. M. (2025). Jurnal Mimbar Akademika, Volume 10, Nomor 2, Edisi Juli-Desember 2025, 10, 95–113.
- Artikel, I. (2025). Pelatihan Bijak Bermedia Sosial Sebagai Upaya Pembinaan Karakter pada Masyarakat di Kelurahan Rajabasa Lama, 6(2), 3064–3069.
- Asshobirin, M. P., & Robbani, M. I. (2024). IMPLEMENTASI PRINSIP-PRINSIP EKONOMI SYARIAH, 9(2), 147–161. <https://doi.org/10.35329/jalif.v9i2.5316>
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan Mental Generasi Z dalam Era Digital : Studi Psikologis tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial, 1(1), 14–27.
- Dan, I. A., Sina, I., Taufiq, M., Maghriza, R., & Nursikin, M. (2024). Pendekatan Pendidikan Nilai Dalam Filsafat Islam : Analisis Kontribusi, 5, 295–314.
- Fitridah, A., Asqalani, I., & Selatan, K. (2023). KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT IMAM AL-GHAZAL. Jurnal Ilmu Kepesantrenan, 1–24.
- Ira Yunita Pohan, Mohamad Mualim, M. G. (2024). Pandangan Al-Quran tentang Fenomena Flexing dalam Beribadah. Dialogis Ilmu Ushuluddin, 14.

- Meldi, S., Azwar, A. J., & Ilyas, D. (2025). Konsep Qana ' ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial, 1(3), 160–168.
- Miswar Rasyid Rangkuti, T. H. (2026). HIDUP KONSUMTIF MASYARAKAT MODERN Miswar Rasyid Rangkuti , Taufik Hidayat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Perkembangan masyarakat modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi , telah membawa perubahan sign. PGSD Stkip Subang, 12.
- Nadine, H., Faidza, N., Mansur, S., Islam, U., Sultan, N., & Hasanuddin, M. (2025). HEDONISME DI MASYARAKAT MODERN Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin , Banten paling dekat dengan wacana modernitas , teknologi digital , dan dinamika nilai yang berubah. Komunikasi Dan Penyiaran Islam, VI(Ii), 8–12.
- Safitri, C. N., & Husnaini, M. (2025). KONSUMTIF PADA MAHASISWA MAGISTER ILMU AGAMA, 22–36.
- Setiawan, D. (2018). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Terhadap Budaya Impact of Information Technology Development and Communication on Culture. Simbolika, 4(1), 62–72.
- Sumardianto, E., Makhshun, T., & Muchtar, A. (2025). PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM TERHADAP BUDAYA VIRAL, 9, 891–913.
- Umam, L. F. (2024). AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Implementasi Nilai Nilai Zuhud Terhadap Sikap Kosumerisme (Studi Analisis Nilai Kesederhanaan Dalam Panca Jiwa Pondok Modern Darussalam Gontor), 7(3), 1137–1163. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i4.1223.Implementation>
- Umam, L. F. (2026). LECTURES : Journal of Islamic and Education Studies Implementasi Nilai Nilai Zuhud Terhadap Sikap Konsumerisme (Studi Analisis Nilai Kesederhanaan Dalam Panca Jiwa Pondok Modern Darussalam Gontor), 5(1), 115–140.