

FLEXING DAN KONTROL DIRI
(Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z Pagerwojo
Buduran Sidoarjo)

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan
Psikoterapi



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Disusun oleh:
Zuhriyatul Rofiqo
E07219038

PROGRAM STUDI
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2023

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Zuhriyatul Rofiqo
NIM : E07219038
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “FLEXING DAN KONTROL DIRI (Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z Pagerwojo Buduran Sidoarjo)”, secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 6 April 2023

Saya yang menyatakan,



Zuhriyatul Rofiqo

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Zuhriyatul Rofiqo
NIM : E07219038
Judul : “*FLEXING* DAN KONTROL DIRI (Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z Pagerwojo Buduran Sidoarjo)”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 05 April 2023

Dosen Pembimbing,



Dr. Nasruddin, M.A

NIP.197308032009011005

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini yang berjudul "*FLEXING* DAN KONTROL DIRI (Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z Pagerwojo Buduran Sidoarjo)" telah diujikan dalam siding skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Rabu, 12 April 2023

Tim Penguji:

1) Dr. Nasruddin, MA. :.....

2) Dra. Khodijah, M.Si. :.....

3) Dr. Muktafi, M.Ag. :.....

4) Syaifulloh Yazid, MA. :.....

Surabaya, 16 April 2023

Dekan,



Prof. Abdi Kadir Riyadi, Ph. D
NIP. 197008132005011003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8451972 Fax.031-8419300
E-Mail: perpustakaan@uinaby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zuhriyatul Rafiqo
NIM : E07219038
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : zuhriyatulrafiqo@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

FLEXING DAN KONTROL DIRI (Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z Pagarwojo Buduran Sidoarjo)

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *Fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(zuhriyatul rafiqo)
nama lengkap dan tanda tangan

ABSTRAK

Zuhriyatul Rofiqo, NIM. 07219038. FLEXING DAN KONTROL DIRI (Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z Pagerwojo Buduran Sidoarjo). Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini membahas mengenai FLEXING DAN KONTROL DIRI (Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z Pagerwojo Buduran Sidoarjo). Hal yang melatarbelakangi kepenulisan skripsi ini adalah jika dicermati tergambar jika masyarakat Kota Sidoarjo hidup dalam kemakmuran dan kemewahan. Namun, fakta menyatakan lain bahwa hidup sekarang semua bisa dipoles dan direkayasa. Dengan kata lain, banyak orang yang melakukan flexing terutama Gen-Z untuk menutupi dirinya dari kekurangan dan kelemahan. Melalui penelitian ini penulis ingin memberikan sudut pandang yang berbeda agar membuka sudut pandang baru di masyarakat terkait adanya flexing atau pamer harta di berbagai medsos pribadinya. Sehingga masalah yang akan diangkat penulis pada penelitian saat ini ialah untuk mengetahui bagaimana metode terapi kontrol diri dalam menghindari flexing, serta bagaimana teknik atau cara penerapan zuhud Hamka pada flexing Gen-Z. Dalam penelitian ini menggunakan jenis Penelitian tindakan (action research). Adapun teknik pengumpulan data terdiri dari identifikasi masalah, perumusan tujuan, merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan, pelaksanaan tindakan setelah perencanaan selesai dilakukan pelaksanaan tindakan yang telah direncanakan, evaluasi setelah tindakan dilaksanakan, refleksi tahap terakhir sumber data sekunder yang berasal dari jurnal, artikel, skripsi, hingga karya ilmiah lainnya yang masih relevan dengan penelitian penulis. Dalam pemikiran Hamka banyak membahas tentang konsep zuhud, yaitu sebuah prinsip kehidupan yang mengajarkan untuk mengendalikan nafsu dan mengejar kebahagiaan dunia akhirat. Menurut Hamka, zuhud bukanlah menghindari dunia dan hidup dalam kesendirian, tetapi bagaimana menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat. Hamka mengatakan bahwa zuhud adalah cara hidup yang menjadikan manusia merasa cukup dengan apa yang dimilikinya, tidak tergoda oleh kekayaan dan kemewahan, serta mampu mengendalikan nafsu untuk memenuhi keinginan duniawi. Menurut Hamka, orang yang zuhud tidak hanya mencari keuntungan materi, tetapi juga mencari keuntungan spiritual.

Kata Kunci: *Flexing*, Kontrol Diri, Zuhud Hamka

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
MOTTO	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat teoritis atau akademik	8
2. Manfaat praktis.....	9
E. Kajian Pustaka	9
F. Metode Penelitian.....	13
1. Jenis Penelitian	13
2. Lokasi Penelitian	15
3. Subjek Penelitian.....	15
4. Instrumen Penelitian.....	16
5. Sumber dan Data Penelitian	16
6. Teknik Pengumpulan Data	18
7. Teknik Keabsahan (Validasi) Data.....	19
8. Teknik Analisis Data	19
G. Sistematika Pembahasan.....	21
BAB II.....	23
KAJIAN TEORI.....	23
A. Flexing.....	23
B. Terapi Kontrol Diri	30
C. Zuhud Model Hamka	35
BAB III	47
PENYAJIAN DATA.....	47
A. Fenomena flexing Gen-Z di Sidoarjo	47
B. Terapi Kontrol Diri Gen-Z di Sidoarjo.....	49
1. Deskripsi subjek	49
2. Deskripsi Praktek terapi Kontrol Diri pada Gen-Z di Sidoarjo	52
3. Analisis Data	58
4. Merancang Tindak Perbaikan.....	58
5. Implementasi Tindakan dengan Treatment atau Terapi	59

C. Zuhud Hamka Sebagai Terapi Kontrol Diri Gen-Z di Buduran Sidoarjo.....	59
BAB IV	69
ANALISI PENELITIAN.....	69
A. Analisis Data	69
1. Perspektif Teori	69
B. Perspektif Islam.....	81
BAB V.....	87
PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	88
C. Keterbatasan Penelitian	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	96
A. Surat Pernyataan Konseli	96
B. Hasil Turnitin	99
C. Transkrip Nilai Akhir (Sementara)	100
D. Dokumentasi Penelitian.....	101



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Darmalaksana Wahyudin. "Studi Flexing Dalam Pandangan Hadis Dengan Metode Tematik Dan Analisis Etika Media Sosial". Gunung Djati Conference Series 8, 2022.

Jurnal Hasil Pemikiran and others. "*Fenomena Flexing Di Media Sosial Sebagai Ajang Pengakuan Kelas Sosial Dengan Kajian Teori Fungsionalisme Struktural Jurnal Sosialisasi*", 2022.

Aulawi, Amin. '*Mengenal Social Climber "Penyakit Jiwa" Orang Miskin yang Terlihat Ingin Kaya*'. <https://www.inovasee.com/mengenal-social-climber-orang-miskinyang-ingin-kelihatan-kaya-22694/>, di akses tanggal 24 Oktober 2022.

Amir, Yasrat, Piliang. "*Dunia Yang Dilipat Tamasya Melampaui Batas-BatasKebudayaan*". Bandung: Jalasutra, 2011.

Ilham Muh. "*Konsep Zuhud Dalam Pemikiran Tasawuf Hamka*", 2014.

Ngadhimah Mambaul. "*Zuhud Sebagai Etos Sosial*". Jurnal Pemikiran Islamlam, 2009.

Nafiun Muhammad. "*Zuhud Dalam Ajaran Tasawuf*". HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 1, Juni 2017..

Hidayati Tri Wahyu, "*Perwujudan Sikap Zuhud dalam Kehidupan*". Millatī: Journal of Islamic Studies and Humanities Vol. 1, No. 2, Desember 2016.

Syahputra Angga. *“Pola Hidup Hedonisme dalam Meningkatkan Self Confident (Studi Pada Siswa SMA Panca Budi).”* Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara 2022

Khayati Nur, Dinda Apriliyanti, Victoria Nastacia Sudiana, Aji Setiawan, Didi Pramono. *“Fenomena Flexing Di Media Sosial Sebagai Ajang Pengakuan Kelas Sosial Dengan Kajian Teori Fungsionalisme Struktural”*. Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan Vol. 9, Nomor 2, Juli 2022

Mahyuddin. *‘Social Climber Dan Budaya Pamer: Paradoks Gaya Hidup Masyarakat’*, Kajian Islam Interdisipliner, 2017.

Ahmad Wafi Nur Safaat and Eko Zulfikar. *“Konsep Zuhud Di Era Modern: Telaah Penafsiran Hamka Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar”*. Jurnal Sinda, Comprehensive Journal Of Islamic Social Studies, 2021.

H Khotimah. *“Tasawuf Sebagai Metode Terapi Krisis Manusia Modern Menurut Pemikiran Buya Hamka”*. Repository.Uinjkt.Ac.Id, 2009.

Hartika Utami Fitri and Kushendar Kushendar. *‘Konsep Diri Positif Melalui Pemaknaan Hijrah Generasi Milenial Dilihat Dari Perspektif Pendekatan Konseling Humanistik’*. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 3.1 (2021), 10–17 <<https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.81>>.

Suryani. *“Metode Penelitian,”* 2017.

Suharsimi Arikunto. *“Prosedur Penelitian Pendekatan dan Praktek”*. Bina Aksara: Jakarta , 1989.

S. Nasution. *“Metode Research”*. Jakarta: Bumi Aksara, 1996.

Sutrisno Hadi. *“Statistik II”*. Yogyakarta: UGM Press, 1986).

Lexy J. Moleong. *“Metodologi Penelitian Kualitatif”* Bandung : Remaja Rosdakarya, 2002.

Hestianingsih. *“Arti Flexing, Istilah yang Ramai di Media Sosial Terkait Pamer Harta.”* 23 Mar 2022, 2022. <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-5996210/arti-flexing-istilah-yang-ramai-di-media-sosial-terkait-pamer-harta>

Fajrina Annisa. *“Flexing: Arti, Tujuan Hingga Cara Mengurangnya di Media Sosial”* 12 Maret 2022
<https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/03/12/201856/flexing-arti-tujuan-hingga-cara-mengurangnya-di-media-sosial>.

Anisatul Mardiah. *‘Fenomena Flexing: Pamer Di Media Sosial Dalam Perspektif Etika Islam’*. International Conference on Tradition and Religious Studies, 2022.

Ety Nurhayat and Rakhmaditya Dewi Noorrizki. *“Flexing: Perilaku Pamer Kekayaan Di Media Sosial Dan Kaitannya Dengan Self-Esteem”*. Jurnal Flourishing, 2022.

Sisca Kohl, 6 Maret 2021, Review Durian Musang King 10 juta!. Instagram.

Diakses pada 23 februari 2023.

https://www.instagram.com/p/CMFDzOzBU1_/?igshid=YmMyMTA2M2UY=

Asrini, M. *“Pengaruh Konten Influencer di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir”*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 2018.

- Skinner, E. A. “*A Guide to Constructs of Control.*” *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 1996 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549>
- Alfrin Erman Sampoerno and Nadia Asandimitra Haryono. ‘*Pengaruh Financial Literacy, Income, Hedonism Lifestyle, Self-Control, Dan Risk Tolerance Terhadap Financial Management Behavior Pada Generasi Milenial Kota Surabaya*’. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9.3, 2021.
- Priyatno Dwi. “*Mandiri Belajar SPSS (Software PROGRAM Service Solution)*”. 2017
- Resita, Risme. “*Prilaku Hedonisme Remaja Di Mall Panakukkang Makasar*”. Skripsi Publikasi. Universitas Negeri Alauddin Makasar, 2016.
- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. “*Psychology of adjustment human relationship*”. New York: McGraw- Hill, 1990.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. “*High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success.*” *Journal of Personality*, 72(2), 2004.
- Elsa Irmeiyanti Hersika, Krisnova Nastasia, and Harri Kurniawan. ‘*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja Di Kafe*’. (*Psyche 165 Journal*, 13.1, 2020. <<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.11>>.
- Risnawati S. “*Teori-Teori Psikologi.*” Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.

Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna. "*Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor*". *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3.2, 2019. <http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling>.

Anik Handayani. "*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Narsisme Pada Remaja Pengguna Facebook*". Skripsi: Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2014.

Hamka. "*Falsafah Hidup*." Cet. II; Jakarta: Pustaka Panjimas, 1986.

Ahmad Nadjib Burhani. "*Sufisme Kota*". Yogyakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2001

Barmawie Umarie. "*Sistematika Tasawuf*." Yogyakarta: Pustaka Jatimas Salam, 1961.

Shaleh bin Fauzan. "*Tasawuf Ahli Sunnah; terj. M. Sugeng*". Yogyakarta: Titian Ilahi Press, 1997.

Mohammad. Dammami. "*Tasawuf Positif dalam Pemikiran Hamka*". Cet. I; Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000.

Mohammed Arkoun. "*Nalar Islami dan Nalar Modern: Berbagai Tantangan dan Jalan Baru*." Jakarta: INIS, 1994.

Akbar S. Ahmed. "*Postmoderenisme and Islam*." Newyork: Routledge, 1992.

Imhamuddin. "*kebebasan manusia dalam perspektif barat dan islam*." dalam jurnal Miqat, IAIN Sumatera Utara-Medan, No. 84, 1984.

Al-Qusyayri. "*ind, terj. Ahsin Muhammad*." Bandung: Pustaka, 1994.

Said bin Muhammad Daib Hawwa. *“Menyucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu, terj. Ainur Rofiq Shalih Tamhid.”* Jakarta: Robbani Press, 2001.

Hb. Zulkifli bin Muhammad bin Ibrahim Banahsan bin Syahab, Sentot Budi Santoso bin Danuri bin Abdullah. *“Wujud (Menuju Jalan Kebenaran).”* Solo: CV. Mutiara Kertas, 2008.

Marsela, Ramadona Dwi, and Mamat Supriatna. “Konsep diri: Definisi dan faktor.” *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2019.

Hurlock, ElizabethB. *“Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan.”* Jakarta : Gramedia, 2000.

Herlindawati, Dwi. *“Pengaruh kontrol diri, jenis kelamin, dan pendapatan terhadap pengelolaan keuangan pribadi mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.”* *Jurnal ekonomi pendidikan dan kewirausahaan* 3.2, 2015.

Muhyi, Syaiful. *“Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam.”* Tasamuh: *Jurnal Studi Islam* 9.2, 2017.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A