

Menyikapi Fenomena *Flexing* Berdasarkan Spiritualitas Keugharian

Sondang Lubis

Prodi Teologi, Fakultas Ilmu, Teologi Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung

Alamat: Jalan Raya Tarutung-Siborongborong KM 11 Silangkitang Kec.Sipoholon Kab. Tapanuli Utara

Korespondensi penulis: sondanglubis29@gmail.com

Abstract. *The purpose of this research is to understand that the current development of technology has brought about a phenomenon known as flexing. People who frequently show off their wealth, possessions, and achievements on social media are referred to as flexing. This study employs expert theories related to the spirituality of modesty, particularly A. Setyo Wibowo's theory, which emphasizes sophrosyne (moderation). Modesty teaches individuals to live sufficiently, without excess. The study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Data collection techniques include observation and in-depth interviews. The findings of this study suggest that the phenomenon of flexing should be addressed through the spirituality of modesty by practicing gratitude in all circumstances, learning self-control, and living with love. Thus, society and social media users are encouraged to always embrace the spirituality of modesty.*

Keywords: *The Phenomenon of Flexing, the Spirituality of Modesty.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui, perkembangan teknologi pada saat ini, mendatangkan sebuah fenomena yang disebut *flexing*. Orang-orang yang sering pamer kekayaan, harta benda, prestasi, di media sosial disebut dengan *flexing*, Penelitian ini menggunakan teori-teori ahli terkait dengan spiritualitas keugharian, teori A. Setyo Wibowo menekankan: tentang keugharian (*sophrosune*). Keugharian mengajarkan seseorang untuk senantiasa hidup dalam berkecukupan, tidak berlebihan. Kajian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara yang mendalam. Hasil temuan pada penelitian ini adalah menyikapi fenomena *flexing* berdasarkan spiritualitas keugharian dengan cara: mengucap syukur dalam segala hal, belajar menguasai diri, hidup penuh kasih. Sehingga masyarakat dan pengguna media sosial diharapkan untuk selalu hidup dalam spiritualitas keugharian

Kata kunci: Fenomena *Flexing*, Spiritualitas Keugharian.

1. LATAR BELAKANG

Zaman modern yang perkembangannya sangat pesat menjadikan arus globalisasi begitu sangat cepat juga. (Simon, 2019). Globalisasi yang sedang terjadi pada saat ini mendatangkan berbagai hal-hal baru dalam kehidupan masyarakat, modernisasi yang bertumbuh di tengah-tengah masyarakat membawa suatu perubahan yang sangat besar. Modernisasi ini memberikan dampak pada masyarakat yang menciptakan suatu gaya hidup yang berbeda. Seseorang yang memiliki gaya hidup dapat dilihat dari barang atau jasa yang dipergunakannya. (Shabrina Belinda Irawan, 2019). Setiap manusia memiliki perbedaan gaya hidup yang sesuai dengan keinginan masing-masing. Gaya hidup adalah suatu tindakan yang dapat membedakan satu orang dengan orang lain.

Gaya hidup juga merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang secara terus-menerus tanpa disadari hingga menjadi suatu kebiasaan. David Chaney mengatakan gaya hidup adalah pola-pola tindakan yang dapat membedakan satu dengan yang lainnya, dan bentuk identitas yang terbentuk seiring berjalannya waktu. Gaya hidup bisa memberikan dampak kepada orang lain, bisa menuntun mereka untuk mampu menentukan setiap pilihannya. Semua

individu mempunyai gaya hidup yang berbeda-beda, bahkan setiap orang berhak menentukan gaya hidup seperti apa yang ingin mereka jalankan maupun lakukan. Seperti meniru gaya hidup orang kaya, melakukan kebaikan, melakukan kejahatan, setia beribadah serta berdoa, gaya hidup sehat, gaya hidup sederhana, dan sebagainya, semua ini akan menjadi pilihan dari masing-masing individu. Susanto juga berpendapat bahwa gaya hidup merupakan suatu perpaduan kebudayaan, ekspresi diri, bahkan harapan terhadap orang yang akan melakukan secara terus-menerus sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku. (Susanto,2001).



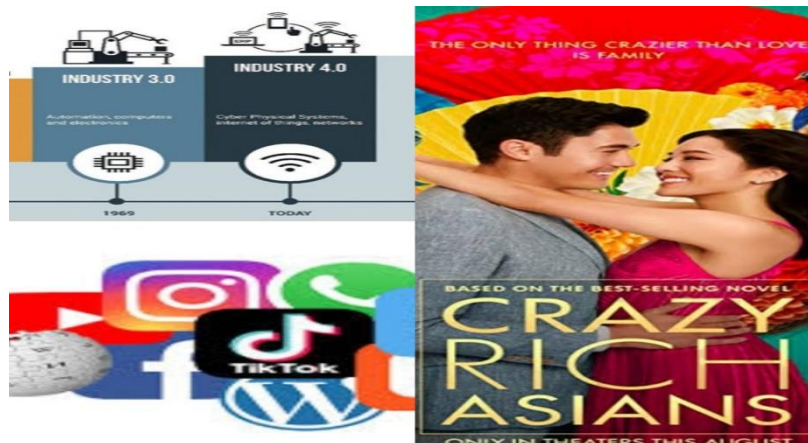
Gambar 1. flexing di media sosial pamer isi ATM, Zet pribadi, jalan-jalan keluar negeri

Gaya hidup yang dilakukan manusia mendatangkan sebuah fenomena yang disebut dengan *flexing*. Orang-orang berlomba-lomba untuk memamerkan apa yang dimilikinya seperti barang-barang mewah, jalan-jalan keluar kota maupun keluar negeri, zet pribadi, saldo ATM dan barang mewah lainnya. (Nur Khayati et al.2022). Perbuatan *flexing* dapat mendorong konsumsi, bukan karena kebutuhan akan tetapi hanya untuk mendapat kepuasan hasratnya sendiri, seperti pada gambar 1. di atas.



Gambar 2. Flexing fashion yang tidak pantas, menarik perhatian orang lain dan menceritakan kebaikan

Flexing dapat merugikan masyarakat, karena perbuatan ini sangat mendatangkan efek buruk di kalangan masyarakat, salah satunya dapat mempengaruhi orang-orang di sekitarnya. Seperti suka pamer harta, gayanya terlalu glamor, memamerkan barang-barang unik yang dimilikinya, dan berusaha menarik perhatian orang lain, memamerkan diri dengan menceritakan kebaikan dirinya. (Ety Nurhayat and Rakhmadiyah Dewi Noorrizki, 2022).



Gambar 3. Revolusi industri 4,0 aplikasi media sosial, crazy rich

Revolusi Industri 4.0. Perkembangan yang sangat pesat terjadi pada saat ini telah mengubah tatanan bahkan cara kerja manusia yang dulunya masih sederhana dan tradisional sekarang berubah menjadi serba digital dan didukung berbagai inovasi di dalamnya. Dampak Revolusi industri 4.0 yang terjadi pada saat ini adalah adanya fenomena *flexing*. Orang-orang zaman sekarang menggunakan media sosial seperti Youtube, Facebook, Instagram, Tik-tok dan media lainnya hanya sebagai alat untuk memamerkan apa yang dimilikinya, untuk menaikkan derajatnya, agar terlihat kaya, untuk mendapat pengakuan, untuk menutupi kekurangannya. Kebanyakan di antara mereka tidak diakui di lingkungan mereka, maka mereka mencari pengakuan di media sosial. Munculnya *crazy rich* di kalangan masyarakat pada zaman ini memperbanyak bukti bahwa fenomena ini sangat pesat perkembangannya di wilayah Indonesia. Ada pendapat beberapa orang yang mengungkapkan bahwa mereka Orang Kaya Baru (OKB) secara nyata memamerkan kemewahannya di media sosial. (Nopen Lungan Harif Patasik, Asniati, 2023).

Fenomena *flexing* menjadi hal yang sangat populer di media sosial. Orang kaya yang selalu memperlihatkan kekayaannya. Keberadaan media sosial mempermudah seseorang mengunggah sesuatu untuk dipamerkan, orang-orang berlomba-lomba untuk memamerkan apa yang mereka miliki, mereka dengan bangganya jika terkenal secara online. (Sudiarjo Purba, 2022).

Media sosial adalah salah satu *platform* yang begitu banyak digunakan sebagai sarana komunikasi di era digital ini. Dalam media sosial terdapat konten yang lebih bebas, pada siapapun jika memiliki akun bisa mengunggah apapun dalam kehidupannya sehari-hari dan peristiwa penting. Hal ini dimudahkan dengan jaringan internet yang semakin merata serta kamera headphone yang semakin canggih. *Flexing* kebanyakan dijumpai dalam media sosial, selain sebagai salah satu upaya yang dilakukan supaya terlihat mewah, tetapi bisa juga sebagai sarana untuk mempengaruhi penikmat konten.(Dwi Hananto,2022).

Fenomena *flexing* perbuatan memamerkan kekayaan untuk popularitas dan validasi sosial, telah menjadi realitas sosial dalam kehidupan. Generasi X, Y, dan Z tidak luput dari perilaku ini. Perubahan zaman yang pesat dan kecenderungan manusia untuk diakui mendorong mereka memamerkan kekayaannya di media sosial. Penulis melihat bagaimana kehidupan orang kaya memakai barang-barang mewah itu sebagai motivasi agar mendapat pengakuan dari orang lain. Penulis juga melihat dari kebiasaan memamerkan barang mewah ini berdampak kurang baik bagi lingkungan sekitar, bahkan ini mempengaruhi orang lain untuk melakukan hal sama yang diakibatkan karena adanya tekanan sosial sehingga hal ini dilakukan untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian dari orang lain. Maka hal ini bisa mengakibatkan motivasi yang salah kepada orang lain yang tidak setara kekayaannya dengan mereka.

Negara Indonesia adalah negara hukum yang diikat dengan berbagai peraturan. Presiden Jokowi menegaskan, bahwa *flexing* tidak pantas dilakukan, sangat ditegaskan supaya tidak ada yang pamer kekuasaan dan pamer kekayaan perkataan pak Jokowi ketika pemimpin sidang kabinet Paripurna membahas program pemerintah untuk 2024 di Kantor Presiden, Jakarta, Kamis (2/3/2024)(Icha Rastika Dian Erika Nugraheny,2023).

Fenomena *flexing* di atas ternyata dapat disikapi dengan menerapkan spiritualitas keugharian atau hidup berkecukupan. Seseorang yang menjalankan sebuah kehidupan berkecukupan dan menghayati kesederhanaannya disebut dengan spiritualitas keugharian. Gaya hidup yang menguasai diri dan hidup seadanya, memiliki rasa iba terhadap orang lain dan hidup saling berbagi.

Hidup yang berkecukupan atau seimbang sangatlah penting bagi setiap orang, sebab keseimbangan dalam kebutuhan hidup sangatlah penting karena jika hidup sudah seimbang segala kebutuhan menjamin ketentraman. hidup yang berkecukupan dapat mengajarkan manusia untuk kuat menghadapi tantangan hidup seperti menghadapi persoalan, bisa berpikir jernih, dapat mengambil tindakan dalam menyelesaikan masalah.(Claartje Pattinama,2018). Spiritualitas keugharian dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, terdiri dari dua kata yang pertama: spiritual yang artinya, memiliki jiwa kerohanian. Kedua ughari diartikan sebagai,

polos atau sederhana.(Poerwadarminta,2005). Gaya hidup yang seadanya tidak suka gaya hidup berlebihan dan gaya hidup menor tetapi, gaya hidup yang berkecukupan. Hidup sederhana dalam pemikiran sebagian orang bisa saja bagi orang lain hidup berlebihan. Perbedaannya ketika kita mempunyai pandangan yang berbeda tentang seperti apa keugaharian itu.

Spiritualitas keugaharian sangat perlu dikembangkan pada zaman ini supaya tidak mudah dipengaruhi oleh keadaan zaman yang semakin maju.Hidup ugahari, suatu kehidupan dengan pertimbangan hidup dengan terarah. Hidup ugahari melepaskan beban-beban itu dari diri kita serta hidup dengan ringan, hidup ugahari membangun hubungan lebih langsung, jujur, ringan dengan segala aspek hidup kita, apapun yang dikonsumsi, suatu pekerjaan yang kita kerjakan, relasi kita dengan orang lain, relasi kita dengan alam atau kosmos. Hidup dengan ugahari berarti bertatapan dari muka ke muka dengan bertatapan menghadapi tantangan hidup dengan jelas, jujur dalam lingkungan, dan tidak ada kepura-puraan dalam hidupnya.(Gonti Manullang,2003).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik ingin melihat bagaimana menyikapi fenomena *flexing* ini. Sehingga penulis membuat judul penelitian ini “**Menyikapi Fenomena *Flexing* Berdasarkan Spiritualitas Keugaharian**”.

2. KAJIAN TEORITIS

Flexing pada dasarnya, berakar dari keinginan manusia untuk mendapatkan perhatian dan validasi dari orang lain. Namun, menurut Alkitab, menari validasi semata-mata dari manusia adalah sia-sia. Seperti yang tertulis dalam Galatia 1:10, “adakah kecerdasan manusia atau kesukaan Allah? Adakah kucoba berkenan kepada manusia? Sekiranya aku masih mau mencoba berkenan kepada manusia, maka aku bukanlah hamba Kristus.”(Contasia Christie,2022).

Paulus merasa bertanggungjawab untuk menasihati mereka karena injil palsu tersebut bukanlah injil yang sejati, Paulus berusaha mempertahankan keutuhan iman jemaat di Galilea. Tetapi, mereka tidak mau berbalik. Paulus baru sadar bahwa ia hanya manusia biasa yang penuh dengan kekurangan dan keterbatasan. Paulus menyerahkan keputusan penuh kepada jemaat Galilea karena nanti merekalah yang menanggung akibat atas keputusan apapun yang mereka ambil.(Stefanus Susanto,2019).

Dalam ayat ini paulus memberi pertanyaan kepada kita, apakah kita mencari kesukaan manusia atau kesukaan Allah, *flexing* adalah perbuatan yang tidak berkenan dihadapan Allah

karena perbuatan *flexing* hanyalah menyenangkan hati manusia bukan menyenangkan hati Tuhan.

Matius 6:1, “Ingatlah, jangan kamu melakukan kewajiban agamamu di hadapan orang supaya dilihat mereka, karena jika demikian, kamu tidak beroleh upah dari Bapamu yang di Sorga.” Yesus berbicara tentang bahaya melakukan perbuatan baik agar dilihat orang. Mereka yang berbuat baik demi pujian orang lain sudah mendapat apa yang mereka inginkan. Tuhan memberi peringatan keras agar hal ini tidak diteladani. Tuhan menegaskan tindakan baik dan rohani yang disertai dengan sikap hati yang tidak benar tidak akan diberkati oleh-Nya.(Stefanus Susanto,2003).

Kita memang gampang tergoda untuk membuat tindakan baik kita diketahui oleh orang sekitar. Kita cenderung senang dengan pujian, senang muaskan ego, senang diakui. Namun ingatlah, diketahui dan dipuji orang adalah bonus. Salah jika hal itu menjadi motivasi utama dari tindakan kita, Tuhan menginginkan kita sadar betul siapa penonton utamanya: orang sekitar atau Tuhan.

Menurut Dwi Hananto *flexing* adalah fenomena yang terjadi ketika orang menunjukkan pencapaian mereka di media sosial. *Flexing* juga dikatakan upaya yang dilakukan untuk mendapat pengakuan kelas sosial di media sosial. Perbuatan *flexing* akan menjadi suatu permasalahan disaat bertolak belakang dari realita kehidupannya. Dalam dasar biblis yang digunakan yaitu kisah dalam Alkitab ketika Yesus menyembuhkan orang kusta dan melarang orang kusta itu untuk memberitahukannya kepada siapapun, bertujuan untuk biarlah mukjizat itu sendiri yang memberi kesaksian tentang Yesus.(Hananto,2022). Jadi dapat disimpulkan bahwa *flexing* adalah perbuatan yang seharusnya tidak dilakukan karena tanpa kita pamerkan apa yang menjadi kelebihan kita, pasti orang lain juga akan melihat dengan sendirinya.

Perilaku *flexing* yang berlebihan mengakibatkan dampak negatif bagi pelaku dan masyarakat sekitar, *flexing* dapat merugikan banyak orang bahkan masyarakat luas. *Flexing* memberikan dampak yang buruk bagi kalangan masyarakat pada zaman ini. Yang pertama, fenomena sebutan atau *crazy rich* akibat *flexing* yang berlebihan di media sosial seperti you tube, fecebook, tik-tok, instagram, dan media lainnya yang menginginkan kaya secara instan. Kedua fenomena *flexing* harta yang dimiliki hasil dari penipuan terhadap orang lain contohnya seperti: penampilan pemilik agen *travel* haji dan umrah yang hedon akan tetapi biayanya yang jauh lebih murah dan terjangkau dibandingkan harga pasarannya. Ketiga, memamerkan kekayaannya melalui kedok investasi curang dan bahkan jual beli kemas judi *online* dapat menarik orang-orang untuk ikut serta dalam perjudian online berdasarkan kemas investasi.

Penjabaran yang sudah dibahas di atas memiliki dampak negatif dari tren yang berkembang dewasa ini di tengah lingkungan masyarakat dapat membahayakan bagi para pelakuknya, menurut Arum Rifda Penyebab terjadinya fenomena *flexing* adalah sebagai berikut:

1. *Insecure*

Perilaku *flexing* terjadi disebabkan kondisi insecure yang terdapat dalam diri seseorang. *Flexing* akan dilakukan disaat dirinya tidak dihargai oleh orang lain sehingga melakukan *flexing* dengan cara menipu orang lain. *Flexing* akan berusaha menunjukkan dirinya di depan banyak orang supaya keberadaanya di terima oleh oarang lain yang sebelumnya tidak menghargainya.

2. Masalah Kepribadian

Flexing dilakukan karena dipengaruhi oleh suatu masalah kehidupan dalam pribadinya. Seseorang yang memiliki masalah kepribadian dapat menyebabkan melakukan *flexing* untuk mendapat perhatian orang lain, *flexing* yang dilakukan supaya dapat diterima di lingkungan dan ingin diperlakukan sama dengan orang lain yang ada di lingkungannya juga.

3. Kurangnya Empati

Flexing dilakukan karena kurangnya rasa empati orang lain kepada dirinya sehingga ia melakukan *flexing* tanpa menyadari bahwasannya sebagian orang kurang nyaman dan merasa terganggu akibat dari perbuatannya.

4. Cari Perhatian

Flexing dilakukan karena kurang mendapat perhatian dari orang lain atau satu pihak yang ditujunya. Mereka akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan perhatian dari orang lain atau yang ditujunya. Contoh kecilnya seorang wanita memakai pakaian yang mewah dan warna mencolok saat menghadiri undangan ulang tahun temannya supaya mendapat perhatian dari orang lain dan mendapat pengakuan dari orang lain bahwasannya ia mampu membeli pakaian-pakaian mewah.

5. Mendapat Tekanan Sosial

Flexing dilakukan dikarenakan seseorang mendapat tekanan dari lingkungan sosialnya. Tekanan sosial sering kali kita lihat di lingkungan kita salah satu contoh adanya gaya hidup dalam pergaulan teman-teman sebaya yang menyebabkan melakukan *flexing*.

6. Kebiasaan Lingkungan Sekitar

Flexing dilakukan karenakan lingkungan sekitarnya melalukan *flexing* sehingga mempengaruhi orang lain untuk melakukan *flexing* meskipun dalam keberadaannya tidak memungkinkan untuk melakukan *flexing*.(Arum Rifda,2022).

Perumpamaan Yesus mengenai orang kaya yang bodoh menggaambarkan bahaya perilaku ketamakan. Yesus berkata “berjaga-jagalah dan waspadalah terhadap segala perilaku ketamakan, sebab biarpun seseorang berlimpah-limpah hartanya, hidupnya tidak tergantung pada kekayaannya itu” (Lukas 12:15). Harta yang sangat melimpah sesungguhnya tidak akan memberikan kuasa atas hidup serta tidak akan menjamin bahwa hidup kita akan baik-baik saja. Oleh karena itu, orang kristen perlu mensyukuri apa yang telah dikaruniakan Tuhan dengan sikap yang tidak khawatir, murah hati dan kesederhanaan.(Mersippa Tandiongan,2017).

Spiritualitas keugaharian terbagi dari dua kata dan makna yang berbeda. Pertama, spiritualitas berasal dari kata spirit adalah hidup, ruah, nafas, angin. Jadi spiritualitas berarti menjadi hidup, memiliki nafas, bersentuhan dengan angin. Spiritualitas suatu jalan hidup (energi), hidup yang dipenuhi Roh. Ciptaan bukan hanya tentang manusia akan tetapi segala sesuatu yang memiliki hubungan timbal balik dari segala relasi yang ada. Spiritualitas ciptaan adalah spiritualitas yang dalam alam ciptaan kita bersentuhan dengan Roh, bertemu dengan Allah, mengalami kehadiran yang illahi. Allah yang ditemukan dalam ciptaan.(Gonti Simanullang,2003).

Dalam bahasa Ibrani kata spiritualitas berasal dari kata “*ruach*” yang artinya Roh, angin, nafas. Menurut Alister spiritualitas kristen merupakan bagaimana orang Kristen memahami kehidupan kekristenan yang sesungguhnya dan perbuatan-perbuatan kerohanian yang dapat menumbuhkan iman kepercayaannya. Andrew Brake dan Febriman Lalaziduhu Harefa berpendapat bahwa spiritualitas kristen suatu proses untuk membentuk sifat seseorang menjadi semakin sama seperti Kristus. Dalam bahasa Yunani keugaharian berasal dari kata “*sophrosune*” yang memiliki arti: polos, sederhana, bersahaja, manusia benar-benar sadar akan arti kehidupan.(Udim Firman Hidayat,2022).

Kedua, kata Keugaharian dilihat dari bahasa Yunani: *sophrosune*, dimulai dengan kata ugahari yang berarti sederhana, dan polos. *sophrosune* muncul dari kata *sunphronesis* yang diartikan hikmat. Orang yang memiliki kebijakan praktis dilandaskan dengan hikmat adalah orang yang memiliki *sophrorune*. Dalam sejarah sastra Yunani kuno kata *sophrosune*, mengarah pada memelihara jiwa, pada dasarnya manusia mempunyai sifat intelektual yang baik dan orang tersebut mampu memberi penilaian dengan baik. Seseorang yang hidup berkecukupan adalah pilihan hidupnya sendiri yang dilakukan dengan komitmen berlandaskan iman. Dalam bahasa Indonesia, *sophrosune* yang mengandung unsur moral (tahu membatasi) serta mudah diterjemahkan dengan istilah kata mengenal diri. Orang yang punya kepribadian mengenal diri akan selalu teliti terhadap sesuatu, penglihatannya tajam, terhadap apapun yang ada di lingkungannya (memiliki kehati-hatian dalam mempertimbangkan sesuatu).

Spiritualitas keugaharian merupakan pola hidup sederhana yang dinikmati dan dijalani dengan berkecukupan. Setiap orang kristen sangat perlu mengembangkan pola hidup sederhana. Seseorang sangat perlu untuk hidup dengan keugaharian supaya mampu menghadapi persoalan maupun kesusahan dalam hidup yang menjadikannya bijak dalam menjalani kehidupan.(Endang Sri Budi Astuti,2022).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara data yang empiris (teramati) yang dilakukan dengan cara mengamati. Dalam penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan dan fungsi tertentu. Ada tiga tujuan dari penelitian yang dilakukan yaitu bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan. Berdasarkan data hasil yang diperoleh peneliti, maka ada tiga kegunaan dari penelitian yang dilakukan, yaitu: memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.(Sugiyono,2019).

Penelitian ini, menggunakan metode kualitatif. Objek dalam penelitian kualitatif adalah objek yang alamiah atau natural setting sehingga penelitian ini sering disebut penelitian naturalistik objek yang alamiah adalah objek yang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti sehingga kondisi pada saat memasuki relatif tidak berubah. Dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah orang atau human instrumen. Untuk menjadi instrumen peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas, sehingga mampu bertanya, menganalisis, memotret dan mengkonstruksi objek yang diteliti menjadi jelas dan bermakna. Kriteria data dalam penelitian kualitatif adalah data yang pasti. Data yang pasti adalah data yang sebenarnya terjadi sebagaimana adanya, bukan data yang sekedar terlihat terucap tetapi data yang mengandung makna halik yang terlihat dan terucap tersebut.(Sugiyono).

Penelitian fenomenologi berorientasi untuk memahami, menggali dan menafsirkan arti dari peristiwa-peristiwa, fenomena-fenomena dan hubungan omgan orang-orang yang biasa dalam situasi tersebut. Hal ini biasa disebut dengan penelitian kualitatif dengan menggunakan pengamatan terhadap Imomena-fenomena atau gejala-gejala sosial yang alamiah (*nature*), digunakan sebagai sumber data, pendekatan ini berdasarkan kenyataan lapangan atau (*empiris*). Penelitian fenomenologi melihat secara dekat interpretasi individual tentang pengalaman-pengalamannya. Penelitian fenomenologi berusaha memahami makna dari perspektif partisipan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Di tengah kehidupan manusia modern yang semakin berkembang pada saat ini, ada berbagai peristiwa menarik dan fenomena yang kemudian bermunculan yang sering didapati, salah satunya adanya budaya di dalam masyarakat yang sangat suka menonjolkan diri bahkan memamerkan apa yang mereka miliki atau biasa disebut sebagai gaya hidup *flexing*.(Simon,2019). Kata *flexing*, memiliki pengertian dalam bahasa Indonesia yaitu pamer. *Flexing* menunjukkan sesuatu pencapaian yang dianggap oleh orang lain tidak baik. Kemudian menurut ilmu ekonomi, *flexing* sering dikatakan dengan perilaku mementingkan diri sendiri (konsumtif) yang mana menghamburkan dan membeli barang kemudian menunjukkan kepada semua orang di media sosial untuk mendapatkan sebuah pengakuan.(Arsyad,2022).

Fenomena *flexing* tidak dapat dipisahkan dari dunia maya atau media sosial. Hal ini biasanya ditandai dengan ciri-ciri seseorang menunjukkan identitasnya bukan hanya di dalam dunia nyata akan tetapi kebanyakan menunjukkan di akun media sosial. Mereka menyalurkan pikirannya, tindakannya, bahkan apa yang mereka alami seperti mengupload gambar serta status di akun Facebook, Instagram, maupun WhatsApp dan akun media sosial lainnya. Hampir seluruh kehidupan seseorang direpresentasikan melalui media sosial dengan tujuan selain berbagi informasi mereka memamerkan apa yang dimiliki di media sosial. Tidak sedikit pengguna media sosial membagikan postingan hanya untuk pamer, guna mendapatkan pengakuan dari orang lain.(Simon Siagian,2019). Hal ini sejalan dengan pendapat Reny Nainggolan yang mengatakan bahwa fenomena *flexing* sudah menjadi fenomena umum, karena setiap orang memiliki kehendak dan kebebasan penuh untuk menunjukkan prestasi, kebahagiaan, pencapaian, harta benda dan keberhasilannya di akun media sosialnya masing-masing, sehingga publik dapat melihat dan mengetahuinya. Mereka merasa bangga jika *flexing* yang mereka lakukan di media sosial dilihat, dibagikan, dan disukai oleh orang lain, apalagi sampai viral.(Reny Nainggolan,2024).

Fenomena *flexing* tidak dapat dipungkiri sudah menjadi budaya yang sangat berkembang pesat dalam kalangan masyarakat. Hal itu ditandai dengan munculnya sikap konsumerisme dan hedonisme yang sudah menyerang masyarakat untuk menaikkan status sosial (*Social Climber*) yang dimilikinya, atau supaya pelaku tersebut kelihatan lebih mapan dan kaya. *Social Climber* merupakan suatu tindakan seseorang untuk meningkatkan status sosial yang dimiliki, dengan kata lain untuk mendapatkan sebuah pengakuan status sosial yang lebih tinggi dengan membandingkannya dengan penampilan gaya hidup atau *lifestyle*.(Arsyad,).

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan perilaku *flexing* menunjuk kepada perilaku yang tidak berfokus kepada Allah, dan lebih condong kepada kenikmatan duniawi dibandingkan dengan kenikmatan rohani. Para pelaku *flexing* merasa bahwa ketika mereka mampu memamerkan apa yang dimilikinya di media sosial itu adalah sebuah penacapaian pemuasan jasmanih, dengan tujuan bahwa untuk mendapatkan sebuah *like* dan komen tentang betapa kerennya diri-nya. Selain itu, perilaku ini dapat membuat pelakunya menuhankan mammon tanpa peduli siapa pencipta mereka yang sebenarnya. Hal itu tidak sejalan dengan firman Tuhan yang mengatakan bahwa tidak ada seorangpun yang bisa menghendaki supaya beralih dari pada-Nya.(Siagian,).

Isi Alkitab yang paling banyak mengajarkan tentang kesederhanaan adalah Tuhan Yesus. Mulai dari kelahiran-Nya sampai dengan pelayanan-Nya di dunia ini, itu bisa dibuktikan bahwa memang benar Yesus selalu menampilkan kesederhanaan-Nya. Seorang Raja yang lahir di tempat yang hina dan sederhana. Injil yang menceritakan tentang sikap hidup ugahari Yesus, dengan mengatakan konsep pemikiran yang baru terhadap harta atau benda dan berbagai perkembangan zaman.

Gereja diutus dan dipanggil ke dalam dunia untuk bersaksi mengenai kehendak Tuhan dalam kenyataan kehidupan mereka dan gereja diberi tugas untuk menjaga dan memelihara seluruh ciptaan agar dapat mengalami kehidupan yang berkecukupan sesuai dengan Doa yang diajarkan Tuhan Yesus yaitu Doa Bapa Kami. Salah satu nilai keugaharian dalam pola hidup Yesus terdapat dalam injil Matius 6:11 “berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya”.

Drewes dalam bukunya menjelaskan bahwa kisah dari Yesus dalam hal kekayaan dan harta benda itu akan memberikan dampak yang berbahaya, karena hal tersebut mengarah kepada keserakahan dan kehidupan yang bergantung penuh dengan harta yang dimilikinya. Jadi, bukan karena berdosa atas harta yang dimiliki namun lebih kepada dampak yang ditimbulkan dari keinginan manusia kepada ketamakan. (Drewes,2016).

Jika melihat sikap Yesus dalam menghadapi masalah sosial, Yesus dengan tegas mengkritik orang-orang kaya yang hidup mewah. Jadi Yesus datang bukan hanya hal-hal yang rohani namun juga kedatangan-Nya berhubungan dengan masalah yang menyangkut materi. Yesus mengkritik orang-orang kaya bukan karena kekayaan dan harta yang dimiliki namun lebih kepada ketika Yesus melihat orang lain menderita. Oleh karena itu, dalam Matius 23;4 “ mengikat beban-beban berat, lalu meletakkannya di atas bahu orang tetapi mereka sendiri tidak mau menyentuhnya”. Sebenarnya ayat ini hendak menegaskan bahwa selama para ahli Taurat

dan orang-orang Farisi mengajarkan penghormatan kepada Allah dan penghargaan kepada manusia, ajaran mereka sangat mengikat manusia.(Mersih Dunnu Tandiongan,2017).

Enos Mirrang dalam tulisannya, yang mengatakan bahwa dalam 1 Timotius 6:9-10 Rasul Paulus juga membahas mengenai bahaya kekayaan itu, bahaya yang dimaksud Paulus ialah kekayaan dapat menyebabkan orang lupa akan Tuhan serta dapat mengumpulkan hati orang kaya peduli akan penderitaan sesamanya.

Perumpamaan Yesus mengenai orang kaya yang bodoh menggambarkan bahaya ketamakan. Yesus berkata “berjaga-jagalah dan waspadalah terhadap segala ketamakan, sebab biarpun seseorang berlimpah-limpah hartanya, hidupnya tidak tergantung pada kekayaannya itu” (Lukas 12:15). Harta yang sangat melimpah sesungguhnya tidak akan memberikan kuasa atas hidup dan tidak akan menjamin bahwa hidup kita akan baik-baik saja. Oleh karena itu orang kristen perlu mensyukuri apa yang telah dikaruniakan Tuhan dengan sikap yang tidak khawatir, murah hati, dan kesederhanaan.(Mirrang Enos,2022). Hal ini sejalan dengan pendapat Favor Banin yang mengatakan Bersyukur dalam setiap keadaan kepada Tuhan, khususnya atas apa yang sudah dimiliki. Dengan bersyukur kepada Tuhan maka kita tidak akan iri dengan kehidupan orang lain, menyadari bahwa rezeki sesorang itu berbeda-beda dan tentunya akan terhindar dari gaya hidup hedonisme.(Favor Bancin,2024).

Penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa fenomena *flexing* adalah perbuatan yang bertentangan dengan sikap unguhari yang Yesus ajarkan, Yesus merupakan tokoh yang hidup unguhari, dengan kesederhanaanya mulai dari kelahiran-Nya sampai dengan pelayanan-Nya di dunia ini, itu bisa dibuktikan bahwa memang benar Yesus selalu menampilkan kesederhanaan-Nya. Seorang Raja yang lahir di tempat yang hina dan sederhana.

Menyikapi Fenomena *Flexing* Berdasarkan Spiritualitas Keugaharian

Pada masa ini, tidak dapat dipungkiri bahwa fenomena *flexing* telah menyerang semua orang, baik kalangan orang muda, dewasa, dan orang tua. Masalah ini bukan hanya orang yang mempunyai status sosial tinggi untuk ikut *trend* ini akan tetapi semua lapisan sosial dalam masyarakat, jika dikaji dari sudut pandang firman Allah, fenomena *flexing* ini sangat keliru dan salah. Letak kesalahannya disini ialah perilaku *flexing* memiliki motif utama yang mana mencari dan mendapatkan pengakuan kesetaraan sosial dan niatan untuk berada pada golongan elit. Jika hal itu menjadi motif utama maka dapat dikatakan bahwa hal tersebut merupakan sebuah penyimpangan dari kebenaran Alkitab, karena pelaku *flexing* ini lebih mengutamakan kehidupan duniawi. Oleh karena itu perlu adanya kesadaran yang harus dikembangkan untuk senantiasa hidup dalam kecukupan agar hidup menjadi tentram dalam naungan Tuhan.(Siagian,).

Hidup ugahari atau hidup berkecukupan sangat penting untuk mengatasi gaya hidup *flexing* yang terjadi di media sosial saat ini. Dengan adanya hidup ugahari dapat menghindari berbagai tawaran-tawaran duniawi pada zaman ini yang membuat mental bahkan pergaulan menjadi lebih baik lagi. Hidup dalam keugaharian dapat membantu manusia pada saat ini untuk hidup dalam berkecukupan, serta dapat menyakinkan seseorang bahwa hidup dalam kesederhanaan itu lebih baik daripada memamerkan apa yang mereka miliki kepada media sosial. Hidup ugaharai juga mengajarkan kepada manusia pada zaman ini bahwa memamerkan barang-barang ke media sosial adalah bukan tujuan hidup yang di teladankan oleh Tuhan. Oleh karena itu hiduplah dalam kesederhanaan.

- **Belajar Menguasai Diri**

Menghidupi spritualitas keugaharian dengan belajar menguasai diri dari hal-hal kecil hingga hal-hal besar. (Sahat Pasaribu, 2024). Penguasaan diri merupakan karakter yang sangat diperlukan setiap orang dalam kehidupan, terutama dalam menghadapi kecanggihan teknologi sekarang supaya tidak terjerumus kehal-hal yang tidak diinginkan. Penguasaan diri dapat memampukan berpikir lebih matang, sikap lebih tenang, membuat keputusan dengan hati-hati, serta lebih memiliki karakter yang bagus.

Kondisi diri yang emosional sering kali mempengaruhi sikap penguasaan diri seseorang. Dalam kondisi emosional, seseorang cenderung bersikap reaktif, sehingga sulit mengendalikan diri. Seseorang akan kehilangan pertimbangan dan akal sehat, lalu terjebak oleh dorongan naluri, emosi, bahkan nafsu, dan melakukan *flexing* di media sosial dan dunia nyata. Kita sebagai manusia harus sadar bahwa hidup ini silih berganti, terkadang gelombang kehidupan yang membuat kita menjadi putus asa, dan sebaliknya ada kalanya kita mengalami bahagia, maka dari situ kita harus belajar untuk hidup seukupnya dan tidak memikirkan peranan orang lain.

Penguasaan diri dapat dilatih dan dibangun dengan latihan dan sikap disiplin dalam menanamkan kebiasaan baik. Seseorang tidak akan kehilangan peluang, tidak akan terjebak dalam kondisi emosional, dan tetap aman dalam pengendalian diri baik jika tetap bersikap waspada dan peka terhadap kesadaran nurani.

Hal-hal yang dapat membangun penguasaan diri:

1. Menguasai diri dalam perkataan

Pepatah mengatakan kata-kata adalah doa. Hal ini sama dengan firman Tuhan dalam Amsal 12:21, "hidup dan mati kuasailah lidah, siapa suka menggemakannya, akan memakan buahnya." Kata-kata yang diucapkan tidak akan bisa ditarik kembali. Setiap kata yang diucapkan ibarat sebuah doa yang terucap tak akan pernah bisa ditarik kembali.

Hendaklah kata-kata yang diucapkan penuh kasih, jangan hambar, jangan menceritakan hal-hal yang tidak sesuai dengan kenyataannya, atau *flexing* dalam perkataan, sehingga kamuntahu, bagaimana memberi jawaban kepada setiap orang. Jika seseorang tidak bisa menguasai diri dalam perkataan, maka cenderung melukai hati orang lain. Menyadari bahwa kata-kata telah melukai hati, seseorang bisa minta maaf, akan tetapi meskipun minta maaf tidak akan dapat menarik kata-kata itu kembali. Oleh karena itu, baiklah setiap orang menguasai diri dalam perkataannya.

2. Menguasai diri dalam keinginan dan perbuatan

Manusia diciptakan Tuhan memiliki kehendak bebas. Namun, ingatlah bahwa manusia bebas dalam keinginan apapun tetapi tidak bebas dalam menerima konsekuensi dari keinginannya itu. Karena itu, seseorang harus menguasai diri dalam kehendaknya supaya apa yang diinginkan adalah keinginan yang sesuai dengan kehendak Tuhan, lalu mendatangkan kebaikan dan menjadi berkat bagi sesama. Semua yang ada di dalam dunia, yaitu keinginan daging dan keinginan mata serta keangkuhan hidup, bukan berasal dari bapak melainkan dari dunia (1 Yohanes 2:16)

Keinginan daging salah satunya makan yang berlebihan. Sering kali membuang makanan tanpa memikirkan masih banyak orang yang belum makan diluar sana. Keinginan mata dapat menimbulkan dosa hanya akibat melihat. Keinginan mata dapat membawa dosa, dipikirkan di perbuatan. Dosa dalam pikiran yang tidak terlatih dalam pengendalian diri akan terus direnungkan, lalu dikembangkan hingga akhirnya membawa dosa perbuatan.

Keangkuhan hidup adalah kesombongan, ciri-cirinya merasa lebih hebat dari yang lain dan gila hormat. Keangkuhan memandang orang lain rendah dan tidak menghargai orang lain. Ini termasuk keinginan untuk dipuji dan tidak mau merasa rendah bagi orang lain, yang pada dasarnya perlu dikendalikan.(Ministri,). Hal ini sejalan dengan pendapat Favor Bancin berhenti membandingkan diri dengan orang lain. Fokus pada tujuan hidup yang hendak dicapai. Setiap manusia sudah Tuhan ciptakan dengan keunikan potensi peran masing-masing. Maka setiap manusia sesungguhnya bisa sukses dengan perannya masing-masing.(Favor Bancin,2024). Kita sebagai manusia harus sadar bahwa hidup ini silih berganti, terkadang gelombang kehidupan yang membuat kita menjadi putus asa, dan sebaliknya ada kalanya kita mengalami bahagia, maka dari situ kita harus belajar untuk hidup seukupnya dan tidak memikirkan peran orang lain.(Selon Sihombing,2024).

Mengacu pada penjabaran di atas, dapat dipahami bahwa dalam hidup perlunya penguasaan diri, Penguasaan diri merupakan karakter yang sangat diperlukan setiap orang dalam kehidupan, terutama dalam menghadapi kemajuan zaman saat ini supaya tidak terjerumus

kehal-hal yang tidak diinginkan. Penguasaan diri dapat memampukan seseorang untuk melakukan segala sesuatu dengan hati-hati.

- **Hidup Penuh Kasih**

Spiritualitas keugaharian yang terkandung dalam Matius 6:11 menunjukkan tentang dimensi iman sosial yang keberadaannya perlu dirawat secara bersama. Ungkapan “Berikanlah Kami” memberikan penegasan terhadap kebutuhan hidup bersama. Makanan tidak hanya soal perut pribadi, makanan merupakan kebutuhan bersama. Dengan mengingat dimensi iman sosial, kita diajak untuk mendasarkan sikap “kepedulian terhadap kebutuhan sesama” di atas segala usaha yang kita lakukan untuk memenuhi kebutuhan kita. Sehingga pada akhirnya, dimensi ini juga mendorong kita untuk mengupayakan kebutuhan dengan cara-cara yang tidak merugikan orang lain.(Hidayat,2023).

Ungkapan “Berikanlah Kami” ini juga mengajarkan seseorang untuk mengingat dan memikirkan sesama. Kata permohonan kita untuk makanan yang secukupnya, mencerminkan kepedulian seseorang terhadap kebutuhan dasar orang lain dan memberi kesempatan bagi semua orang untuk berdoa dan bertindak dalam mendukung mereka yang kurang beruntung. Karena itu, renungan ini dapat membawa seseorang lebih dekat dengan Allah, membentuk karakter yang lebih bersyukur dan peduli terhadap sesama, serta mengajarkan seseorang hidup penuh kasih terhadap sesama.(Ramli Selamat Natal Harahap,2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Favor Bancin yang mengatakan,dengan cara menyadari bahwasannya kita sebagai manusia di berkati untuk jadi berkat, jangan pernah menyombongkan berkat Tuhan dalam hidupmu.(Favor Bancin,2024).

Menurut Nefry Christofel Benyamin secara teologis, Doa Bapa Kami tentu saja membahas banyak hal. Konsep tentang pengampunan dan pemeliharaan Allah adalah juga bagian dari nuansa teologis dalam Doa Bapa Kami ini. Bagaimana Yesus mengajarkan, tidak hanya dalam pengajaran-Nya di tengah-tengah pelayanan-Nya tentang pengampunan dan pemeliharaan Allah ini, tetapi juga dalam doa yang menunjukkan itu adalah sesuatu yang diimani. Pengampunan dan pemeliharaan Allah adalah juga bagian dari pokok-pokok ajaran kekristenan. Doa Bapa Kami mengandung nilai-nilai spiritualitas dalam kaitan hubungan antara manusia dengan Allah.

Doa Bapa Kami sebagai doa yang diajarkan oleh Yesus kepada murid-murid-Nya benar-benar memiliki kekayaan makna. Kalau diperhatikan dengan baik, doa ini pun sebagai aplikasi dalam kehidupan spiritualitas bersama. Karena dari isinya mengandung nilai-nilai yang bisa bersifat universal dan mengutamakan hubungan antara manusia dengan Tuhan, tetapi tidak melupakan hubungan manusia dengan manusia lainnya.(Nefry Christoffel Benyamin,2018).

Matius 22:39 berbunyi tentang: “Kasihlanilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri,” Tuhan Yesus mengajarkan kita untuk mengasihani karena Tuhan Yesus itu sendiri adalah kasih, dan ayat ini mengatakan sesama manusia bukan hanya orang yang baik kepada kita dan satu agama kepada kita. (Favor Bancin, 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Reny Nainggolan yang mengatakan Penting untuk diingat bahwa menghindari *flexing* bukan hanya untuk kebahagiaan pribadi, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan media sosial yang lebih positif dan mendukung. Dengan mengubah pola pikir dan perilaku terkait *flexing*, individu dapat mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik dan membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya.

Menghindari *flexing* memberikan saudara kesempatan untuk fokus pada pertumbuhan pribadi tanpa terpengaruh oleh perbandingan yang tidak sehat di media sosial. Lebih dari itu, langkah ini membantu saudara menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental Anda.

Akhir kata, marilah kita mengingat firman Tuhan yang berkata:

1. Roma 12: 2 “Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah, apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna”.
2. Mazmur 106: 1 “Bersyukurlah kepada Tuhan, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selamanya kasih setia-Nya” (Reny Nainggolan, 2024).

Mengacu pada penjelasan di atas dapat di pahami bahwa, Doa Bapa Kami mengajarkan seseorang supaya orang Kristen, tidak hidup serakah untuk memikirkan diri sendiri, tetapi diajari supaya saling mengasihani dan tidak memikirkan diri sendiri. Yesus mengajarkan kasih kepada setiap orang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis yang ditemukan di lapangan tentang bagaimana menyikapi *flexing*, fenomena *flexing* berdasarkan spritualitas keugaharian dapat disimpulkan bahwa hidup ugahari adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan ini. Hidup ugahari membuat kita tidak mudah digoyahkan oleh hal-hal duniawi, ugahari juga memberikan kita semangat dalam membuat komitmen hidup berkecukupan. hidup ugahari lebih baik dari pada memamerkan apa yang dimiliki dalam kehidupan ini, lebih baik memosting status di media sosial hal-hal yang dapat membangun pribadi kita dan orang lain supaya akun media sosial kita jadi berkat bagi orang lain. Pamer bukanlah tujuan hidup orang kristen, tujuan hidupnya menjadi teladan oleh Tuhan. Oleh sebab itu marilah kita hidup dengan kesederhanaan

sesuai dengan ugahari. Spiritualitas ugahari mengajarkan orang Kristen kepada hidup yang selalu bersyukur, kekayaan bukanlah salah satu jaminan orang Kristen untuk hidup bahagia.

Jika dilihat dari pandangan Alkitab, betapa keliru dan salahnya perilaku *flexing*, fenomena *flexing* memiliki motif utama untuk mencari dan menemukan pengakuan sosial, berusaha ingin berbeda dari yang lain untuk golongan elit. Pada waktu fenomena itu menjadi motif utama hal tersebut adalah sebuah penyimpangan dari firman Tuhan, sebab fenomena *flexing* adalah perbuatan yang mengejar harta dunia. Maka dalam kehidupan ini sangat diperlukan kesadaran diri untuk memiliki prinsip hidup berkecukupan agar hidup yang dijalani menjadi tenang dan penuh dengan sara syukur di hadapan Tuhan.

Kitab Matius 6:9-12 yang berbunyi “karena itu berdoalah demikian Bapa Kami yang ada di sorga dikuduskanlah nama-Mu, datanglah kerajaan-Mu, jadilah kehendak-Mu di bumi seperti di Sorga. Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami;”. Meminta kepada Tuhan untuk memberikan makanan yang secukupnya. Hidup tidak terlalu hedon namun tidak kekurangan akan tetapi hidup seadanya, Tuhan Yesus juga mengajarkan kita untuk tidak hidup boros, berlebihan, hedonis. kesederhanaan adalah hidup cukup, tidak berlebihan dan tidak berkekurangan. Prinsipnya seperti yang tertulis dalam doa Bapa Kami, “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya, berserah kepada Tuhan sepenuhnya untuk berotoritas dalam segala kebutuhan hidup. Hidup sederhana juga berarti mersa cukup dan bahagia dengan apa yang kita miliki tanpa membandingkannya dengan orang lain. Hidup sederhana bukan diukur dari kaya atau miskin, tetapi hidup sederhana adalah hidup selalu dapat bersyukur dalam keadaan apapun. Mazmur 106: 1 “Bersyukurlah kepada Tuhan, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya.

DAFTAR REFERENSI

- Arsyad, J. H. (2022). Fenomena flexing di media sosial dalam aspek hukum pidana. *Jurnal Cakrawala Informasi*, 2(1), 10–28. <https://doi.org/10.54066/jci.v2i1.158>
- Astuti, E. S. B. (2022). Spiritualitas keugaharian: Sebagai respon terhadap pola hidup hedonisme di era digital. *Teologi Praktika*, 3(1).
- Astuti, E. S. B. (2022). Spiritualitas keugaharian: Sebagai respons terhadap pola hidup hedonisme di era digital. *Jurnal Teologi Praktika*, 3(1), 24–35. <https://doi.org/10.51465/jtp.v3i1.41>
- Astuti, E. S. B. (2022). Spiritualitas keugaharian: Sebagai respon terhadap pola hidup hedonisme di era digital. *Teologi Praktika*, 3(July), 1.
- Benyamin, N. C. (2018). Spiritualitas dalam Doa Bapa Kami. *Jurnal Abdiel: Khazanah*

Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, dan Musik Gereja, 2(2), 32–42.
<https://doi.org/10.37368/ja.v2i2.30>

- Charies. (1999). *Kode uang cara menjadi kaya dengan kode Yahudi kuno*. Pinang.
- Christie, C. (2022, March 21). Heboh istilah flexing, ajaran hal ini agar anak tidak sombong di media sosial. Jawaban. https://www.jawaban.com/read/article/id/2022/03/21/93/220321114702/heboh_istilah_flexingajarkan_hal_ini_agar_anak_tidak_sombong_di_media_sosial//all
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Yogyakarta: Sage Publication.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Drewes. (2016). *Satu Injil tiga pekabar*. BPK Gunung Mulia.
- Enos, M. (2022). Spiritualitas keugharian sebagai respons teologis-sosiologis terhadap kerusakan lingkungan di Desa Radda' Kabupaten Luwu Utara.
- Fatmawati, D. (2022). Faktor-faktor penyebab gaya hidup hedonisme mahasiswa factors caused student lifestyle hedonism. *Jurnal Attending*, 1(3), 463–472.
- Ginting, E. (2022). Keugharian: Memaknai konsep kesederhanaan dalam ajaran Yesus dan ajaran Buddha terhadap konteks FOMO syndrome. *ABIP: Jurnal Agama Budha dan Ilmu Pengetahuan*, 8(2), 126–136. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.672>
- Hananto, D. (2022). Kristus aktor flexing yang memperjuangkan nilai tanggapan atas fenomena flexing. *Fides Et Ratio*, 7(2).
- Harahap, R. S. N. (2018). Renungan hari ini: Bersyukur dalam nama Tuhan (Mazmur 106:47). <http://gkpa.or.id/?reff=bacaartikel&a=3d0d23275188f96b83a1b9e3a3fb30d8>
- Harahap, R. S. N. (2023). Renungan hari ini: 'Berilah kami makanan yang secukupnya' (Matius 6:11).
- Hidayat, U. F. (2022). Penerapan spiritualitas keugharian melalui pembelajaran sekolah minggu. *Teologi dan Pendidikan Kristen*, 4(2), 166–179. <https://doi.org/10.46817>
- Irawan, S. B. (2019). Potret gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa (Studi kasus: Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2014 - 2016) [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Khayati, N., Apriliyanti, D., Sudiana, V. N., Setiawan, A., & Pramono, D. (2022). Fenomena flexing di media sosial sebagai ajang pengakuan kelas sosial dengan kajian teori fungsionalisme struktural. *Jurnal Sosialisasi*, 9(2), 6.
- Khayati, N., Apriliyanti, D., Sudiana, V. N., Setiawan, A., & Pramono, D. (2022). Fenomena flexing di media sosial sebagai ajang pengakuan kelas sosial dengan kajian teori

- fungsionalisme struktural. *Sosialisasi*, 9(2), 188.
- Knox College. (2003). *The high price of materialism*.
- Langi, E. (2023, September 21). Bacaan Alkitab Mazmur 106:1, bersyukur dan memuji Allah. *Manado Tribun News*. <https://manado.tribunnews.com/2023/09/21/bacaan-alkitab-mazmur-1061-bersyukur-dan-memuji-allah>
- Limbong, N. (2020). Spiritualitas keugaharian. *Jurnal*, 4(1), 104–114.
- Manullang, G. (2003). Spiritualitas ciptaan dan hidup ugahari. *Logos*, 2(1), 27–48. <https://core.ac.uk/download/pdf/267032902.pdf>
- Ministri. (n.d.). Membangun penguasaan diri. <https://www.abbaloveministries.org/membangun-penguasaan-diri/>
- Moleong, L. J., & Surman, T. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT. Remaja. Bandung.
- Mutmainnah, M., Nusantara, A. F. P., & Wijaya, A. R. (2023). Fenomena flexing dalam ekonomi Islam. *Ilmu Sosial, Ekonomi dan Bisnis*, 5(1), 1–10.
- Nugraheny, D. E., & Rastika, I. (2023, March 2). Jokowi: Aparat birokrasi jangan pamer kekayaan di medsos, tidak pantas. *Kompas*. <https://nasional.kompas.com/read/2023/03/02/14562691/jokowi-aparat-birokrasi-jangan-pamer-kekayaan-di-medsos-tidak-pantas?page=all>
- Nurhayat, E., & Noorrizki, R. D. (2022). Flexing: Perilaku pamer kekayaan di media sosial dan kaitannya dengan self-esteem. *Flourishing Journal*, 2(5), 368–374. <https://doi.org/10.17977/um070v2i52022p368-374>
- Pasaribu, S. M. (2020). Warta jaringan: Merespon, menjalin kemitraan pangan, masa depan.
- Patasik, H., Asniati, & Lungan, N. (2023). Spiritualitas ugahari dalam mengatasi fenomena flexing pemuda Kristen di era revolusi industri 4.0. *Jurnal Teologi dan Misi*, 6(1). <https://jurnal.starrabona.ac.id/JurnalSTTA/>
- Patastik, H. (2023). Spiritualitas ugahari dalam mengatasi fenomena flexing pemuda Kristen di era revolusi industri 4.0. *Jurnal Teologi dan Misi*, 6(1), 4.
- Pattinama, C. (2017). Spiritualitas keugaharian: Perspektif pastoral.
- Pattinama, C. (2018). Spiritualitas keugaharian: Perspektif pastoral. Panel Diskusi HUT Pendidikan Teologi Ke-132.
- Poerwadarminta. (2005). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta.
- Pronoto, D. S. (2017). Studi eksegesis ungkapan mengucapkan syukur dalam segala hal menurut 1 Tesalonika 5:18.
- Purba, S. (2022). Literasi digital: Sebuah upaya pelaku pendidikan agama Kristen dalam membangun integritas remaja gereja. *Jurnal Shanan*, 6(2), 183–200.

<https://doi.org/10.33541/shanan.v6i2.4086>

- Raharja, H. F., Astuti, T. M. P., Atmaja, H. T., Lestari, P., & Handoyo, E. (2023). Peran pendidikan karakter untuk menghadapi tren flexing di era teknologi. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 6(1), 369–374.
- Relazki. (2024). Rahasia kekayaan yang jarang diketahui: Bersyukur untuk meningkatkan kualitas hidup Anda. <https://baznas.jogjakota.go.id/detail/index/26910>
- Rifda, A. (2015). Spritualitas ciptaan dan hidup ugahari. *Theologia Practica*, 2(1), 14.
- Santosa, Y. (2010). Mengenal arti kata Yahudi.
- Saputra, M. J. (2022). Flexing & kesombongan. *Oase: Jurnal Pemikiran Kristen*, 1(2), 3–6.
- Wignjosoebroto, S. (2017). Kepemimpinan dan spritualitas keugharian. *Logos*, 2(1), 9.