

**MENYIKAPI FENOMENA *FLEXING* BERDASARKAN
SPIRITUALITAS KEUGAHARIAN**

Sondang Lubis¹, Tiffany Tamba², Megawati Manullang³, Warseto Sihombing⁴

Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung

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 keugaharian, teori A. Setyo Wibowo menekankan: tentang keugaharian (*sophrosune*). Keugaharian 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 keugaharian 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 keugaharian

Kata kunci : Fenomena *Flexing*, Spiritualitas Keugaharian

PENDAHULUAN

Zaman modern yang perkembangannya sangat pesat menjadikan arus globalisasi begitu sangat cepat juga. 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. 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 modern yang perkembangannya sangat pesat menjadikan arus globalisasi begitu sangat cepat juga. 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. Setiap manusia memiliki perbedaan gaya hidup yang sesuai dengan keinginan masing-masing. Gaya hidup adalah suatu tindakan yang dapat membedakan satu orang dengan orang, 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.

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. Perbuatan *flexing* dapat mendorong konsumsi, bukan karena kebutuhan akan tetapi hanya untuk mendapat kepuasan hasratnya sendiri.

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, fashion yang tidak pantas, gayanya terlalu

glamor, memamerkan barang-barang unik yang dimilikinya, dan berusaha menarik perhatian orang lain, memamerkan diri dengan menceritakan kebaikan dirinya.

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* dikalangan 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.

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

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 memosting apapun dalam kehidupannya sehari-hari dan peristiwa penting. Hal ini dimudahkan dengan jaringan internet yang semakin merata serta kamera handphone 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.

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.

Fenomena flexing diatas 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 I berkecukupan dapat mengajarkan manusia untuk kuat menghadapi tantangan hidup seperti menghadapi persoalan, bisa berpikir jernih, dapat mengambil tindakan dalam menyelesaikan masalah

12 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.

13 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 keugharian itu.

Spiritualitas keugharian sangat perlu dikembangkan pada zaman ini supaya tidak mudah dipengaruhi oleh keadaan zaman yang semakin maju Hidup ughari, suatu kehidupan dengan pertimbangan hidup dengan terarah. Hidup ughari melepaskan beban-beban itu dari diri kita serta hidup dengan ringan, hidup ughari 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 ughari berarti bertatapan dari muka ke muka dengan bertatapan menghadapi tantangan hidup dengan jelas, jujur dalam lingkungan, dan tidak ada kepura-puraan dalam hidupnya.

METODE PENELITIAN

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 asli. 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.

Pendekatan metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan metode fenomenologi Creswell mengatakan bahwa pendekatan fenomenologi merupakan mendeskripsikan pengalaman kehidupan manusia tentang suatu fenomena tertentu. Adapun tujuan dari deskripsi ini adalah pada inti dari pengalaman hidup individu yang mengalami fenomena tersebut.

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. 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. 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.

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. Dan begitu juga 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.

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 pencapaian pemuasan jasmaniah, dengan tujuan bahwa untuk mendapatkan Like dan komentar tentang betapa kerennya dirinya.

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 menampakkan kesederhanaan-Nya. Seorang Raja yang lahir di tempat yang hina dan sederhana. Injil yang menceritakan tentang sikap hidup sehari-hari 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".

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.

Penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa fenomena flexing adalah perbuatan yang bertentangan dengan sikap ugahari yang Yesus ajarkan, Yesus merupakan tokoh yang hidup ugahari, dengan kesederhanaannya 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.

4.2. Menyikapi Fenomena Flexing Berdasarkan Spritualisasi 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 I 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.

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 ugahari 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.

4.2.1. Mengucapkan Syukur Dalam Segala Hal

Spiritualitas ugahari juga mengajarkan manusia pada zaman ini untuk senantiasa memiliki pikiran dan kehidupan yang mengucapkan syukur dalam segala hal. Kekayaan bukanlah jaminan untuk seseorang hidup bahagia, popularitas di media sosial juga bukanlah hal yang menjamin seseorang untuk bahagia terus menerus, hidup berfoya-foya bukan juga jaminan untuk seseorang memiliki banyak teman, tetapi hidup dalam kesederhanaan lebih menuntun seseorang untuk senantiasa hidup mengucapkan syukur, dengan cara menerima keadaan hidup yang telah dimiliki. Orang yang mengucapkan syukur adalah orang yang menyadari berkat-berkat Tuhan dalam hidupnya, dan tidak berfokus pada harta yang dimilikinya.

Oleh sebab itu hidup bersyukur menjadi hal yang sepadan dengan ugahari sebagai solusi untuk menyikapi fenomena flexing yang terjadi pada saat ini. Berikut ini adalah ciri-ciri orang yang hidup bersyukur:

a. Menghargai apapun yang dimiliki

Suatu sikap bersyukur yang tulus ketika seseorang mampu menghargai apa yang dimilikinya saat ini, baik itu dalam bentuk materi maupun non-materi. Dengan menghargai apa yang dimiliki, seseorang akan lebih mudah bersyukur dalam hidupnya, dan merasa lebih bahagia dengan keadaannya.

b. Memanfaatkan apa yang dimiliki dengan baik

Seseorang yang hidup bersyukur akan memanfaatkan segala sesuatunya dengan sebaik mungkin. Hal ini membawa manfaat yang baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain dan membantu seseorang mencapai kesuksesan dalam hidup.

c. Tidak suka mengeluh tapi berusaha

Seseorang hidup selalu bersyukur tidak akan pernah suka mengeluh atau membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, akan tetapi ia akan terus berusaha untuk mencapai apa yang ia inginkan, orangnya penuh semangat tinggi.

d. Memiliki relasi yang baik dengan lingkungannya

Seseorang yang hidup bersyukur pasti memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya.

Setiap manusia perlu bersyukur dalam setiap hal, jangan melihat apa yang menjadi kelebihan orang lain akan tetapi fokuslah kepada diri sendiri. 84 Belajar bersyukur atas apa yang dimiliki merupakan langkah efektif untuk menghindari dorongan flexing. Memahami dan mensyukuri setiap pencapaian dan kebahagiaan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi keinginan untuk mencari pengakuan dalam kehidupan nyata maupun media sosial dengan cara flexing. Mazmur 106. 1 "Bersyukurlah kepada Tuhan, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya. Nilai spiritualitas keagamaan yang terkandung dalam ayat di atas sangatlah tinggi maka dari situ marilah kita merenungkannya dan melaksanakannya dalam kehidupan kita sehari-hari supaya kita terhindari dari flexing sebagai godaan duniawi.

Penjabaran di atas, dapat dipahami betapa pentingnya bersyukur dalam hidup. Kita perlu bersyukur dalam setiap hal, jangan melihat apa yang menjadi kelebihan orang lain akan tetapi fokuslah kepada diri sendiri. Belajar bersyukur atas apa yang dimiliki merupakan langkah efektif untuk menghindari dorongan flexing. Memahami dan mensyukuri setiap pencapaian dan kebahagiaan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi keinginan untuk mencari pengakuan dalam kehidupan nyata maupun media sosial dengan cara flexing.

4.2.2. Belajar Menguasai Diri

Menghidupi spiritualitas keagamaan dengan belajar menguasai diri dari hal-hal kecil hingga hal-hal besar. 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 Filipi 4:11, "kukatakan ini bukanlah karena kekurangan, sebab aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan." Pada ayat ini Paulus menjelaskan bahwa sukaita yang diungkapkan bukan karena memiliki banyak uang, sebab ia mencukupkan diri dalam setiap keadaan keuangan.

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 I dikendalikan Hal ini sejalan dengan pendapat Pendeta. 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 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 secukupnya dan tidak memikirkan peranan orang lain.

Mengacu pada penjabaran di atas, dapat pahami 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 dunginkan Penguasaan diri dapat memampukan seseorang untuk melakukan segala sesuatu dengan hati-hati.

4.2.3. 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 I 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.

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 Hal ini sejalan dengan pendapat Pendeta. Favor Bancin yang mengatakan, dengan cara menyadari bahwasannya kita sebagai manusia di berkati untuk jadi berkat, jangan pernah menyombongkan berkat Tuhan dalam hidupmu.

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 95 Matius 22:39 berbunyi tentang "Kasihlanilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri, Tuhan Yesus mengajarkan kita untuk mengasihi 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 Hal ini sejalan dengan pendapat Reny Nainggolan yang mengatakan Penting untuk dungat 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 selama-lamanya kasih setia-Nya"⁹⁷

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 mengasihi dan tidak memikirkan diri sendiri. Yesus mengajarkan kasih kepada setiap orang.

Pedoman Wawancara



SP : Sahat Pasaribu

P : Horas Amang

SP : Horasma tutu inang

P : Amang, saya Sondang Lubis dari kampus Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Prodi Teologi Semester IX, ingin mengajukan pertanyaan terkait skripsi saya yang berjudul menyikapi fenomena *flexing* berdasarkan spiritualitas keugaharian. Sebelumnya bisa saya ketahui nama amang?

SP : Sahat Pasaribu

P : Baik amang, kedatangan saya ketempat amang ini untuk melakukan wawancara seperti yang sudah saya informasikan sebelumnya, apakah amang sudah siap saya wawancarai sekarang?

SP : Silahkan inang, tapi mohon maaf sebelumnya jika nanti jawaban saya tidak sesempurna yang di harapkan, akan tetapi akan saya jawab semampu saya

P : Baik amang, saya mulai dari nomor pertama secara berurutan ia amang

P : Bagaimana pandangan amang tentang perbuatan *flexing* di media sosial?

SP : Pandangan saya perilaku *flexing* merupakan perbuatan yang memamerkan apa yang di miliki seperti baju mewah, sepatu mewah, tas mewah, perhiasan, dan penapaian lain seperti, keberhasilan finansial, pencapaian prestasi, makan yang dimakan dan jalan-jalan keluar kota bahkan luar negeri. Media sosial yang sedang berkembang pada Zaman ini menjadi alat mereka untuk memamerkan segala penapaian yang mereka capai. Contohnya memosting di di akun media sosial mereka seperti facebook, whatsapp, instsgram, dan aplikasi lainnya yang memiliki interaksi dengan orang lain. Pada dasarnya yang saya perhatikan seseorang melakukan *flexing* supaya diakui dilingkungan sosioal mereka

P : Baik amang, saya lanjut untuk pertanyaan kedua. Menurut pandangan amang apakah faktor penyebab seseorang melakukan *flexing* di media sosial?

SP : Menurut saya pribadi faktor seseorang melakukan *flexing* di media sosial disebabkan beberapa alasan:

1. Keinginan agar eksistensinya diakui.

Salah satu seseorang menunjukkan perilaku konsumtif yang berlebihan yaitu karena keinginan agar eksistensinya itu diakui. Mereka beranggapan dengan menunjukkan kemewahan yang dimiliki akan membuatnya dikagumi banyak orang. Dengan demikian, eksistensinya akan menjadi semakin kuat.

2. Rasa takut jika tertinggal dengan yang lain.

seseorang melakukan *flexing* disebabkan adanya ketakutan jika ditinggalkan oleh kelompok pergaulan di sekitarnya, mereka takut jika dianggap tidak selevel karena memiliki gaya hidup dan kebiasaan yang tidak sesuai dengan orang-orang dikelompoknya.

P : Baik amang, saya lanjut untuk pertanyaan selanjutnya, menurut amang apa saja dampak *flexing* di media sosial bagi gereja yang amang pimpin?

SP : Menurut saya dampak *flexing* bagi gereja saat ini, beberapa jemaat melakukan *flexing* untuk menunjukkan diri mereka sebagai anggota gereja setia memuji Tuhan

dalam beribada kegereja setiap minggunya. Beberapa jemaat memamerkan kegiatan keagamaan mereka, beribadah rutin, ikut dalam pelayanan gereja, atau memberi iuran ke gereja, untuk mencari pengakuan dan penghargaan dari komunitas gereja. Di dalam komunitas gereja. Tapi tidak sedikit orang melakukan *flexing* supaya meningkatkan status sosial mereka di gereja. Misalnya memamerkan tanggung jawab gerejawi yang mereka jalankan. Ada beberapa jemaat melakukan *flexing* untuk memperlihatkan materi atau kesuksesan ekonomi mereka sebagai tanda berkat dari Tuhan, ada juga yang memamerkan barang-barang mewah yang mereka miliki sebagai bukti berkat dari Tuhan, ada yang memamerkan tingkat kedalaman atau kedewasaan spritual mereka. Ada yang melakukan *flexing* akan keberhasilan doa mereka dalam mendoakan orang sakit supaya oralin mengetahuinya

P : Baik amang, yang menjadi pertanyaan ketiga. Menurut amang bagaimana cara mengatasi *flexing* yang sedang terjadi di media sosial saat ini?

SP : Menurut saya pribadi cara untuk mengatasi *flexing* yang terjadi saat ini: menurut saya dampak *flexing* pada gereja saat ini ada dua yaitu ada dampak baik dan dampak buruknya, yang menjadi dampak baiknya yang pertama:

1. Fokus pada diri sendiri tanpa memperhatikan orang lain

Mengatasi *flexing* yang sedang terjadi dengan cara fokus pada diri sendiri tanpa memperhatikan orang lain, supaya tidak merasa tertinggal dengan apa yang orang lain miliki

2. Bersyukur dengan apa yang kita miliki

Mengatasi *flexing* dengan cara bersyukur dengan apa yang dimiliki. Jangan pernah fokus dengan apa yang dimiliki orang lain

3. Tetapkan apa yang menjadi tujuan bermedia sosial

Melihat banyak konten *flexing* ini bertebaran di media sosial, maka gunakan media sosial untuk keperluan penting yang menjadi tujuanmu. Tetapkan apa yang menjadi tujuanmu dalam membuka aplikasi media sosial.

P : Baik amang, saya lanjut untuk pertanyaan yang terakhir, menurut amang bagaimana cara menghidupi spiritualitas keugaharian untuk menghindari *flexing* di media sosial?

SP : Menurut saya pribadi ada beberapa cara untuk menghidupi spiritualitas keugaharian untuk mengatasi *flexing* yang sedang terjadi di media sosial

1. Kurangi bergaul dengan orang-orang hedon

Perilaku *flexing* dapat dipicu dari orang-orang disekitar kita yang sering kali kita lihat pamer gaya hidup, baik di dunia nyata maupun di media sosial, maka dari itu kurangilah bergaul dengan orang-orang yang hidup hedon

2. Belajar menguasai diri

Menghidupi spritualitas keugaharian dengan belajar menguasai diri dari hal terkecil hingga hal terbesar

3. Cinta i budaya batak dengan kesederhanaanya

Tradisi pakaian batak yang sangat sederhana dan sopan

4. Kurangi penggunaan media sosial

Mengurangi penggunaan media sosial dapat menjauhkan kita dari orang-orang yang sering pamer di media sosial.

P : Baik, cukup sekian pertanyaan wawancara saya, terimakasih banyak buat waktunya amang

KESIMPULAN

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 memaerkan 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 bukalah 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 syukur di hadapan Tuhan.

Kitab Matius 6:9-12 yang berbunyi "karena itu berdoalah demikian Bapak 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 Bapak Kami, "Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya, berserah kepada Tuhan sepenuhnya untuk berotoritas dalam segala kebutuhan hidup. Hidup sederhana juga berarti merasa 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.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas yang ditemukan oleh penulis dari hasil teori dan hasil wawancara penulis di lapangan maka, penulis ingin memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait.

a. Pengguna Media Sosial

1. Diharapkan kepada setiap masyarakat batasi penggunaan gadget karena perilaku flexing di media sosial terjadi karena penggunaan gadget yang berlebihan, batasi waktu yang dihabiskan di media sosial dan fokus pada kegiatan yang lebih produktif dan positif
2. Diharapkan kepada masyarakat kurangi bergaul dengan orang-orang hedon Perilaku flexing dapat dipicu dari orang-orang disekitar kita yang sering kali kita lihat pamer gaya hidup, baik di dunia nyata maupun di media sosial, maka dari itu kurangilah bergaul dengan orang-orang yang hidup hedon

3. Penulis menyarankan jangan pernah membandingkan diri dengan orang lain yang kamu lihat di media sosial. Setiap orang memiliki perjalanan hidupnya sendiri dan punya masalahnya ini. Setiap orang itu unik begitu pun kamu. Tidak adanya persaingan dengan orang lain dapat membuat kamu lebih bahagia dan tidak terbebani.

b. Jemaat Gereja

Tugas dari gereja adalah mengayomi, membimbing, mengarahkan, dan memberikan pengajaran kepada jemaatnya. Hendaklah semua gereja bersama jemaatnya saling menjalankan ajaran Alkitab terutama dalam hal mengasih sesamanya.

1. penulis berharap jemaat gereja tidak ada yang saling pamer satu sama lain, tidak ada yang mengumbar-umbar harta kekayaannya supaya dilihat dan diakui oleh orang lain.

c. Pendeta dan Penatua gereja

1. Sebagai pimpinan gereja yang memiliki pengetahuan, hendaklah menjadi garam dan terang bagi jemaat gereja, yang dapat mengarahkan jemaat hal-hal yang lebih baik.
2. Tugas Pendeta dan pelayan gereja sangatlah berat, karena harus menangani warga jemaatnya dengan baik, lebih mengajari jemaatnya, lebih lagi memberi waktu kepada jemaatnya supaya jauh dari perbuatan Flexing.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Jawade Hafidz. "Fenomena Flexing Di Media Sosial Dalam Aspek Hukum Pidana." *Jurnal Cakrawala Informasi* 2, no. 1 (2022): 10–28. <https://doi.org/10.54066/jci.v2i1.158>.
- Astuti, Endang Sri Budi. "Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respon Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital." *Teologi Praktika* 3, No 1. (2022).
- . "Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital." *Jurnal Teologi Praktika* 3, no. 1 (2022): 24–35. <https://doi.org/10.51465/jtp.v3i1.41>.
- Barclay, William. *Memahami Alkitab Setiap Hari: Surat-Surat Galatia Dan Efesus*. Jakarta Gunung Mulia, 2009.
- Benyamin, Nefry Christoffel. "Spiritualitas Dalam Doa Bapa Kami." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, Dan Musik Gereja* 2, no. 2 (2018): 32–42. <https://doi.org/10.37368/ja.v2i2.30>.
- Charies. *Kode Uang Cara Menjadi Kaya Dengan Kode Yahudi Kuno*. Pinang, 1999.
- Christie, Contasia. "Heboh Istilah Flexing, Ajaran Hal Ini Agar Anak Tidak Sombong Di Media Sosial," 2022. https://www.jawaban.com/read/article/id/2022/03/21/93/220321114702/heboh_ist

- ilah_flexingajarkan_hal_ini_agar_anak_tidak_sombong_di_media_sosial//all.
- College, Knox. "The High Price of Materialism," 2003.
- Dian Erika Nugraheny, Icha Rastika. "Jokowi: Aparat Birokrasi Jangan Pamer Kekayaan Di Medsos, Tidak Pantas." *Kompas*, 2023. <https://nasional.kompas.com/read/2023/03/02/14562691/jokowi-aparat-birokrasi-jangan-pamer-kekayaan-di-medsos-tidak-pantas?page=all>.
- Drewes. *Satu Injil Tiga Pekabar*. BPK Gunung Mulia, 2016.
- Endang Sri Budi Astuti. "Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respon Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital." *Teologi Praktika* 3, no. juli (2022): 1.
- Enos, Mirrang. *Spiritualitas Keugaharian Sebagai Respons Teologis-Sosiologis Terhadap Kerusakan Lingkungan Di Desa Radda' Kabupaten Luwu Utara*, 2022.
- Fatmawati, Dewi. "Faktor-Faktor Penyebab Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Factors Caused Student Lifestyle Hedonism." *Jurnal Attending* 1, no. 3 (2022): 463–72.
- Ginting, Eikel. "Keugaharian: Memaknai Konsep Kesederhanaan Dalam Ajaran Yesus Dan Ajaran Buddha Terhadap Konteks Fomo Syndrome." *ABIP: Jurnal Agama Budha Dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 2 (2022): 126–36. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.672>.
- Gunning, J.J.W. *Tafsir Kitab: Surat Galatia*. Jakarta Gunung Mulia, 2011.
- Guthrie, Donald. *Teologi Perjanjian Baru I*. Jakarta: Gunung Mulia, 2008.
- Hagelberg, Dave. "Tafsiran Sirat Filipi." Yogyakarta, 2008.
- Hananto, Dwi. "Kristus Aktor Flexing Yang Memperjuangkan Nilai Tanggapan Atas Fenomena Flexing." *Fides Et Ratio* 7, no. 2 (2022).
- Harahap, Ramli Selamat Natal. "Renungan Hari Ini: Bersyukur Dalam Nama Tuhan (Mazmur 106:47)," 2018. <http://gkpa.or.id/?reff=bacaartikel&a=3d0d23275188f96b83a1b9e3a3fb30d8>.
- Harif Patasik, Asniati, Nopen Lungan. "Spiritualitas Ugahari Dalam Mengatasi Fenomena Flexing Pemuda Kristen Di Era Revolusi Industri 4.0." *Jurnal Teologi Dan Misi* 6, No. 1 (2023). <https://jurnal.sttarrabona.ac.id/JurnalSTTA/>.
- Hawwin Fitra Raharja, Tri Marhaeni Pudji Astuti, Hamdan Tri Atmaja, Puji Lestari, and Eko Handoyo. "Peran Pendidikan Karakter Untuk Menghadapi Tren Flexing Di Era Teknologi." *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)* 6, no. 1 (2023): 369–74.
- Hidayat, Udim Firman. "Penerapan Spiritualitas Keugaharian Melalui Pembelajaran Sekolah Minggu." *Teologi Dan Pendidikan Kristen* 4, no. 2 (2022): 166–79. <https://doi.org/10.46817>.
- Ibrahim, David. *Tafsir Surat Roma Memecahkan, Membangkitkan, Memerdekakan, Dan Menghidupkan Kembali Iman Anda*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2011.
- Irawan, Shabrina Belinda. "Potret Gaya Hidup Hedonis Di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2014 - 2016) SKRIPSI." *Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2019.

- Jhon, Creswell W. *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- . *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*. Pustaka Pe. Yogyakarta: Sage Publication, 2014.
- Khairunnisa, Yasinta Putri. “Kebiasaan Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak.” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 3, no. 1 (2023): 37.
- Khayati, Nur, Dinda Apriliyanti, Victoria Nastacia Sudiana, Aji Setiawan, and Didi Pramono. “Fenomena Flexing Di Media Sosial Sebagai Ajang Pengakuan Kelas Sosial Dengan Kajian Teori Fungsionalisme Struktural.” *Jurnal Sosialisasi* 9 (2022): 6.
- Kotler, Philip. *Manajemen Pemasaran. Edisi Bahasa Indonesia Jilid Satu*. Jakaerta: Prentice Hall., 1997.
- Langi, Erlina. “Bacaan Alkitab Mazmur 106:1, Bersyukur Dan Memuji Allah,”2023. <https://manado.tribunnews.com/2023/09/21/bacaan-alkitab-mazmur-1061-bersyukur-dan-memuji-allah>.
- Lexy J. Moleong, Tjun Surman. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja. Bandung, 2019.
- Makarim, Fadhli Rizal. “Mengenal Istilah Flexing Di Media Sosial, Penyebab Dan Cara Menghindarinya,” 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-istilah-flexing-di-media-sosial-penyebab-dan-cara-menghindarinya?srsId=AfmBOopBFzk46c73fHmXuhYyYJCBMyT4jvHoKA00M9RHhRWtQoJIXaRY>.
- Manullang, Gonti. “Spiritualitas Ciptaan Dan Hidup Ughari.” *Logos* 2, no. 1 (2003): 27–48. <https://core.ac.uk/download/pdf/267032902.pdf>.
- Mardian Suryani, Siti Achira. “Gaya Hidup Hedonisme Dalam Konsumsi Ditinjau Dari Perspektif Ekonomi Islam (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Ekonomi IAIN Kota Bengkulu)” 5, no. 2 (2019): 214.
- Ministri. “Membangun Penguasaan Diri,” n.d. <https://www.abbaloveministries.org/membangun-penguasaan-diri/>.
- Mutmainnah, Mutmainnah, Ari Fahimatussyam Putra Nusantara, and Abdur Rakhman Wijaya. “Fenomena Flexing Dalam Ekonomi Islam.” *Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Bisnis* 5, no. 1 (2023): 1–10.
- Nur Khayati, Dinda Apriliyanti, Victoria Nastacia Sudiana, Aji Setiawan, Didi Pramono. “Fenomena Flexing Di Media Sosial Sebagai Ajang Pengakuan Kelas Sosial Dengan Kajian Teori Fungsionalisme Struktural.” *Sosialisasi* 9, no. 2 (2022): 188.
- Nurelmi Limbong. “Spritualitas Keugaharian” 4, no. 1 (2020): 104–14.
- Nurhayat, Ety, and Rakhmaditya Dewi Noorrizki. “Flexing: Perilaku Pamer Kekayaan Di Media Sosial Dan Kaitannya Dengan Self-Esteem.” *Flourishing Journal* 2, no. 5 (2022): 368–74. <https://doi.org/10.17977/um070v2i52022p368-374>.
- Pasaribu, Sahat M. “Warta Jaringan: Merespon, Menjalin Kemitraan Pangan, Masa Depan,” 2020.

- Patastik, Harif. "Spiritualitas Ugahari Dalam Mengatasi Fenomena Flexing Pemuda Kristen Di Era Revolusi Industri 4.0." *Jurnal Teologi Dan Misi* 6, no. 1 (2023): 4.
- Pattinama, Claartje. "Spiritualitas Keugaharian: Perspektif Pastoral," 2017.
- . *Spiritualitas Keugaharian: Perspektif Pastoral. Panel Diskusi HUT Pendidikan Teologi Ke-132*, 2018.
- Poerwadarminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta, 2005.
- Pohan, Syafruddin, Putri Munawwarah, and July Susanty Br Sinuraya. "Fenomen Flexing Di Media Sosial Dalam Menaikkan Popularitas Diri Sebagai Gaya Hidup." *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 3, no. 2 (2023): 490–93. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i2.851>.
- Pronoto, David Susilo. *Studi Eksegesis Ungkapan Mengucap Syukur Dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18*, 2017.
- Purba, Sudiarjo. "Literasi Digital: Sebuah Upaya Pelaku Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Integritas Remaja Gereja." *Jurnal Shanan* 6, no. 2 (2022): 183–200. <https://doi.org/10.33541/shanan.v6i2.4086>.
- Ramli Selamat Natal Harahap. "Renungan Hari Ini: 'Berilah Kami Makanan Yang Secukupnya' (Matius 6:11)," 2023.
- Relazki. "Rahasia Kekayaan Yang Jarang Diketahui: Bersyukur Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anda," 2024. <https://baznas.jogjakota.go.id/detail/index/26910>.
- Rifda, Arum. "Flexing: Pengertian, Penyebab, Akibat, Dan Cara Menghindarinya." Gramedia Blog, 2022. <https://www.gramedia.com/best-seller/flexing-adalah/>.
- Rudi Bin Marthen. "Shalom: Jurnal Teologi Kristen," 2023, 33–47.
- Schuneman, Rainer. *Tarsiran Surat Yakobus Iman Dan Perbuatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2013.
- Siagian, Simon. "Fenomena Sosial Climber Ditinjau Dari Perspektif Etika Kristen." *FIDEI: Jurnal Teologi Sistemika Dan Praktika* 2, no. 2 (2019): 303–24. <https://doi.org/10.34081/fidei.v2i2.55>.
- Simon. "Fenomena Social Climber Ditinjau Dari Perspektif Etika Kristen." *Teologi Sistemika Dan Praktika* 2, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.34081>.
- . "Fenomena Social Climber Ditinjau Dari Perspektif Etika Kristen." *Jurnal Teologi Sistemika Dan Pratika* 2 (2019): 316–17.
- Situmorang, Jonar. *Tafsir Surat-Surat Paulus Hidup Dalam Kristua Dan Menjadi Saksi-Nya*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D)*. Bandung: VC Alfabeta, 2019.
- Susanto, Stefanus. "Santapan Rohani Renungan Harian," 2019. <http://renungan.stefanussusanto.org/2019/09/e-sh-7-september-galatia-16-10-injil.html>.
- Syahputra, Angga. "Pola Hidup Hedonisme Dalam Meningkatkan Self Confident (Studi Pada Siswa Sma Panca Budi)," 2022.

<http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/17814>.

Tandiongan, Mersih Dunnu. *Spiritualitas Keugaharian Kajian Teologis Terhadap Urgensitas Keugaharian Dalam Kehidupan Bergereja*, 2017.

Tandiongan, Mersippa. "Spiritualitas Keugaharian," 2017. <https://opac-iakntoraja.ac.id/pc/10718>.

Wibowo, A. Setyo. *Xarmides Platon Keugaharian*. Yogyakarta, 2015.

Widiadi, Prasasta. "Satu Harian," 2014. <https://www.satuharapan.com/read-detail/read/pgi-menyerukan-spiritualitas-keugaharian>.

Yewangoe, Andreas. "Menyambut Sidang MPL-PGI: Tumbuh Bersama Dalam Keragaman," 2016. <https://www.satuharapan.com/read-detail/read/menyambut-sidang-mpl-pgi-tumbuh-bersama-dalam-keragaman>.