

## Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital

Endang Sri Budi Astuti

Intitut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja

Email: [astutie867@gmail.com](mailto:astutie867@gmail.com)

### Abstract:

Religious Spirituality: as a response to the hedonistic lifestyle in the digital era. Life in this digital era has so many changes that occur because of the changing times caused by the very significant development of digital technology. Along with the rapid changes due to the development of digital technology, the life or lifestyle of Christian students has so also undergone many changes. The lifestyle adopted by most Christian students is no longer a life of simplicity but a lifestyle in a hedonistic culture. The lifestyle that a Christian student needs to implement is a modest lifestyle. Ugahari life is a life in simplicity and according to need, not to splurge to reap praise. Jesus Christ has set an example for us to live in modesty. This journal was written with the aim of providing an understanding of the simple life as a Christian student and as God's people by imitating Jesus Christ. The result that can be achieved from this writing is the lifestyle of Christian students.

**Keywords:** spirituality, modesty, hedonism, digital

### Abstrak:

Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital. Pada kehidupan di era digital ini begitu banyak perubahan yang terjadi karena perubahan zaman yang disebabkan perkembangan teknologi digital yang sangat signifikan. Seiring pesatnya perubahan akibat perkembangan teknologi digital maka kehidupan atau gaya hidup mahasiswa Kristen juga mengalami banyak perubahan. Gaya hidup yang diterapkan oleh kebanyakan mahasiswa Kristen bukan lagi hidup dalam kesederhanaan melainkan gaya hidup dalam budaya hedonisme. Gaya hidup yang perlu diterapkan oleh seorang mahasiswa Kristen adalah gaya hidup ugahari. Hidup ugahari merupakan hidup dalam kesederhanaan serta rasa cukup. Memenuhi kehidupan sesuai kebutuhan bukan untuk berfoya-foya untuk menuai pujian. Yesus Kristus telah memberikan teladan bagi kita hidup dalam keugaharian. Jurnal ini ditulis dengan tujuan memberi pengertian tentang hidup ugahari sebagai seorang mahasiswa Kristen dan sebagai umat Allah dengan meneladani Yesus Kristus. Hasil yang dapat dicapai dari penulisan ini adalah pola hidup keugaharian mahasiswa Kristen.

**Kata kunci:** Spiritualitas, Keugaharian, Hedonisme, Digital.

### Article History

Submit: April 20 <sup>th</sup> , 2021	Revised: June 28 <sup>th</sup> , 2022	Published: June 30 <sup>th</sup> , 2022
--	--	--

## **Pendahuluan**

Dalam realitas kehidupan manusia, perkembangan teknologi dari waktu ke waktu mengalami perkembangan yang sangat signifikan. Perkembangan teknologi yang semakin signifikan ini menciptakan berbagai produk digital yang semakin canggih, yang mempengaruhi gaya hidup manusia menjadi terpacu pada berbagai perangkat digital. Hal itu disebabkan karena produk-produk digital dapat memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas serta mendapatkan berbagai informasi dengan mudah. Manusia dapat memperoleh berbagai informasi melalui hasil dari teknologi digital yaitu ponsel pintar atau yang sering kita sebut dengan Handphone, yang selalu kita gunakan setiap hari. Melalui Handphone masyarakat dapat mengakses dan mendapatkan berbagai informasi yang mereka butuhkan, bahkan melalui Handphone masyarakat dapat memenuhi berbagai kebutuhan serta keinginan hidupnya.

Handphone yang di dalamnya dilengkapi dengan berbagai fitur aplikasi, dapat memudahkan manusia untuk mendapat informasi yang berkaitan seputar kebutuhan dan keinginan hidupnya. Tidak sedikit manusia menjadi pribadi dengan pola hidup hedonisme karena mudahnya mendapatkan apa yang mereka butuhkan dan inginkan hanya dengan melalui Handphone. Menurut F. Budi Hardiman dalam bukunya yang berjudul “Aku Klik maka Aku Ada” mengatakan bahwa Handphone seperti tongkat sihir, dapat menghadirkan Pizza, tukang pijat, taksi atau barang dari toko daring dalam hitungan menit atau jam, tentu Handphone itu memanusiawikan dan mendewasakan penggunaannya.(F. Budi Hardiman, 2021, p. 35)

Melalui Handphone (atau biasa juga disebut ponsel) manusia dapat menemukan berbagai kebutuhan dan keinginan mereka, diantaranya adalah barang-barang yang tersebar di berbagai aplikasi belanja yang semakin modern dengan penawaran yang menggiurkan bagi pengamatnya. Tidak sedikit mereka yang terkena dampak dari produk digital adalah mahasiswa Kristen atau orang-orang yang percaya kepada Yesus Kristus bahkan warga gereja. Tidak sedikit mahasiswa yang dianggap belum bisa memenuhi kebutuhan finansial secara mandiri namun telah terpengaruh dengan pola hidup hedonisme. Mereka rela mengeluarkan sejumlah uang mereka untuk membeli apa yang menjadi keinginan mereka tanpa memikirkan kebutuhan dan manfaat melainkan untuk mencari kesenangan, kepuasan, dan gaya hidup yang serba mewah.

Tidak sedikit mahasiswa Kristen yang terpengaruh dengan apa yang mereka amati melalui ponsel mereka. Seperti gaya hidup orang-orang di berbagai media sosial, kemudian memiliki keinginan untuk menjadi seperti mereka yang terlihat hidup dalam kemewahan. Sehingga mereka juga menggunakan ponsel mereka untuk memenuhi kebutuhan mereka seperti berbelanja di berbagai store online untuk memenuhi keinginan mereka agar kemudian dapat mereka gunakan lalu di publikasikan di media sosial dengan tujuan supaya terlihat hidup mewah dan tidak ketinggalan zaman (atau

bahasa kerennya disebut kids zaman now). Oleh karena itulah seorang mahasiswa kristen perlu memahami perlunya hidup berkecukupan, apa yang disebut dengan *Keugaharian* untuk meminimalisir terjadinya pola hidup hedonisme.

Dengan demikian tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana hidup dalam keugaharian (bisa juga di sebut: berkecukupan) untuk mengatasi pola hidup hedonisme di kalangan mahasiswa teologi sebagai orang yang percaya kepada Yesus Kristus?

### **Metode Penelitian**

Dengan demikian, untuk menjawab tujuan penulisan diatas maka penulis akan menggunakan studi kepustakaan seperti buku, jurnal maupun artikel yang dapat dipertanggungjawabkan untuk mendukung tulisan ini. Kemudian penulis juga akan melakukan pengamatan di lapangan terkait dengan perilaku hedonisme.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### ***Pola Hidup Hedonisme***

Dalam buku *Sastra Populer Indonesia* yang ditulis oleh Cahyaningrum Dewojati, Pada umumnya, hedonisme diartikan sebagai pandangan hidup seseorang yang menganggap bahwa kebahagiaan dan kenikmatan materi merupakan tujuan utama dalam hidup. Secara umum kaum hedonis ini menganggap bahwa hidup ini hanya sekali. Sehingga mendorong mereka untuk memuaskan kehidupan mereka, menikmatinya dengan senikmat-nikmatnya dan merasa harus memiliki kebebasan sebebas-bebasnya tanpa ada batasan. Epikurus memberikan pandangan tentang hal tersebut, bahwa hedonisme telah muncul sejak zaman Yunani Kuno. Epikurus mengatakan “Bergembiralah engkau hari ini, puaskanlah nafsumu, karena hari esok engkau akan mati”. Pandangan Epikurus ini menjadi suatu pandangan yang paling rinci tentang hedonisme. (Cahyaningrum Dewojati, 2021, p. 15)

Gaya hidup hedonis merupakan cara hidup seseorang yang suka menghabiskan waktu diluar rumah, bermain lebih banyak, mencari keramaian kota, suka membeli barang-barang mahal dan selalu berusaha menjadi pusat perhatian. Seseorang dengan gaya hidup hedonism suka menghabiskan waktu ditempat-tempat santai seperti Cafe. Orang-orang dengan gaya hidup hedonisme adalah mereka yang berusaha menunjukkan status sosial mereka.

Dalam sebuah buku yang berjudul *Gaya Hedonis Status Sosial Variasi Produk* menjelaskan tentang sebuah penelitian yang lakukan oleh penulis yang meneliti sebuah supermarket yang ada di kota Kediri. Dalam penelitiannya tersebut penulis mengatakan bahwa banyak pengunjung supermarket yang berpenampilan mewah selain untuk mendapatkan barang yang mereka inginkan juga untuk mencari kesenangan dan

rekreasi. Para pengunjung membeli suatu barang tidak hanya atas pertimbangan kegunaan mereka, tetapi tingkat pendapatan masyarakat mempengaruhi terjadinya perubahan budaya serta gaya hidup sehingga belanja merupakan orientasi yang bersifat hedonis atau hedonic shopping value. Motif belanja ini mengarah pada tujuan untuk mencari kesenangan, kepuasan dan pengakuan supaya mendapat perhatian.

Orang-orang dengan gaya hidup hedonisme adalah mereka yang berusaha menunjukkan status sosial mereka. Sehingga ketika berada di tempat yang mewah dan mengenakan barang-barang yang mewah mereka merasa akan mendapat pengakuan bahwa mereka memiliki status sosial yang tinggi, dengan begitu mereka akan merasa mendapat pengakuan dan kesenangan. (Ichsanudin & Hery Purnomo, 2021, p. 7)

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hedonism salah satunya adalah gaya hidup, Chaney memberikan sebuah pandangan tentang perilaku hedonis. Menurutnya perilaku hedonis merupakan pengaruh dari budaya barat. Banyak orang yang beranggapan, ketika mereka membeli barang bermerk dan mewah yang berasal dari luar negeri itu akan meningkatkan status sosial mereka. Kemudian faktor selanjutnya adalah Iklan dimana hadirnya iklan dengan berbagai penawaran produk yang menarik memicu perilaku hedonis. Hal tersebut disebabkan karena iklan yang bermunculan di media sosial menarik perhatian banyak orang sehingga mereka berkeinginan untuk memiliki barang yang ditawarkan meskipun diluar kebutuhan mereka. Faktor yang ketiga adalah Konformitas, konformitas seringkali terjadi di kalangan remaja khususnya perempuan. Hal itu terjadi karena di usia remaja mereka merasa harus memiliki penampilan yang menarik, dan sama dengan teman-teman sebayanya agar mereka dapat diterima oleh teman-teman dalam bagian dari kelompok tertentu. Dan yang terakhir adalah Kartu Kredit, dalam kartu kredit tersedia fasilitas kredit bagi pemiliknya. Sehingga pemilik yang menggunakannya dapat menggunakan batas kredit yang ada tanpa takut tidak memiliki uang ketika belanja. (Asyifa Ayu Aksari, 2015, p. 7)

Ponsel (HP) juga menjadi salah satu penyebab atas perilaku hedonisme, menurut F. Budi Hardiman di mana dalam zaman sekarang ini, ponsel telah menjadi ekstensi kapasitas pikiran seseorang. Di situ tersimpan bukan hanya data tubuh kita, yaitu: frekuensi detak jantung, kalkulasi kalori, durasi tidur, jumlah langkah, melainkan juga data pikiran, seperti rencana kerja, isi perasaan, opini, kecenderungan, percakapan intim, dan sebagainya. Semua data pikiran itu sering mengganti memori dan penalaran.

Pengaruh lingkungan juga menjadi penyebab seseorang hidup hedonisme dengan mengikuti pola hidup seseorang. Mereka melihat bahwa kehidupan seseorang begitu menyenangkan dan harus diikuti. Tanpa memikirkan apakah mereka mampu mengikuti pola hidup orang lain yang serba mewah dan berada. Padahal sebagai seorang mahasiswa mereka belum bisa memenuhi kebutuhan finansial secara mandiri (masih bergantung pada orang tua). Hal itu mereka lakukan agar tidak dikatakan ketinggalan

zaman, secara khusus dalam zaman era digital ini yang segala sesuatunya dapat dilakukan, diamati dan didapatkan melalui teknologi digital.

Manusia di era digital ini bisa disebut sebagai *Homo digitalis*. *Homo digitalis* bukan hanya sekedar pengguna ponsel. Ia bereksistensi menggunakan ponsel. Eksistensinya ditentukan oleh tindakan digital, yakni uploading, chatting, posting, dan – tentu saja selfie. Dengan ponsel ia dapat berbagi atau pamer untuk kebutuhan akan pengakuan. *Homo digitalis* juga dapat dipikirkan sebagai terlempar ke dalam dunia digital. Gawai telah menjadi cara dia memandang diri, orang lain dan dunia. Sejak semula, ia memproyeksikan diri melalui media digital. F. Budi Hardiman, *Aku Klik Maka Aku Ada*, (DKI Yogyakarta: Kanisius, 2021), 39–40. setiap saat manusia berhubungan dengan ponsel genggam. Mereka menggunakan ponsel mereka untuk mengecek SMS, pesan Whatsapp, chat di Twitter, dan mengetik pesan, mengunggah foto ke akun sosial media atau mengunduh gambar, video, meme, bahkan membeli barang-barang yang mereka inginkan melalui ponsel mereka.

Secara tidak sadar seorang mahasiswa Kristen dapat disebut sebagai *Homo digitalis* sebab dalam melakukan berbagai aktivitasnya mereka selalu berdampingan dengan produk era digital yaitu telepon genggam (ponsel). Mereka melakukan chatting, uploading bahkan posting dengan menggunakan ponsel mereka. Ponsel yang mereka miliki digunakan untuk memamerkan kehidupan mewah mereka di media sosial. Kehidupan mewah tersebut seperti nongkrong di cafe menikmati fasilitas cafe dengan mengenakan barang-barang mewah yang mengikuti perkembangan zaman. Besar kemungkinan hal tersebut dilakukan untuk mendapat pengakuan dari orang sekitar bahkan publik akan kemewahan hidup yang mereka miliki.

Ketika seorang mahasiswa kristen sibuk mencari pengakuan dari orang sekitar, dengan segala kemewahan yang mereka pamerkan baik secara langsung maupun melalui teknologi digital yang disebut Handphone, mereka akan kesulitan dalam membagi waktu atau tidak memprioritaskan tugasnya sebagai seorang mahasiswa karena sibuk dengan penggunaan ponsel untuk memamerkan kemewahan hidupnya. Sebagai seorang mahasiswa kristen mereka akan mengenyampingkan tanggungjawab sebagai seorang mahasiswa untuk belajar dan tugasnya dalam pelayanan. Seorang mahasiswa kristen harus fokus untuk memperlengkapi diri sebagai calon pelayan Tuhan di tengah-tengah jemaat. Bukan sibuk menghabiskan waktunya nongkrong di cafe, sibuk mencari barang-barang mewah melalui ponsel mereka, atau bahkan sibuk memamerkan kehidupannya di media sosial.

Permasalahan diatas dapat diminimalisir dengan memberi pemahaman kepada mahasiswa tentang spiritualitas keugaharian.

### ***Apa itu Keugaharian?***

Keugaharian dalam bahasa Yunani: *Sophrosune*, yang berasal dari akar kata Ugahari yang memiliki arti sederhana, pertengahan, sedang, serta kesehajaan. (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2007, p. 1236) *Sophrosune*, berasal dari *sun-phronesis* artinya dengan hikmat. Orang yang memiliki *Sophrosune* artinya ia memiliki keutamaan yang dilandasi oleh sebuah hikmat (kebijaksanaan praktis). Jika dilihat ke dalam sejarah sastra Yunani kuno *Sophrosune*, lebih merujuk kepada *higiene* jiwa, dimana manusia memiliki disposisi intelektual yang baik sehingga orang tersebut mampu memberi penilaian dengan baik sehingga tindakan yang dilakukannya dapat terukur. Keugaharian ini terkait dengan kebijaksanaan praktis, yang memampukan manusia tahu batas. (A. Setyo Wibowo, 2015, p. 8) Hal demikian menjadi sebuah kejelasan bahwa sikap ugahari dipahami sebagai kecukupan, kesederhanaan dan tidak berlebih-lebihan. Dan terminologi ini merujuk pada sikap rakus atau keserakahan.

Dalam bahasa Indonesia, *Sophrosune* yang merangkum unsur moral (tahu batas) dan unsure intelektual bisa dengan mudah diterjemahkan dengan istilah mawas diri. Orang yang mawas diri akan selalu awas, tajam penglihatannya, terhadap diri sendiri (keinginan dan nafsu-nafsunya) juga terhadap apa yang terjadi di luar dirinya (memiliki kemampuan menimbang dan mereaksi dengan hati-hati). Orang yang mawas diri artinya memiliki kebijaksanaan praktis (hikmat), sehingga tiap tindakannya selalu disertai refleksi diri saat mengambil pilihan-pilihan terbaik yang harus dilakukan. (A. Setyo Wibowo, 2015, p. 10) sikap mawas diri tersebut juga merupakan sikap yang penting untuk dimiliki seorang mahasiswa Kristen dengan kemampuan menimbang dengan hati-hati atau bijaksana dalam bertindak terlebih memiliki hikmat dalam menentukan suatu pilihan-pilihan yang harus dilakukan.

Hidup ugahari atau berkecukupan merupakan kondisi yang dipilih dan dirangkul dengan gembira dan dengan komitmen pribadi yang berlandaskan pada iman Kristen. Hidup ugahari juga berarti upaya mengekang keinginan atau kebutuhan yang melampaui kebutuhan hakiki untuk hidup sejahtera. Bersahaja menjadi tanda kedewasaan pribadi yang mampu mengambil pilihan dan sikap yang jelas, mengambil pilihan yang jelas dan berani menanggung akibatnya melahirkan kemerdekaan batin, dan orang yang hidup bersahaja mampu melihat kesejahteraan secara utuh, baik kesejahteraan jasmani, rohani, budi, maupun sosial.

Keugaharian merupakan sikap hidup yang berbeda dengan arus zaman. Budaya modern industrial bercorak materialistik, gaya hidup mewah dan kemewahan itu ukurannya juga hanya materi, tidak jarang juga bergaya hidup hedonis. Tipe hedonis adalah mencari kesenangan dan kenikmatan sebesar mungkin dan menghindari ketidaknikmatan dan ketidaksenangan. Kenikmatan dan kesenangan bersifat badani. Materialistik dan hedonis lebih dari sekedar materi dan badani, melainkan sebuah sikap

dan gaya hidup – sebuah habitus. Habitus berarti masuk ke ranah berpikir, cara merasa, cara bertindak, cara menilai, dan cara mengukur manusia itu sendiri.(Theodorus Sudimin, 2019, p. 125)

Menurut Platon keugaharian menjadi sebuah keutamaan yang terutama tampak dalam kemampuan seseorang mengendalikan dirinya, mengontrol dirinya, karena tahu batas. Ia bertindak demikian karena ia “tahu” mana yang baik dan mana yang jahat. Dan pengetahuan tersebut bukanlah kebijaksanaan teoretis melainkan semacam hikmat praktis yang membimbing orang dalam pilihan-pilihan tindaknya. Orang yang memiliki keugaharian akan disebut *Sophron* (ugahari). Ia santun (tidak ugal-ugalan tetapi bukan pengecut), tahu malu (artinya ia bukan tipe pemalu tetapi juga tidak satu – memalukan), sederhana (artinya hidupnya tidak terlalu berkekurangan tetapi juga tidak pernah bermewah-mewahan). Dalam banyak hal ia ada di pertengahan, mirip seperti iklim yang sedang, tidak terlalu tropis (panas) tetapi juga tidak terlalu dingin seperti di Utara sana. (A. Setyo Wibowo, 2015, p. 14)

Dalam tradisi spiritual Timur seperti Budhaisme, Hinduisme dan Taoisme juga memberikan motivasi hidup material yang moderat (tidak berlebihan) dan hidup yang kaya secara spiritual. Ada sebuah ungkapan dalam tradisi Taoisme yang berkata “Barangsiapa sadar bahwa ia memiliki cukup, ia kaya”. Tradisi Hindu berkata “peradaban dalam artinya yang nyata, bukan tertemukan dalam pelipatgandaan melainkan dalam pengurangan keinginan-keinginan secara bebas dan sukarela. Hal ini saja menjanjikan kebahagiaan real” pernyataan tersebut diungkapkan oleh Mahatma Gandhi, karena menurutnya keinginan-keinginan memperbesar kapasitas seseorang untuk menjadi pelayan bagi kehidupan orang lain. Kemudian menurut kaum transendentalis kehadiran spiritual merasuki dunia dan dengan hidup ughari manusia lebih mudah menemukan hidup yang vital dan menakjubkan.(Gonti Simanullang, n.d.)

Keugaharian (*sophrosune*) sepertinya sangat tepat dijadikan sebuah sikap dalam menyikapi atau usaha meminimalisir keserakahan, kerakusan, konsumerisme manusia dalam kaitannya dengan pola atau gaya hidup Hedonisme. Supaya manusia tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, melainkan memperhatikan kehidupan sesamanya yang berkekurangan sehingga mereka dapat hidup bersama dalam kecukupan.

Memilih pola hidup ughari dengan kerelaan hati artinya hidup dengan pertimbangan, terarah dan sadar. Seseorang tidak dapat hidup dalam pertimbangan bila hidupnya kacau. Hidup ughari, hidup dengan pertimbangan adalah hidup secara terarah. Hidup dengan ughari adalah melepaskan beban-beban itu dari diri kita. hidup dengan ughari artinya membangun hubungan yang lebih langsung, jujur, dan ringan dengan segala aspek kehidupan, mengenai apa yang kita makan, apa yang kita kerjakan, relasi dengan sesama serta dunia ini.

Hidup dengan ugahari bukanlah hidup dalam kemiskinan atau melarat. Keugaharian berbeda dengan kemiskinan. Kemiskinan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, tempat berlindung, pendidikan dan kesehatan. Kemiskinan merupakan keadaan yang terpaksa sedangkan keugaharian adalah kehendak bebas. Ugahari mengajarkan manusia untuk meminimalisir keinginan untuk melakukan konsumsi tanpa batas, mementingkan keinginan dibandingkan kebutuhan atau bisa saja memenuhi segala keinginan tanpa batasan sedangkan kebutuhan telah terpenuhi.

### ***Spiritualitas Keugaharian***

Spiritualitas Keugaharian merupakan suatu penghayatan dan cara menjalani kehidupan berdasarkan pola hidup yang berkecukupan. Pola hidup yang berkecukupan penting untuk dikembangkan pada setiap pribadi orang percaya atau warga gereja. Hidup dengan berkecukupan merupakan hidup yang berlandaskan Firman Allah , seperti yang dikatakan dalam Alkitab secara khusus Injil Matius 6:11 “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya”. Akan tetapi, dalam kalimat penggalan doa Bapa kami itu bukan hanya diartikan tentang makanan saja yang harus secukupnya, melainkan dalam semua yang menyangkut kebutuhan hidup manusia. Manusia perlu hidup berkecukupan agar dapat menghadapi berbagai persoalan kehidupan yang terjadi serta bijaksana dalam menjalani kehidupannya.(Claartje Pattinama, 2017)

Spiritualitas keugaharian mengajarkan kita untuk mengendalikan kainginan-keinginan dan hawa nafsu. Dalam kehidupan kebersamaan, spiritualitas keugaharian berarti menghormati orang lain, menghormati kepentingan bersama dan kemudian kita harus saling menolong.

Keugaharian mengajarkan kita hidup berkecukupan bukan hidup miskin, karena hidup berkecukupan berbeda dengan kemiskinan. Kemiskinan merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan oleh banyak orang karena kemiskinan adalah suatu keadaan yang serba berkekurangan dan tidak berkecukupan, tapi hidup dengan keugaharian (berkecukupan) adalah sebuah pilihan yang diinginkan oleh seseorang. Yang ingin ditekankan dalam Spiritualitas keugaharian tentang pola hidup hedonisme masa sekarang ini ialah suatu semangat kehidupan dalam kesederhanaan dan kecukupan, menekankan gaya hidup yang sederhana yang jauh dengan kemewahan sehingga penekanannya adalah hidup berkecukupan.

Dalam Injil Lukas 3:10-14 memberi penekanan tentang hidup sederhana, ayat 11 penekanannya mengarah pada kehidupan manusia agar mau memberi kepada orang lain apabila dalam kehidupannya ia merasa berlebihan. Artinya yaitu manusia dituntut untuk hidup berkecukupan dengan apa yang dimiliki dalam kesederhanaan, menjalani kehidupan dengan kesederhanaan namun kesederhanaan yang dimaksudkan di sini



bukanlah menderita atau sengsara. Dalam kitab Mazmur 116:6, memberi penjelasan bahwa bahwasannya Tuhan memelihara orang-orang yang sederhana. Dalam 1 Timotius 2:9-10 mengajarkan bagi kaum wanita agar berdandan dengan pantas, sopan dan sederhana, jangan memakai emas, mutiara ataupun pakaian-pakaian mahal, tetapi harus berdandan dengan perbuatan baik, seperti yang layak bagi perempuan yang beribadah. Itu berarti Firman Tuhan meminta manusia hidup dalam kesederhanaan karena orang-orang yang sederhana yang dipelihara oleh Tuhan dan ibadah yang sesungguhnya adalah beribadah dengan mengenakan perbuatan baik bukan dengan menggunakan atau membawa barang yang serba mewah seperti memakai emas, baju bermerk atau barang mahal lainnya. (Nurelmi Limbong, n.d., p. 112) Itulah yang menjadi alarm bagi seorang mahasiswa Kristen dalam menghadapi realita kehidupan saat ini yang bisa saja membawa mereka ke dalam budaya hedonisme.

Dalam konteks masa kini semakin berjalannya waktu semakin tinggi tingkat konsumsi publik terhadap teknologi dan barang hasil produk modern dicari dan dikonsumsi. Pada era digital ini semakin banyak penggunaan produk yang dihasilkan oleh teknologi yang menjadi kebutuhan para penggunanya. Contohnya, saat seseorang tidak menggunakan smartphone, maka akan dianggap ketinggalan zaman. Penggunaan teknologi yang seharusnya membawa dampak positif bagi para penggunanya kini telah berubah. Penggunaan teknologi saat ini telah menggelapkan mata para penggunanya untuk memenuhi keinginan dan hawa nafsu duniawi.

Konsumerisme menjadi budaya kaum hedonisme yang mengartikan hidup akan indah bila berpartisipasi dalam sebuah kemewahan duniawi. Pemahaman inilah yang menjadi budaya kaum hedonisme karena impian yang mereka lihat di berbagai iklan yang menawarkan jutaan keindahan duniawi yang tidak ada duanya. Hedonism telah menjadi produk globalisasi yang telah disalah artikan oleh masyarakat Indonesia (Mahasiswa Kristen). Globalisasi telah memberikan dampak pada seluruh aspek kehidupan manusia, menjadi seperti penyebab timbulnya hawa nafsu dengan segala iklan yang ditawarkan sebagai bagian dari kapitalisme yang terselubung dalam semangat globalisasi tersebut.

Dalam pandangan iman Kristen, keugaharian dimulai dari Yesus Kristus. Yesus Kristus mengajarkan kepada umatNya untuk tidak menjadikan penumpukan materi atau harta sebagai tujuan utama dalam kehidupan umatNya, tetapi hidup seorang Kristen harus mengembangkan daya untuk berbagi dan partisipatif dalam hidup. Alkitab merupakan sebuah pegangan bagi umat Kristen untuk menciptakan balans antara sisi material dan spiritual dalam hidup. Dalam Kitab Amsal 30:8 “Jangan berikan kepadaku kemiskinan atau kekayaan”; Mat. 6:19-21 memberi sebuah penekanan agar manusia tidak mengumpulkan harta di bumi sebab ngengat dan karat akan merusaknya dan para pencuri akan datang mencurinya, seharusnya manusia mengumpulkan harta di sorga,

karena tidak ada yang dapat merusaknya ataupun mencurinya. Kemudian dalam Kitab Matius 6:25 tentang perkataan Yesus Kristus agar manusia tidak kuatir akan hidupnya, akan apa yang akan mereka makan dan minum serta apa yang akan mereka pakai. Karena ada yang lebih penting dari makanan, minuman dan pakaian, yaitu tubuh. Dan kemudian dalam Lukas 9:25, firman Tuhan menekankan tentang tidak ada gunanya seseorang manusia memperoleh seluruh dunia ketika ia membinasakan dan merugikan dirinya sendiri. (Gonti Simanullang, n.d., p. 33)

Spiritualitas keugaharian mengajarkan manusia hidup cukup dengan gaji seperti yang dikatakan dalam Injil Lukas 3:14. Budaya hidup berkecukupan ditekankan dalam ayat tersebut. Manusia hidup berkecukupan agar tidak mengambil dengan paksa atau merampas milik orang lain sehingga manusia tidak melakukan perbuatan dosa dan menyakiti sesamanya. Dalam Amsal 30:8 menjelaskan bagaimana ketika Salomo berdoa, ia tidak meminta kekayaan atau kemiskinan, agar ia dapat menikmati apa yang menjadi bagiannya, sehingga apabila ia menjadi kaya ia tidak menyangkali Tuhan dan apabila ia miskin ia tidak mencuri.

Tidak dapat dipungkiri pola hidup hedonisme telah menjangkit kehidupan banyak orang, bukan hanya mereka yang memiliki status sosial yang tinggi tetapi juga pada kalangan mahasiswa yang belum sanggup memenuhi kebutuhan finansial secara mandiri (bergantung pada orang tua) telah masuk dalam budaya hedonisme. Seringkali seorang mahasiswa sulit mempraktikkan hidup berkecukupan atau hidup dengan gaya apa adanya. Dengan berbagai kebiasaan yang sering mereka lakukan seperti nongkrong di Cafe, membeli barang-barang mahal dan memamerkan kehidupan mewah di media sosial. Ketika kebiasaan nongkrong di cafe, membeli barang-barang mahal tidak terpenuhi besar kemungkinan mereka akan melakukan berbagai macam cara agar keinginannya tersebut terpenuhi meskipun harus memaksakan orang tua memberi uang untuk memenuhi keinginan mereka atau bisa saja melakukan tindakan kriminal dan kejahatan lainnya.

Ketika seorang mahasiswa telah mampu mempraktekkan spiritualitas keugaharian, maka ia juga akan mampu menjalani kehidupan yang seharusnya yaitu kehidupan yang jauh dari tindakan kejahatan yang bisa mereka lakukan demi memenuhi budaya hedonis tersebut seperti yang dikatakan dalam Injil Lukas 3:10-14. Dalam Lukas 3:10-14 memberi teguran keras akan permasalahan sekaitan dengan hedonisme, agar hidup sederhana dan berkecukupan, agar kita terhindar dari tindakan-tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, dan bahkan merusak hubungan kita dengan Allah. (Nurelmi Limbong, n.d., p. 113) Agar dalam menghadapi kehidupan era digital ini seorang mahasiswa Kristen dapat tetap hidup dalam kehendak Allah melalui hidup berkecukupan seperti yang telah diteladankan olehNya.

Dari seluruh penjelasan diatas menyangkut keugaharian dapat dijadikan dasar kehidupan mahasiswa Kristen dalam menghadapi perkembangan zaman di era digital ini yang di mana semakin banyaknya tawaran-tawaran yang mudah ditemukan dimanapun, kapanpun dan siapa saja yang menawarkan. Keugaharian juga dapat menolong seorang mahasiswa untuk hidup berkecukupan, sederhana, tidak mengikuti keinginan diri untuk mencari kebahagiaan bahkan pengakuan dari orang lain. Ugahari juga menolong kita memahami bahwa kehidupan yang serba mewah bukanlah tujuan hidup, bukanlah suatu teladan yang di berikan oleh Yesus Kristus, sebab Yesus Kristus memberikan teladan bagi umatNya untuk hidup dalam rasa cukup atau kesederhanaan.

Orang yang hidup ugahari tidak akan sibuk dengan aktivitas untuk memenuhi segala keinginan duniawi, orang yang ugahari akan selalu hidup dalam rasa syukur sehingga hidupnya akan selalu memuliakan Tuhan.

Tuhan Yesus tidak mengajarkan bahwa kita harus hidup dalam kekurangan, melainkan yang Ia tekankan adalah pola hidup yang berkelimpahan akan membuat seseorang menjadi rakus dan tidak memikirkan kehidupan orang lain. Yesus Kristus menekankan agar manusia hidup dalam kasih terhadap sesama manusia agar wujud kerajaan Allah nyata di dunia.

Ugahari juga akan menolong seseorang dalam menghidupi kehidupan saat ini yang selalu menuntut manusia mengikuti arus zaman yang membuat seseorang fokus dengan dirinya sendiri, fokus memenuhi keinginan diri untuk mencapai kebahagiaan di zaman yang semakin modern ini.

## **Kesimpulan**

Sebagai seorang mahasiswa kristen yang hidup di era digital sangat rawan terpengaruh terhadap budaya hedonisme, dengan adanya penawaran-penawaran sebagai hasil dari produk teknologi, tidak sedikit mahasiswa Kristen yang menjadi penanut budaya hedonisme. Pola hidup hedonisme adalah sebuah kebudayaan yang mengutamakan kemewahan untuk memenuhi hasrat duniawi. Tidak sedikit juga seorang Mahasiswa Kristen yang menganggap bahwa kebahagiaan dan kenikmatan materi merupakan tujuan utama dalam hidup. Secara umum kaum hedonis ini menganggap bahwa hidup ini hanya sekali. Sehingga mendorong mereka untuk memuaskan kehidupan mereka, menikmatinya dengan senikmat-nikmatnya dan merasa harus memiliki kebebasan sebebas-bebasnya tanpa ada batasan.

Spiritualitas keugaharian yang menjadi alarm bagi kehidupan mahasiswa Kristen dimana spiritualitas keugaharian merupakan semangat iman yang meyakini bahwa rahmat TUHAN itu cukup untuk semua ciptaan-Nya. Seseorang yang meyakini semangat iman seperti itu akan hidup dalam kesederhanaan, tidak berfoya-foya, serakah ataupun rakus. Spiritualitas keugaharian akan membawa seseorang berani mengambil

keputusan untuk hidup dengan kesederhanaan, mencukupkan diri dengan berpatokan pada kebutuhan hidup. Spiritualitas keugaharian juga membuat seseorang peduli terhadap sesama agar mereka juga dapat hidup berkecukupan.

### **Daftar Rujukan**

- A. Setyo Wibowo. (2015). *Platon: Xarmides (tentang keugaharian)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Asyifa Ayu Aksari. (2015). *Perilaku Konsumtif Dalam Membeli Barang Online Shop Pada Mahasiswa Di Kota Surakarta*. Retrieved from <https://core.ac.uk>
- Cahyaningrum Dewojati. (2021). *Sastra Populer Indonesia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Claartje Pattinama. (2017). *Spiritualitas keugaharian : Perspektif Pastoral*. Retrieved from <https://osf.io>
- F. Budi Hardiman. (2021). *Aku Klik Maka Aku Ada*. DKI Yogyakarta: Kanisius.
- Gonti Simanullang. (n.d.). *Spiritualitas Ciptaan Dan Hidup Ugahari*. Retrieved from <https://media.neliti.com>
- Ichsannudin & Hery Purnomo. (2021). *Analisis Gaya Hedonis status Sosial Variasi Produk*. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Nurelmi Limbong. (n.d.). Spiritualitas Keugaharian (Studi Injil Lukas 3:10-14). *Jurnal Teologi Cultivation*. Retrieved from <https://media.neliti.com>
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta.
- Theodorus Sudimin. (2019). *Formation Kepemimpinan - Bunga Rampai Soegijapranata Memorial Lecture*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.