



## **Spiritualitas Keugharian sebagai upaya Mengatasi Budaya Konsumerisme yang Merusak Lingkungan di Era Tren Fast Fashion**

Marta Mettang

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email Corespondensi: martamettang@gmail.com

---

DOI: <https://doi.org/10.53814/eleos.v4i2.144>

---

**Abstract:** *The Fast Fashion trend with its fast turnover and mass production and marketed at low prices has led to a culture of consumerism which in turn hurts the environment. This research offers the concept of keugharian spirituality as an effort to overcome the culture of consumerism that damages the environment in the era of fast fashion trends. To obtain accurate data, the author uses a descriptive type of qualitative research method and collects data from various literature sources that have a relationship with the topic of discussion, such as fast fashion and its impact on consumerist culture which has a bad impact on the environment as well as the topic of keugharian spirituality related to its role in overcoming consumerism culture and reducing its adverse impact on the environment. The results of the study show that keugharian spirituality can help overcome the consumerist culture that damages the environment in the era of fast fashion trends. Thus, keugharian spirituality is a concept that needs to be applied to behave wisely following the fast fashion trend for the sustainability of planet Earth.*

**Keywords:** *Fast Fashion; Consumerism; Environmental damage; Keugharian*

**Abstrak:** Tren Fast Fashion dengan pergantiannya yang cepat dan produksi yang massal serta dipasarkan dengan harga yang murah menyebabkan budaya konsumerisme yang pada gilirannya membawa dampak buruk terhadap lingkungan. Penelitian ini menawarkan konsep spritualitas keughari sebagai upaya untuk mengatasi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan di era *tren fast fashion*. Demi memperoleh data yang akurat, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif tipe deskriptif dan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur yang memiliki hubungan dengan topik pembahasan, seperti *fast fashion* dan pengaruhnya bagi budaya konsumeristas yang berdampak buruk bagi lingkungan serta topik tentang spritualitas keugharian terkait peranannya dalam mengatasi budaya konsumerisme dan mengurangi dampak buruknya pada lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas keughari dapat membantu mengatasi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan di era tren fast fashion. Dengan demikian, spritualitas keugharian merupakan konsep yang perlu diterapkan untuk berperilaku bijak mengikuti trend fast fashion demi keberlanjutan planet bumi.

**Kata Kunci:** Fast Fashion; Konsumerisme; Kerusakan lingkungan; Keugharia.

---



## Pendahuluan

**F**ast Fashion merupakan fenomena global yang mempengaruhi industri pakaian termasuk di Indonesia. Istilah *Fast fashion* berkembang dalam dunia industri tekstil yang menunjuk kepada adanya pergantian *trend fashion* yang cepat, murah serta adanya produksi pakaian yang massal untuk memenuhi keinginan konsumen yang terus berubah karena mengikuti perubahan tren. Dengan adanya produksi produksi massal ini, menyebabkan kualitas pakaian menurun sehingga pakaian cepat tergantikan lalu dibuang. Dengan demikian, hal ini dapat menyebabkan peningkatan limbah tekstil, penggunaan sumber daya yang berlebihan, dan polusi air yang serius. Hal tersebut mengakibatkan industri tekstil sering kali disebut sebagai salah satu sektor penyumbang terbesar polusi dan pencemaran lingkungan.

Dilansir dari [lestari.kompas.com](https://lestari.kompas.com) bahwa menurut analisis *Business Insider*, *fast fashion* menyumbang 10% dari total emisi karbon global.<sup>1</sup> *Fast fashion* telah menyebabkan penipisan sumber daya tak terbarukan, menghasilkan emisi gas rumah kaca (GRK), dan memakai air serta energi dalam jumlah besar. Beberapa brand menggunakan serat sintesis seperti *polyester*, nilon, dan akrilik yang membutuhkan waktu ratusan tahun untuk terurai. Disisi lain, 85% dari semua produk tekstil yang tidak terpakai dibuang ke tempat pembuangan setiap tahunnya. Selain itu, Industri *fashion* mengkomsumsi 93 miliar meter kubik air setiap tahun. Setiap tahunnya pula industri *fashion* membuang sekitar setengah juta ton mikroplastik ke laut. Selain ada proses produksinya yang menambah emisi karbon, jika industri *fashion* membuat produk yang anti air, mereka akan memakai bahan yang bernama *perfluorokarbon* atau PFC bahan ini dibuat untuk pakaian dan aksesoris yang tahan air atau noda, seperti: jaket, sepatu, tas dan tenda. Karena bisa buat permukaan air, maka kain bisa kedap air atau cairan lain. Namun, letak permasalahannya adalah PFC ini. PFC adalah salah satu gas rumah kaca yang sangat kuat yang bisa meningkatkan efek rumah kaca dan membuat *global warming*.

Fast Fashion juga mengacu pada sifat dan perilaku konsumerisme masyarakat, terutama dengan sering membeli pakaian baru dan kemudian dipakai dalam jangka waktu yang pendek. Hal ini mengakibatkan banyaknya baju yang tidak terpakai akhirnya terbuang dan menjadi sampah. Selain itu, adanya pengantian *tren* yang cepat akan mendorong konsumen untuk membeli dan membuang tekstil yang tidak diinginkan sesering mungkin dan hal telah menjadi simbol utama dari budaya konsumerisme.

Budaya konsumerisme merupakan budaya yang mendorong seseorang untuk terus menerus membeli barang-barang komsumsi tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap lingkungan hidup. Budaya konsumerisme telah menjadi bagian takterpisahkan dari masyarakat global, yang seringkali mengorbankan nilai-nilai lingkungan demi kepuasan instan. Di era *tren fast fashion* ini, telah disaksikan perkembangan pesat budaya konsumerisme yang merusak lingkungan. Perilaku konsumtif dalam *fast fashion*, seperti pembuangan pakaian secara cepat dan pembuatan pakaian dengan bahan-bahan yang merusak lingkungan, telah menyebabkan kerusakan lingkungan yang serius. Dampak *fast fashion* terhadap budaya konsumerisme dan kerusakan lingkungan sangat signifikan. Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran dari

---

<sup>1</sup> Danur Lambang Prostiandaru, "Fast Fashion: Tren Pakaian Yang Berdampak Buruk Untuk Lingkungan," *Kompas* 22 Februari, 2024.

masyarakat untuk mengurangi konsumsi *fast fashion* dan memilih alternatif yang lebih ramah lingkungan. Selain itu, perlu adanya tindakan dari pemerintah dan pelaku industri untuk mengurangi dampak negatif *fast fashion* terhadap lingkungan dan masyarakat.

Dengan demikian, perlunya pemahaman hidup berkecukupan atau yang disebut dengan keugaharian. Bagi kekristenan sendiri hidup dengan berkecukupan merupakan hidup yang berlandaskan Firman Allah. Kitab Injil Markus 6:11 berbunyi “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya” ini tidak ditafsirkan sebatas makanan saja, akan tetapi juga berbicara mengenai segala kebutuhan hidup manusia. Sebagaimana Claartje Pattinama dalam Endang menyatakan bahwa manusia perlu hidup berkecukupan agar dapat menghadapi berbagai persoalan kehidupan yang terjadi serta bijaksana dalam menjalani kehidupannya.<sup>2</sup>

Terdapat penelitian terdahulu tentang topik *fast fashion*. *Pertama*, oleh Vera Jenny Basiroen dkk yang berjudul “*Dampak Lingkungan Dari Fast Fashion: Meningkatkan Kesadaran di Kalangan Milenial Melalui Media Sosial*”.<sup>3</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi generasi muda dan mempromosikan kontribusi mereka dalam mencegah kerusakan lebih lanjut dari limbah tekstil melalui poster infografis dan kampanye media sosial dan hasil temuan dari penelitian ini diimpresasikan. *Kedua*, Penelitian selanjutnya oleh Adiyaksa Lukmanul Hakim dan Emmi Yuniarti Rusadi yang berjudul “*Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya*”.<sup>4</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kritik globalisasi terhadap *fast fashion* pada kalangan pemuda kota Surabaya, penyebab pemuda kota Surabaya meminati *fast fashion*, dan solusi untuk mengatasi *fast fashion* yang menyebabkan budaya konsumerisme bagi kalangan pemuda Kota Surabaya. Hasil Untuk memperoleh data yang akurat, penulis dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan penyebaran kuisisioner secara langsung dan data yang digunakan adalah data primer lalu dianalisis dengan teknik analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *Fast Fashion* bagi kalangan pemuda kota Surabaya menyebabkan budaya konsumerisme.

Demikian juga dengan topik spritualitas keugaharian terdapat penelitian terdahulu oleh Endang Sri Budi Astuti yang berjudul “*Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme di Era di Digital*”.<sup>5</sup> Tujuan dari penulisan artikel ini ialah untuk memberi pengertian tentang hidup ugahari sebagai seorang mahasiswa Kristen dan sebagai Umat Allah dengan meneladani Yesus Kristus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup seorang mahasiswa Kristen seharusnya menerapkan gaya hidup yang ugahari bukan dengan berfoya-foya. *Kedua*, oleh Yornam Masinambow dan Yuansari Octaviana Kansil yang

---

<sup>2</sup> Endang Sri Budi Astuti, “Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital,” *Jurnal Teologi Praktika* 3, no. 1 (2022): 31.

<sup>3</sup> Vera Jenny Basiroen, Mita Purbasari Wahidiyat, and Anjanette Kalinemas, “Dampak Lingkungan Dari Fast Fashion: Meningkatkan Kesadaran Di Kalangan Milenial Melalui Media Sosial,” *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa Dan Desain* 8, no. 1 (2023): 113–28.

<sup>4</sup> Adiyaksa Lukmanul Hakim and Emmy Yuniarti Rusadi, “Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya,” *AL MA' ARIEF: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya* 4, no. 2 (2022): 59–67.

<sup>5</sup> Astuti, “Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital.”

berjudul “*Kajian Menegenai Ekoteologi dari Perspektif Keugaharian*”.<sup>6</sup> Penelitian ini menjelaskan serta merefleksikan suatu pemahaman ekoteologi mengenai lingkungan serta alam dari perspektif keugaharian yang diteliti dengan menggunakan metode kualitatif tipe deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai pandangan mulai dari spiritualitas, filosofis, serta reflektif, bahwa semua mengarah pada menghadirkan keadilan, cinta kasih, serta kecukupan hidup agar dapat membangun suatu sikap kemanusiaan bagi alam, lingkungan.

Meskipun sama-sama berbicara mengenai *fast fashion* dan dampaknya bagi lingkungan serta berbicara tentang spiritualitas keugaharian, namun terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya, dimana penelitian ini fokus kepada kerusakan lingkungan sebagai akibat dari *fast fashion* yang telah mempengaruhi budaya konsumerisme yang telah membawa dampak buruk bagi lingkungan. Selain itu, didalam penulisan ini penulis menawarkan konsep spiritualitas keugaharian sebagai upaya untuk memberi penanganan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian oleh karena tren *fast fashion* tidak hanya mempengaruhi satu kelompok atau satu kalangan saja, akan tetapi mencakup semua, oleh karena harga yang ditawarkan sangat murah dan mudah didapatkan oleh siapapun dan berbagai kalangan manapun termasuk orang percaya yakni gereja. Selain itu, kerusakan lingkungan sebegini besar ternyata disumbangkan oleh *fashion* yang telah berubah menjadi *trend fast fashion*, penulis kemudian tertarik untuk membangun kesadaran gereja bahkan berlaku untuk semua kalangan pembaca untuk hidup dalam kesederhaan dan bijak dalam mengikuti *tren fast fashion* demi keberlangsungan planet ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menawarkan peran spiritualitas keugaharian dalam mengatasi budaya konsumerisme dan mengurangi dampak buruknya pada lingkungan *di era trend fast fashion* saat ini. Dalam mengatasi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan *di era trend fast fashion*, diperlukan upaya yang terintegrasi dari berbagai pihak, baik dari konsumen, produsen, maupun pemerintah. Dengan demikian, manfaat dari penelitian ini ialah untuk menguraikan konsep spritualitas keugaharian sebagai upaya yang dapat dilakukan oleh konsumen dalam mengatasi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan *di era tren fast fashion*.

## Metode Penelitian

Untuk memperoleh data yang akurat, penulis dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif terkait kajian-kajian literatur yang sesuai dengan topik penelitian. Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dalam penelitian ini untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Ini karena metode penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang mengutamakan pendekatan pada proses dan makna yang tidak diuji, atau diukur dengan setepat-tepatnya dengan data yang berupa data deskriptif.<sup>7</sup> Metode penelitian kualitatif yang penulis gunakan adalah jenis metode penelitian yang bersifat deskriptif yakni dengan menguraikan secara jelas dan terperinci melalui beberapa cara pengumpulan data yaitu literature atau studi kepustakaan dari bahan tertulis seperti Alkitab, buku, artikel, atau jurnal

---

<sup>6</sup> Yornan Masinambow and Yuansari Octaviana Kansil, “Kajian Mengenai Ekoteologi Dari Perspektif Keugaharian,” *SHAMAYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 2 (2021): 122–32.

<sup>7</sup> Lilla Puji Lestari, “Karakteristik Penelitian Kualitatif,” in *Metode Penelitian Kualitatif*, Dr. Hayat, (Malang: Unisma Pres, 2022), 14.

yang berisi topik penelitian yang sebelumnya telah dianalisis oleh ilmuwan.<sup>8</sup> Pendekatan melalui penelitian ini ialah menganalisis spritualitas ugahari dalam mengatasi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan di era *tren fast fashion*. Adapun proses penyajian data dalam tulisan ini dimuali dengan peyajian data melalui kepustakaan mengenai Fash Fasion dan dampaknya bagi lingkungan serta spritualitas keugaharian kemudian penulis melakukan analisis melalui tahapan reduksi data, *display* data dan interpretasi lalu kemudian menarik kesimpulan sebagai hasil akhir dari tulisan ini.

## Hasil dan Pembahasan

### ***Pengaruh Fast Fashion terhadap Budaya Konsumerisme dan Kerusakan Lingkungan***

Fast fashion adalah istilah dalam industri tekstil yang berfokus pada produksi pakaian dengan mengutamakan kebaruan model dalam waktu singkat serta jumlah sebanyak mungkin. Produsen akan lebih berfokus untuk mengikuti perkembangan tren tanpa memperhatikan bahan baku maupun dampak ke depannya. Industri ini beroperasi dengan cepat dan dalam skala besar, sehingga barang-barang yang dihasilkan diproduksi oleh peritel kelas atas yang berbeda dan berakhir di tangan konsumen dalam waktu yang sangat singkat. Barang-barang *fast fashion* diproduksi secara massal dengan menggunakan bahan baku berkualitas rendah dan mengedepankan harga murah agar bisa terjual cepat.<sup>9</sup> Beberapa ciri khas dari *fast fashion* adalah produksinya yang cepat dan selalu mengikuti trend terbaru, barang yang diproduksi mengikuti selera pasar, dan harganya yang murah. Namun, produk fast fashion tidak tahan lama dan cenderung mudah rusak. Industri *fast fashion* juga memiliki dampak lingkungan yang besar, seperti produksi limbah tekstil yang tinggi dan penggunaan bahan sintesis yang memerlukan banyak energi. Oleh karena itu, para konsumen perlu lebih sadar akan dampak dari *fast fashion* dan mempertimbangkan untuk membeli pakaian yang berkualitas dan tahan lama.

Trend sebenarnya sudah dimulai sejak zaman revolusi industri pada abad ke-19 (1760-1840-an).<sup>10</sup> Pada saat itu harga pakaian sangatlah murah sehingga pakaian dipandang sebagai barang sekalipakai dan dengan mudah orang membuang pakaian yang telah dikenakan karena mengikuti tren yang sangat cepat berganti-ganti sehingga, industri *fast fashion* merupakan sebuah industri yang memiliki perkembangan yang sangat cepat. Sebelum zaman revolusi industri segala hal yang berkaitan dengan fashion itu sangat mahal karena baju-baju dan aksesoris di jahit manual dengan tangan dan pekerjaannya sangat detail sehingga setiap orang hanya memiliki sedikit baju untuk keperluan dasar sehingga baju-baju modis yang *fashionable* hanya bisa dimiliki oleh kalangan tertentu saja. Akan tetapi, hal ini berubah di zaman revolusi industri dimana dimana pada saat itu muncul teknologi salah satunya adalah mesin jahit. Selain itu, terdapat transportasi modern seperti kereta api dan kapal uap sehingga distribusi pakaian ke seluruh tempat ditambah kebiasaan kapitalisme dan konsumerisme yang terus menerus membuat promosi *tren fashion* sehingga banyak orang tertarik tren dan terus menerus ingin

---

<sup>8</sup> J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya* (Jakarta:PT Grasindo, 2010), (Jakarta: PT Grasindo, 2010), 104.

<sup>9</sup> Hakim and Emmy Yuniarti Rusadi, "Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya."

<sup>10</sup> Hakim and Emmy Yuniarti Rusadi.

tampil modis selain karena harga yang ditawarkan sangat murah dan mudah didapatkan oleh siapapun dan berbagai kalangan manapun sehingga hal ini membuat budaya konsumerisme yang semakin mencuak.

Konsumerisme atau konsumtivisme adalah perilaku di mana seseorang membeli dan menggunakan barang dan jasa dalam jumlah berlebihan tanpa mempertimbangkan prinsip berhemat, semata-mata untuk mendapatkan kepuasan dari proses pembelian. Orang yang menganut konsumerisme sering kali dikenal sebagai konsumeris.<sup>11</sup> Budaya konsumerisme ini telah mengerogoti banyak orang di era *trend fast fashion* saat ini. Dengan harga yang murah dan mudah untuk didapatkan, membuat ada banyak orang semakin mengejar demi memperoleh tampilan yang modis. Masyarakat hanya mengikuti trend, akibatnya pakain cepat terbuang dan tanpa pertimbangan panjang bagaimana dengan lingkungan yang didiaminya yang begitu besar kerusakannya sebegini besar disebabkan oleh kebiasaan buruk demi kepuasan semata. Pembuangan pakaian secara cepat dan pembuatan pakaian dengan bahan-bahan yang merusak lingkungan, telah menyebabkan kerusakan lingkungan yang serius.

Dilansir dari [lestari.kompas.com](http://lestari.kompas.com) bahwa menurut analisis *Business Insider*, mengatakan bahwa *fast fashion* telah menyumbang 10% dari total emisi karbon global lebih banyak dari pada industri penerbangan dan pelayaran jika digabungkan.<sup>12</sup> *Fast fashion* menyebabkan penipisan sumber daya tak terbarukan, menghasilkan emisi gas rumah kaca (GRK), dan memakai air serta energy dalam jumlah besar. Beberapa brand menggunakan serat sintesis seperti polyester, nilon, dan akrilik yang membutuhkan waktu ratusan tahun untuk terurai. Di sisi lain, 85% dari semua produk tekstil yang tidak terpakai dibuang ke tempat pembuangan setiap tahunnya. Industri *fashion* mengkomsumsi 93 miliar meter kubik air setiap tahun dan butuh sekitar 11000 L air. Akibatnya, setiap tahun industri fashion membuang sekitar setengah juta ton mikroplastik ke laut. Mikroplastik adalah potongan-potongan kecil sekali dan ukurannya kurang dari 5 mm yang berasal dari plastik-plastik yang sudah rusak atau terurai atau dari plastik yang sengaja dibuat dengan ukuran kecil seperti yang ada di produk kecantikan atau *fashion*. Hal ini berbahaya oleh karena bisa masuk ke dalam rantai makanan dan tubuh manusia. Jika sudah masuk kedalam tubuh manusia maka akan terjadi perubahan di dalam DNA dan tubuh akan mudah terpapar penyakit, bahkan menurut penelitian akibatnya bisa sampai ke gangguan sistem saraf dan terdapat resiko kangkernya.

Selain ada proses produksinya yang menambah emisi karbon, jika industri *fashion* membuat produk yang anti air mereka akan memakai bahan yang bernama *perfluorokarbon* atau PFC bahan ini dibuat untuk pakaian dan aksesoris yang tahan air atau noda, seperti jaket, sepatu tas dan tenda. Karena bisa buat permukaan air, maka kain bisa kedap air atau cairan lain. Namun, masalahnya PFC ini adalah salah satu gas rumah kaca yang sangat kuat yang bisa meningkatkan efek rumah kaca dan membuat *global warming* ditambah lagi dengan bahan keseimbangan *biokimia* dan lingkungan dan ironisnya karena PFC ini digunakan untuk bahan kedap air ini banyak digunakan oleh digunakan oleh peralatan *outdoor* yang notabene digunakan oleh pencinta alam.

---

<sup>11</sup> Ajriah Muazimah, "Pengaruh Fast Fashion Terhadap Budaya Konsumerisme Dan Kerusakan Lingkungan Di Indonesia," *JOM FISIP* 7, no. 2 (2020): 7.

<sup>12</sup> Prostiandaru, "Fast Fashion: Tren Pakaian Yang Berdampak Buruk Untuk Lingkungan."

Dampak *fast fashion* terhadap budaya konsumerisme dan kerusakan lingkungan sangat signifikan. Harga yang murah mendukung iklim konsumerisme yang dikehendaki oleh pelaku industri tersebut. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah konsumsi rata-rata busana sebanyak 60% setiap tahunnya.<sup>13</sup> Kombinasi perilaku kapitalis di industri *fast fashion* dan budaya konsumtif yang dibawanya pada masyarakat berakibat terhadap polusi yang menyebabkan kerusakan lingkungan. Di sisi produksi, agar bisa memproduksi pakaian-pakaian lebih cepat, banyak, dan harganya murah, kapitalis industri *fast fashion* berupaya menekan sekecil mungkin biaya produksi.

### ***Spiritualitas Keugharian***

Dalam bahasa Yunani, Kata “keugharian” berarti *Sophrosune*, yang berasal dari akar kata *ugahari* yang berarti sederhana, pertengahan, sedang, serta kesehajaan. Sementara itu, kata *Sophrosune* berasal dari kata *sunphonesis* yang artinya hikmat. Bahkan, didalam sejarah sastra Yunani Kuno kata *sophrosune* lebih merujuk kepada *hygiene* jiwa, dimana manusia memiliki disposisi intelektual yang baik sehingga tindakan yang dilakukan dapat terukur. Sementara itu, didalam bahasa Indonesia *sunphonesis* lebih diartikan sebagai ‘tahu batas’ atau ‘mawas diri’. Sehingga, Endang di dalam tulisannya mengatakan keugharian berkaitan dengan kebijaksanaan praktis, yang memungkinkan manusia tahu batas. Demikian juga, menurut A. Setyo Wibowo yang dikutip oleh Endang didalam tulisannya bahwa keugharian dipahami sebagai kecukupan, kesederhanaan dan tidak berlebih-lebihan.<sup>14</sup> Jadi, dapat dipahami bahwa keugharian merupakan keseimbangan yang bijaksana dalam menjalani kehidupan dengan prinsip kecukupan, kesederhaan dan ketidak berlebihan dalam gaya hidup. Individu yang memiliki *sophrosune* artinya memiliki keutamaan yang dilandasi oleh hikmat.

Keugharian mengajarkan individu untuk mencari kecukupan, bukan untuk menjalani kehidupan dalam kemiskinan. Ini karena kedua konsep ini memiliki perbedaan mendasar. Kemiskinan adalah keadaan yang tidak diinginkan oleh banyak orang, di mana seseorang kekurangan dalam berbagai aspek kehidupan dan tidak mencukupi kebutuhan dasar. Di sisi lain, hidup dengan keugharian adalah pilihan yang diinginkan oleh seseorang. Ini berarti seseorang secara sadar memilih untuk hidup dengan sederhana, memadai, dan tidak terlalu fokus pada kekayaan material, tanpa harus mengalami ketidakcukupan atau kemiskinan.

Hidup dengan keugharian dan kerelaan hati berarti menjalani kehidupan dengan kesadaran dan pertimbangan yang matang. Ini berarti tidak mudah tergoda oleh promosi atau *trend fast fashion*. Sebelum berbelanja, selalu ada pertimbangan yang cermat. Dalam konteks ini, hidup dengan keugharian adalah tentang hidup dengan arah yang jelas dan terstruktur, serta melepaskan diri dari beban-beban yang tidak perlu. Selanjutnya, hidup dengan keugharian juga berarti membangun hubungan yang lebih langsung, jujur, dan ringan dengan segala aspek kehidupan, termasuk apa yang kita pilih untuk digunakan atau miliki. Selain itu, ini juga mencakup hubungan dengan alam, yang artinya kita lebih peduli dan bertanggung jawab terhadap lingkungan alam sekitar kita. Jadi, hidup dengan keugharian dan kerelaan hati

---

<sup>13</sup><https://news.detik.com/kolom/d-4705049/fast-fashion-budaya-konsumtif-dan-kerusakan-lingkungan>  
diakses pada tanggal 29 Oktober 2023 Pukul 23:02

<sup>14</sup> Astuti, “Spiritualitas Keugharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital.”

adalah tentang hidup yang sadar, berpikir matang sebelum bertindak, dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri, semua ciptaan termasuk alam.

Spiritualitas dapat diartikan sebagai keseluruhan keyakinan religious, pengakuan yang terdalam serta perilaku yang mencerminkan sikap yang patuh kepada Allah.<sup>15</sup> Menurut Alister E. McGrath dalam Udin Firman Hidayat bahwa Spiritualitas adalah metode untuk memahami kehidupan Kristen dan bagaimana praktik-praktik rohani digarap untuk mendorong pertumbuhan iman yang menyeluruh dalam kaitannya dengan Kristus.<sup>16</sup> Spiritualitas ugahari adalah cara menyahati dan menjalani kehidupan yang berdasarkan pada etos hidup yang berkecukupan.<sup>17</sup> Bagi orang percaya yakni gereja, hidup dengan berkecukupan merupakan hidup yang berlandaskan Firman Allah. Kitab Injil Markus 6:11 berbunyi “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya” ini tidak ditafsirkan sebatas makanan saja, akan tetapi juga berbicara mengenai segala kebutuhan hidup manusia. Manusia perlu hidup berkecukupan agar dapat menghadapi berbagai persoalan kehidupan yang terjadi serta bijaksana dalam menjalani kehidupannya (Claartje Pattinama, 2017 dalam Endnaga Sri Budi Astuti et al, 2022: 31).<sup>18</sup> Jadi, spiritualitas keugaharian mengajarkan setiap orang untuk mengendalikan hawa nafsu. Dalam Era tren Fast Fashion yang menyebabkan budaya konsumerisme yang merusak lingkungan, spiritualitas keugaharian ini berarti berusaha untuk hidup sederhana dengan tidak boros terhadap barang atau pakaian serta bijak dalam mengikuti *trend fast fashion*.

### ***Spiritualitas Keugaharian sebagai Upaya Mengatasi Budaya Konsumerisme yang Merusak Lingkungan di Era Tren Fast Fashion***

Spiritualitas keugaharian dapat memberikan landasan yang kuat dalam mengatasi budaya konsumerisme yang mendominasi, khususnya di era *trend fast Fashion* yang memiliki dampak besar terhadap lingkungan. Budaya Konsumerisme cenderung mengedepankan keinginan untuk memenuhi kebutuhan material secara berlebihan, sementara *fast fashion* mengarah pada produksi massal barang-barang mode dengan siklus hidup yang sangat cepat. Fenomena ini seringkali mengabaikan aspek keberlanjutan dan dampaknya terhadap lingkungan, seperti polusi, pemborosan sumber daya alam, dan limbah tekstil yang mencemari ekosistem. Berikut beberapa cara dimana spiritualitas keugaharian dapat berkontribusi dalam mengatasi masalah ini, yakni:

Pertama, Spiritualitas keugaharian dapat membantu mengembangkan kesadaran dan keterhubungan dengan alam. Spiritualitas keugaharian dalam konteks hubungan manusia dengan alam merujuk pada proses pencarian makna dan kedamaian melalui pemahaman dan penghargaan terhadap alam semesta serta segala isinya. Konsep ini merujuk pada kesadaran mendalam dimana manusia tidak hanya melihat alam sebagai sumber daya yang dapat dimanfaatkan, melainkan sebagai entitas yang memiliki nilai intrinsik dan hak untuk dilestarikan. Individu tahu batas, tahu menahan diri, tahu mengekang nafsu, sehingga memiliki

---

<sup>15</sup> Harif Asniati Patasik and Nopen Lungan, “Spiritualitas Ugahari Dalam Mengatasi Fenomena Flexing Pemuda Kristen Di Era Revolusi 4.0,” *Arrabona: Jurnal Teologi Dan Misi* 6, no. 1 (2023): 9.

<sup>16</sup> Udin Firman Hidayat, “Penerapan Spiritualitas Keugaharian Melalui Pembelajaran Sekolah Minggu,” *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 4, no. 2 (2023): 169.

<sup>17</sup> Masinambow and Kansil, “Kajian Mengenai Ekoteologi Dari Perspektif Keugaharian.”

<sup>18</sup> Astuti, “Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital.”

ketahanan hati dan tidak jatuh perilaku ekstrem atau berlebih-lebihan.

Individu yang membuka diri terhadap pemahaman bahwa kehidupan manusia dan alam semesta memiliki keterkaitan yang lebih dalam dan bermakna akan lebih menghargai dan menghormati alam. Ketika individu menyadari bahwa mereka adalah bagian dari alam semesta yang lebih besar, maka akan menyadari dampak dari pilihan konsumen mereka. Salah satu cara bijak yang dapat dilakukan ialah dengan menggunakan sumber daya alam yang berkelanjutan. Masyarakat dapat membeli pakaian yang berkelanjutan dari bahan yang berkelanjutan dan tidak merusak lingkungan. Misalnya dengan mengenakan pakaian yang diproduksi secara berkelanjutan dan memiliki nilai jangka panjang, atau memilih untuk membeli lebih sedikit barang tetapi dengan kualitas yang lebih tinggi.

Melalui kesadaran ini, individu akan lebih bijak dalam memilih dan mengkonsumsi barang, termasuk dalam hal berpakaian, dan cenderung menghindari siklus konsumsi cepat yang merusak. Ini menciptakan kesadaran yang lebih mendalam, dimana konsumsi bukan hanya dilihat sebagai pemenuhan kebutuhan material, tetapi juga sebagai tanggung jawab terhadap kelestarian lingkungan. Dalam menghadapi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan di *era trent fast fashion* saat ini, Spritualitas keugharian sangat tepat dijadikan sebuah sikap dalam menyikapi atau usaha meminimalisir keserakahan, kerakusan, konsumerisme manusia. Supaya manusia tidak hanya memikirkan dirinya sendiri melainkan juga memperhatikan lingkungan untuk merawatnya demi keberlanjutan bumi. Dengan demikian, hal ini dapat mengurangi konsumsi yang berlebihan terhadap penggunaan produk yang tidak berkelanjutan.

Kedua, Spritualitas keugharian dapat membantu mengubah perilaku konsumsi setiap individu. Spiritualitas keugharian dapat mengarahkan manusia untuk hidup berkecukupan, bertanggungjawab, menghadirkan kepedulian, cinta kasih serta bersahabat dengan alam. Pandangan tersebut mampu untuk menelan pola pikir yang konsumeris atau boros agar hal-hal buruk tidak menimpah lingkungan alam dan juga kehidupan manusia.

Dalam konteks *fast fashion*, spiritualitas keugharin dapat membantu seseorang untuk mengurangi keinginan untuk membeli barang-barang yang tidak diperlukan serta dapat membantu seseorang untuk mengurangi penggunaan barang sehingga dengan demikian dapat mengurangi pemborosan. Pada konteks *fast fashion*, spritualitas keugharian dapat membantu seseorang untuk mengurangi keinginan membeli pakaian baru setiap minggu atau setiap bulan. Individu akan memprioritaskan hal-hal yang benar-benar penting dan berfokus pada hal-hal yang memang diperlukan bukan pada keinginan yang muncul olah karena mengikuti trend semata demi kepuasan diri. Karena itu, jika hal ini diterapkan, maka permintaan pasar akan menurun dan produksi massal tidak terjadi secara besar-besaran.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Rusadi terhadap kalangan pemuda kota Surabaya mengatakan bahwa kebanyakan responden membeli barang-barang *fast fashion* bukan berdasarkan kebutuhan namun berdasarkan oleh keinginan, selalu ingin tampil mengikuti trend.<sup>19</sup> Gaya hidup seperti ini menunjukkan gaya hidup boros dan tidak bijak dalam memilih produk dan mengikuti perkembangan zaman. Karena itu, dengan spiritualitas

---

<sup>19</sup> Hakim and Emmy Yuniarti Rusadi, "Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya."

keugharin dapat membantu individu untuk mengurangi keinginan untuk membeli barang-barang yang tidak diperlukan serta dapat membantu seseorang untuk mengurangi penggunaan barang sehingga dapat mengurangi pemborosan. Pada konteks *fast fashion*, spiritualitas keugharian dapat membantu seseorang untuk mengurangi keinginan membeli pakaian baru setiap minggu atau setiap bulan. Individu akan memprioritaskan hal-hal yang benar-benar penting dan berfokus pada hal-hal yang memang diperlukan bukan pada keinginan yang muncul olah karena mengikuti trend semata demi kepuasan diri.

Dengan mengurangi komsumsi pakaian *fast fashion* dan memilih pakaian yang lebih berkelanjutan adalah langkah yang penting untuk mengurangi dampak lingkungan negatif dari industri fashion. Hal ini dapat memberi dampak positif pada lingkungan, ekonomi dan juga masyarakat, seperti. 1). Mengurangi limbah dan sampah. Dengan mengurangi komsumsi pakaian dapat mengurangi jumlah limbah dan sampah yang dihasilkan. 2). Menghemat sumber daya alam. Dengan mengurangi komsumsi pakaian tentu permintaan pasar juga tidak terlalu banyak dan tidak terjadi produksi massal pakaian dan hal ini dapat menghemat sumber daya alam dan mengurangi dampak negatif pada lingkungan.

Ketiga, Mengembangkan Rasa Syukur dan Kepuasan dengan apa yang sudah dimiliki. Menurut Pattinama dalam Astuti bahwa manusia memerlukan kehidupan berkecukupan agar bisa menghadapi berbagai persoalan kehidupan yang terjadi serta bijaksana dalam menjalani kehidupannya.<sup>20</sup> Dengan pola hidup berkecukupan ini, maka hidup akan selalu penuh dengan pertimbangan, terarah dan sadar. Menurut Hakim dan Rusadi, membeli barang-barang *fast fashion* hanya akan memberi kebahagiaan sesaat bukan kebahagiaan seutuhnya.<sup>21</sup> Hal ini karena pemilihan barang yang tidak penuh dengan pertimbangan dengan hanya mengikuti trend sesaat.

Hidup dengan keugharian adalah tentang hidup dengan arah yang jelas dan terstruktur, serta melepaskan diri dari beban-beban yang tidak perlu. Selanjutnya, hidup dengan keugharian juga berarti membangun hubungan yang lebih langsung, jujur, dan ringan dengan segala aspek kehidupan, termasuk apa yang kita pilih untuk digunakan atau miliki. Kehidupan yang penuh dengan pertimbangan artinya hidup yang kacau. Dengan pola hidup yang penuh pertimbangan, maka akan mengurangi komsumsi pakaian dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi stress yang berkaitan dengan komsumsi yang berlebihan. Setiap individu dengan spritualitas keugharian akan mengurangi keinginan untuk membeli dan mengkomsumsi produk yang tidak perlu karena lebih memilih menggunakan pakaian yang sudah ada dan tidak membeli pakaian baru yang tidak perlu. Dengan demikian, setiap individu dapat hidup hemat dan bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki.

## Kesimpulan

Dalam konteks *fast fashion*, spiritualitas keugharian dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan. Spritualitas keugharian

---

<sup>20</sup> Yanti Mulia Roza1 et al., "Identitas Budaya Dan Sosial Pada Makanan Khas Daerah: Tinjauan Terhadap Perilaku Konsumtif Masyarakat Muslim Pada Bulan Ramadan Di Indonesia," *Komitmen: Jurnal Ilmiah Manajemen* 4, no. 1 (2023): 305–15.

<sup>21</sup> Hakim and Emmy Yuniarti Rusadi, "Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya."

dapat membantu megembangkan kesadaran dan keterhubungan dengan alam, membantu mengubah perilaku komsumsi setiap individu serta mengembangkan rasa syukur dan Kepuasan dengan apa yang sudah dimiliki. Spiritualitas keugharian dapat membantu seseorang mengurangi keinginan untuk membeli barang-barang yang tidak diperlukan, mengurangi penggunaan barang, mengurangi pemborosan, dan mengurangi dampak lingkungan. Selain itu, spiritualitas keugharian juga dapat membantu seseorang untuk mengurangi keinginan membeli pakaian baru setiap minggu atau setiap bulan, dan mengurangi kebutuhan untuk mengikuti tren terbaru. Dengan demikian, spiritualitas keugharian dapat membantu mengatasi budaya konsumerisme yang merusak lingkungan di era *tren fast fashion*. Namun, perlu diingat bahwa solusi jangka panjang untuk mengatasi dampak buruk dari industri *fast fashion* memerlukan upaya yang lebih besar dari pihak industri, pemerintah, dan masyarakat secara keseluruhan

### Referensi

- Astuti, Endang Sri Budi. "Spiritualitas Keugharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital." *Jurnal Teologi Praktika* 3, no. 1 (2022): 24–35.
- Basiroen, Vera Jenny, Mita Purbasari Wahidiyat, and Anjanette Kalinemas. "Dampak Lingkungan Dari Fast Fashion: Meningkatkan Kesadaran Di Kalangan Milenial Melalui Media Sosial." *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa Dan Desain* 8, no. 1 (2023): 113–28.
- Hakim, Adiyaksa Lukmanul, and Emmy Yuniarti Rusadi. "Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya." *AL MA' ARIEF: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya* 4, no. 2 (2022): 59–67.
- Hidayat, Udin Firman. "Penerapan Spritualitas Keugharian Melalui Pembelajaran Sekolah Minggu." *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 4, no. 2 (2023): 1669–179.
- J. R. Raco. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya* (Jakarta:PT Grasindo, 2010),. Jakarta: PT Grasindo, 2010.
- Lestari, Lilla Puji. "Karakteristik Penelitian Kualitatif." In *Metode Penelitian Kualitatif*, Dr. Hayat,. Malang: Unisma Pres, 2022.
- Masinambow, Yornan, and Yuansari Octaviana Kansil. "Kajian Mengenai Ekoteologi Dari Perspektif Keugharian." *SHAMAYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 2 (2021): 122–32.
- Muazimah, Ajriah. "Pengaruh Fast Fashion Terhadap Budaya Konsumerisme Dan Kerusakan Lingkungan Di Indonesia." *JOM FISIP* 7, no. 2 (2020).
- Patasik, Harif Asniati, and Nopen Lungan. "Spiritualitas Ugahari Dalam Mengatasi Fenomena Flexing Pemuda Kristen Di Era Revolusi 4.0." *Arrabona: Jurnal Teologi Dan Misi* 6, no. 1 (2023).
- Prostiandaru, Danur Lambang. "Fast Fashion: Tren Pakaian Yang Berdampak Buruk Untuk Lingkungan." *Kompas* 22 Februari, 2024.
- Roza1, Yanti Mulia, Geofakta, Endang Fatmawati, Syamsuddin, Guntur Arie, and Wibowo. "Identitas Budaya Dan Sosial Pada Makanan Khas Daerah: Tinjauan Terhadap Perilaku Konsumtif Masyarakat Muslim Pada Bulan Ramadan Di Indonesia." *Komitmen: Jurnal Ilmiah Manajemen* 4, no. 1 (2023): 305–15.