

BUDAYA KALAP MAKANAN SEBAGAI EKSPRESI KONSUMERISME: STUDI EKO-PASTORAL DAN IMPLIKASINYA TERHADAP MAHASISWA

Melisa Kobis¹, Yesica Shelomita Ramenaung², Rafe Yahya Polii³, Fellyzia Anastasya Londo⁴

lisakobis974@gmail.com¹, yesicaramenaung@gmail.com², polii.yahya07@gmail.com³,
londovalen954@gmail.com⁴

Institut Agama Kristen Negeri Manado

ABSTRAK

Fenomena kalap makanan di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu tekanan sosial, akses mudah terhadap teknologi, budaya konsumerisme, serta kebutuhan emosional yang didorong oleh rasa takut ketinggalan (*fear of missing out*). Mahasiswa sering kali terjebak dalam pola konsumsi yang tidak terkendali, dengan mengutamakan kepuasan emosional dan status sosial dibandingkan kebutuhan nyata. Perilaku ini berdampak negatif pada kesehatan pribadi, seperti risiko obesitas dan gangguan metabolisme, serta memperburuk kerusakan lingkungan melalui pemborosan makanan. Penelitian ini juga menemukan bahwa aspek spiritualitas sering kali terabaikan dalam pola konsumsi mahasiswa, di mana penghargaan terhadap alam sebagai ciptaan Tuhan tidak menjadi prioritas. Sebagai solusi, pendekatan eko-pastoral diusulkan untuk mengatasi masalah ini melalui integrasi nilai-nilai teologis, spiritual, dan ekologis. Pendekatan ini bertujuan membimbing mahasiswa menuju gaya hidup sederhana, sehat, dan bertanggung jawab secara ekologis, sekaligus meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab moral terhadap lingkungan sebagai wujud iman yang hidup.

Kata Kunci: Kalap, Makanan, Konsumerisme, Eko-Pastoral.

ABSTRACT

The phenomenon of food frenzy among university students is influenced by several key factors, including social pressure, easy access to technology, consumerist culture, and emotional needs driven by the fear of missing out (FOMO). Students often fall into uncontrolled consumption patterns, prioritizing emotional gratification and social status over actual needs. This behavior negatively impacts personal health, such as increasing the risks of obesity and metabolic disorders, while exacerbating environmental damage through food waste. The study also found that spirituality is often overlooked in students' consumption patterns, where appreciation for nature as God's creation does not become a priority. As a solution, the eco-pastoral approach is proposed to address this issue by integrating theological, spiritual, and ecological values. This approach aims to guide students toward a simpler, healthier, and more ecologically responsible lifestyle, while fostering awareness of moral responsibility toward the environment as an expression of living faith.

Keywords: Frenzy, Food, Consumerism, Eco-Pastoral.

PENDAHULUAN

Konsumerisme telah mengubah pola konsumsi masyarakat dari sekadar pemenuhan kebutuhan menjadi dorongan berlebihan yang melampaui kapasitas. Meskipun konsumerisme sering dikaitkan dengan kemewahan (Lih. KBBI “Konsumerisme”), fenomena ini lebih menekankan pada pola konsumsi yang melampaui kebutuhan dasar, tidak selalu terkait dengan kemewahan atau hedonisme. Pergeseran ini telah menciptakan berbagai dampak sosial dan lingkungan yang signifikan dalam masyarakat modern. Konsumerisme adalah pemakaian barang-barang atau hasil produksi secara sadar atau tidak sadar oleh konsumen dalam mengonsumsi suatu barang terus menerus dan berkelanjutan (Nadhifah, n.d).

Dalam konteks budaya yang lebih luas, konsumerisme telah merasuk ke berbagai

lapisan masyarakat, termasuk kalangan muda. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Hakim dan Rusadi yang menunjukkan bahwa budaya konsumerisme mendorong kaum muda mengonsumsi secara berlebihan demi mengikuti tren yang sedang berlangsung (Hakim & Rusadi, 2022, p. 66). Lebih spesifik lagi, di kalangan mahasiswa, Wulandari et al. menemukan bahwa mahasiswa sering tidak mampu membedakan antara keinginan dan kebutuhan, mudah tergiur dengan berbagai tawaran baru, dan cenderung membeli secara berlebihan (Wulandari et al., 2021).

Dan dalam konteks budaya mahasiswa Manado, pepatah “Biar kalah nasi, yang penting jangan kalah aksi” mencerminkan nilai budaya yang menekankan pentingnya penampilan dan eksistensi sosial, bahkan jika itu berarti mengorbankan kebutuhan dasar. Budaya ini yang memprioritaskan “aksi” sebagai simbol keberanian dan eksistensi, sering kali mendorong mahasiswa untuk berperilaku konsumtif, seperti membeli barang bermerek, mengikuti tren gaya hidup urban, atau aktif di media sosial demi mempertahankan citra sosial mereka. Terlebih, perilaku ini tidak hanya mencerminkan gaya hidup modern yang cenderung boros, tetapi juga menimbulkan dampak sosial, psikologis, dan spiritual (Tojaya et al., 2024, p. 653).

Beberapa konsumen menganggap bahwa dengan menikmati makanan yang sedang viral atau tren itu sudah membuat mereka senang, dalam hal ini keinginan untuk mengonsumsi makanan tren bukan karena kebutuhan tetapi karena viral (wawancara S.H., E.T., B.G). Tentunya hal ini dipengaruhi oleh budaya modern. Budaya modern adalah sesuatu yang berharga bagi budaya pribumi, hal itu terdiri dari empat pola, yaitu 1) pola pikir modern, 2) humanisme, 3) inisiasi revolusi Prancis, dan 4) demokratisme (Dermawan & Sholikhati, 2021, p. 6). Pola pertama yang memengaruhi konsumerisme mahasiswa, di mana pola pikir modern menarik setiap pribadi untuk mengonsumsi atau setidaknya menikmati produksi modern.

Tidak ada penelitian spesifik terkait topik yang diteliti oleh penulis. Akan tetapi, ada dua penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Pertama, Budaya Konsumerisme di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Medan Prodi Pendidikan Ekonomi yang diteliti oleh Dwi Wulandari et al. yang menyatakan dengan tegas bahwa mahasiswa dalam konsumsinya, tidak memikirkan apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan. Mahasiswa sering tergiur dengan berbagai tawaran yang relatif baru dan membelinya secara berlebihan (Wulandari et al., 2021). Kedua, Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion sebagai Budaya Konsumerisme pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya, yang ditulis oleh Adikayasa Lukmanul Hakim dan Emmy Yuniarti Rusadi. Dalam penelitian ini mereka menyatakan bahwa budaya konsumerisme merasuk berbagai kalangan pemuda dan mendorong mereka mengonsumsinya secara berlebihan demi ketercapaian tren yang sedang berlangsung (Hakim & Rusadi, 2022, p. 66). Kedua penelitian tersebut belum mengintegrasikan dimensi spiritual dan ekologis dalam analisis mereka. Padahal, pemahaman tentang hubungan antara konsumerisme dengan kesadaran spiritual dan tanggungjawab lingkungan sangat penting untuk mengembangkan solusi yang holistik.

Terkait dengan itu, konsumerisme berwujud kalap makanan sebagai salah satu ekspresi nyata dari pola konsumsi berlebihan yang melampaui kebutuhan dasar manusia. Kalap makanan tidak hanya sekadar tindakan makan dalam jumlah yang besar, tetapi juga mencerminkan hilangnya kontrol terhadap dorongan untuk mengonsumsi. Pada mahasiswa, fenomena ini dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti stres akademik, pengaruh lingkungan sosial, atau paparan terhadap iklan dan media yang mendorong perilaku konsumtif.

Budaya konsumerisme tersebut dapat secara signifikan mengganggu tatanan ekologis, seperti peningkatan limbah makanan, sampah organik dan anorganik, dan lain-lain. Perilaku

konsumentif ini menciptakan ketidakseimbangan dalam ekosistem, di mana kebutuhan manusia yang berlebihan melampaui kemampuan alam untuk menyediakan sumber daya. Dalam konteks mahasiswa, budaya kalap makanan tidak hanya berimplikasi pada dimensi ekologis tetapi juga spiritual, di mana penghargaan terhadap alam sebagai bagian dari ciptaan Tuhan menjadi terabaikan. Makanan yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa adalah makanan manis dan pedas. Makanan manis menurut studi yang dilakukan oleh Fadhila Tsania Richa dan Niken Bayu Argaheni dapat menimbulkan penyakit kronis dan memengaruhi berat badan (Pintakami, 2023, p. 344; Richa & Argaheni, 2024, p. 205). Oleh karena itu, penting untuk mengarahkan mahasiswa untuk hidup sederhana. Mengingat dampaknya yang luas, tidak hanya masalah ekologis, tetapi masalah kesehatan.

Dalam konteks mahasiswa, fenomena kalap makanan dapat dipahami sebagai bagian dari pola konsumsi yang didorong oleh tekanan sosial, tren (Fomo= fear of missing out), dan kebutuhan emosional. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan pastoral yang mampu mendampingi mahasiswa untuk menyadari dampak perilaku konsumtif terhadap diri mereka dan lingkungan. Pendekatan ini tidak hanya membimbing mahasiswa menuju pola hidup sederhana yang lebih sehat, tetapi juga membantu mereka memahami tanggung jawab ekologis dan spiritual sebagai bagian dari komunitas iman. Melalui edukasi, refleksi spiritual, dan pendampingan, mahasiswa dapat diajak untuk melihat hubungan antara pola konsumsi mereka dengan keharmonisan alam dan nilai-nilai kehidupan yang bermakna.

Fenomena kalap makanan yang melibatkan mahasiswa sebagai subjek utama perlu mendapatkan perhatian serius, tidak hanya dalam ranah kesehatan, tetapi juga dalam membangun kesadaran spiritual dan ekologi yang lebih mendalam. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menggali secara mendalam fenomena kalap makanan di kalangan mahasiswa, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap kesehatan, spiritualitas, dan lingkungan, serta pendekatan pastoral yang dapat diterapkan untuk mengatasi perilaku tersebut. Selain itu, penelitian ini juga berupaya menawarkan solusi berbasis eko-pastoral yang tidak hanya bertujuan untuk mengubah pola konsumsi mahasiswa, tetapi juga mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sederhana, sehat, dan selaras dengan nilai-nilai teologis. Dengan memahami akar permasalahan dan dampak dari fenomena ini, diharapkan pendekatan yang diusulkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kesadaran ekologi dan spiritualitas di kalangan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, Penulis menggunakan Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan eko-pastoral. Metode kualitatif juga disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang natural setting atau alamiah (Sigiyono, 2009:8). Metode kualitatif didefinisikan sebagai metode penelitian ilmu-ilmu sosial yang mengumpulkan dan menganalisis data berupa kata-kata dan perbuatan manusia serta peneliti tidak berusaha menghitung atau mengkuantifikasikan data kualitatif yang telah diperoleh dan dengan demikian tidak menganalisis angka-angka (Afrizal, 2016:13).

Alur metodologis yang dilakukan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, yaitu subjek penelitian adalah 9 orang mahasiswa, di mana penelitian dilakukan selama 5 bulan. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung untuk memahami perspektif subjek, observasi terhadap aktivitas sehari-hari dan interaksi lingkungan, serta studi arsip untuk melengkapi informasi yang relevan. Pendekatan ini berfokus pada interaksi lingkungan, posisi, dan kondisi nyata subjek, dengan tujuan akhir mencapai pemahaman eksplanatori atas fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsumerisme Di Kalangan Mahasiswa

Konsumerisme di kalangan mahasiswa mencerminkan fenomena global yang turut memengaruhi kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Penulis melihat (observasi) kalap makanan pada mahasiswa telah merambah kepada konsumerisme makanan dan minuman apalagi makanan dan minuman itu sedang tren. Sekalipun ada makanan dan minuman di kosan, beberapa mahasiswa masih tetap saja membeli dan mengonsumsinya. Kebanyakan yang dikonsumsi tidak dihabisi, hanya menjadi pajangan dan kemudian dibuang kalau itu telah dikonsumsi sebagian. Jadi, konsumerisme di kalangan mahasiswa terlihat dari dua aspek, pertama konsumsi secara berlebihan dan kedua konsumsi sebagian, kemudian dibuang atau sebatas pajangan (biasanya di foto dan di story di Wa/Ig).

Konsumerisme dibentuk dari kata konsumsi dan sufiks *-isme* (Lih. KBBI “*-isme*” merujuk pada sistem kepercayaan. Akhiran atau sufiks *-isme* adalah pembentuk nomina (kelas kata)) sedangkan dalam kamus Merriam-Webster ditemukan kata “consume” yang diartikan sebagai “waste” (memboroskan), “squander” (menyia-nyiaikan, menghamburkan), “dissipate” (menghilangkan), “fritter” (membuang) yang inkoheren dengan arti “save” (menyimpan), “preserve” (mengawetkan), dan “conserve” (melestarikan) (Merriam-Webster, 1984, p. 182). Dengan demikian, kata konsumerisme merupakan sebuah konsep yang secara etimologis memiliki makna ambivalen. Di satu sisi, konsumerisme dapat diartikan sebagai tindakan menggunakan atau mengonsumsi sesuatu untuk memenuhi kebutuhan. Namun, di sisi lain, berdasarkan asal kata consume dalam bahasa Inggris yang mencakup makna seperti waste, squander, dan fritter, konsumerisme juga mencerminkan pola perilaku yang mengarah pada pemborosan, penyia-nyiaan, dan penggunaan sumber daya secara tidak bijaksana.

Makna ini bertentangan dengan konsep seperti save, preserve, dan conserve, yang menekankan upaya pelestarian, penghematan, dan keberlanjutan. Oleh karena itu, secara etimologis, konsumerisme tidak hanya berkaitan dengan tindakan konsumsi semata, tetapi juga mencakup dimensi moral dan ekologis yang mengacu pada bagaimana konsumsi dilakukan—apakah untuk memenuhi kebutuhan secara bertanggung jawab atau justru menimbulkan dampak negatif, seperti pemborosan dan kerusakan lingkungan. Sedangkan menurut Dominika Marina konsumerisme adalah aliran atau paham yang mengubah perilaku manusia untuk membeli sebuah barang secara berlebihan tanpa melihat nilai guna (Marina, 2020, p. 32). Yang ditekankan oleh Marina adalah pada sufiks *-isme* yang sesuai dengan KBBI.

Penulis dalam observasi menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan konsumerisme. Hal tersebut biasanya dapat ditemukan ketika beasiswa telah dicairkan atau pra-pencairan beasiswa, mahasiswa menggunakan uang yang ada untuk foya-foya oleh karena harapan dari pencairan beasiswa berikutnya. Dengan demikian, perilaku konsumtif mahasiswa ini sering kali tidak terfokus pada kebutuhan mendasar, melainkan lebih kepada keinginan untuk memuaskan gaya hidup sementara atau tren tertentu. Fenomena ini mencerminkan pola konsumerisme yang kurang bertanggung jawab, di mana penggunaan sumber daya finansial cenderung diarahkan pada aktivitas yang tidak produktif atau bahkan boros.

Selain itu, perilaku konsumtif tersebut dapat diperburuk oleh tekanan sosial dari lingkungan sekitar, seperti kebutuhan untuk tampil sesuai dengan standar tertentu atau mengikuti gaya hidup teman sebaya. Pola ini juga menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam pengelolaan keuangan, di mana prioritas kebutuhan jangka panjang, seperti pendidikan atau tabungan, sering kali terabaikan. Pola konsumsi yang berlebihan tidak hanya dapat menciptakan masalah keuangan pribadi bagi mahasiswa, tetapi juga

melanggengkan budaya pemborosan yang bertentangan dengan nilai-nilai kesederhanaan dan tanggung jawab sebagai bagian dari komunitas akademik dan iman.

Tidak hanya itu, di era digitalisasi dan teknologi yang semakin kompleks, berbagai produk mulai menggiurkan yang ditawarkan kepada mereka. Misalnya produk fashion, gadget terbaru, makanan cepat saji, hingga layanan hiburan berbasis aplikasi. Produk-produk ini sering kali dipasarkan dengan strategi yang memanfaatkan media sosial, iklan digital, dan influencer, sehingga menciptakan daya tarik yang kuat bagi mahasiswa. Tawaran diskon, promosi eksklusif, dan kemudahan akses pembelian secara daring semakin mempermudah mereka untuk memenuhi keinginan konsumtif, bahkan jika harus mengorbankan kebutuhan yang lebih penting.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk melalui edukasi keuangan, pendampingan pastoral, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup yang sederhana dan bertanggung jawab. Pendekatan ini akan membantu mahasiswa memahami dampak jangka panjang dari pola konsumsi mereka, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan, serta mendorong mereka untuk mengembangkan sikap hidup yang lebih bijaksana dan berkelanjutan.

Kalap Makanan

Kata kalap dalam KBBI merujuk pada 1) lupa diri (ketika marah) dan 2) gila dan bingung (Lih. KBBI “Kalap”). Dalam bahasa Inggris kata kalap koheren dengan kata “frenzy” (kegilaan), kamus Merriam-Webster kata “frenzy” diartikan sebagai “mania” (kegilaan) dan “hysteria” (histeris) (Merriam-Webster, 1984, p. 362). Sedangkan dalam The American Heritage Dictionary of the English Language kata “frenzy” diartikan ke dalam tiga bagian, 1) a state of violent mental agitation or wild excitement (keadaan agitasi mental yang hebat atau kegembiraan liar), 2) temporary madness or delirium (kegilaan atau delirium sementara), dan 3) a mania, a craze (sebuah kegilaan) (Editors the American Heritage Dictionaries, 1994, p. 2927).

Dengan demikian kata “kalap” dapat didefinisikan sebagai keadaan kehilangan kendali yang ditandai oleh luapan emosi yang ekstrem, seperti kemarahan, kegilaan sementara, atau kebingungan mendalam. Dalam konteks ini, “kalap” mengacu pada situasi di mana seseorang terjebak dalam kondisi mental yang tidak stabil, sering kali melibatkan tindakan yang impulsif, liar, atau tidak terkendali. Kata ini mencakup spektrum makna mulai dari respons emosional yang intens hingga gangguan sementara dalam kesadaran atau perilaku, serupa dengan konsep “frenzy” dalam bahasa Inggris, yang mengindikasikan keadaan mania, histeria, atau kegilaan sementara.

Kalap Makanan, FOMO dan Modernisme

Hasil wawancara dengan S.D penulis menemukan bahwa S.D mengalami FOMO (fear of missing out), hal ini diperlihatkan sewaktu S.D ketika melihat ig story atau wa story atau postingan dari temannya yang pergi ke sebuah restoran (KFC, dll), S.D cenderung mengikutinya dan bahkan ada sebuah pemaksaan diri untuk harus pergi ke restoran tersebut tanpa menghiraukan waktu. Sebab, katanya “eh, guys, marijo tong pigi di KFC, napa eh ada teman laeng ada pigi”, S.D tidak mau ketinggalan sebuah tren meskipun sudah melampaui waktu untuk pergi dari kosan (22.00-23.50 Wita).

Ketika S.D melihat story atau postingan yang kelihatannya baru (tren), ia cenderung cemas (anxiety), walaupun keadaan keuangannya mendesak ia tetap akan membelanjakan demi mendapatkan sesuatu yang sedang tren tersebut (Fomo). Di sisi lain, apa yang telah dibelinya itu, tidak dihabiskannya, tetapi dibiarkan mubazir. Makanan atau minuman dibelinya bermacam-macam dan di makan atau di minum pada waktu itu juga meskipun banyak (kalap makanan).

Pada akhirnya, ia terlihat kecanduan dalam mencari hal-hal baru, dalam hal ini

makanan dan minuman. Dengan demikian, perilaku S.D dapat dikategorikan sebagai manifestasi dari consumer behavior (Han, 2021) yang dipengaruhi oleh fear of missing out (FOMO) dan pola konsumsi impulsif. FOMO mendorong S.D untuk selalu mengikuti tren atau aktivitas yang dianggap menarik atau populer, meskipun keputusan tersebut tidak rasional atau berlawanan dengan keadaan finansialnya.

Wawancara dengan G.A., penulis menemukan bahwa ia termasuk orang yang boros dengan makanan, itu terlihat dari pertanyaan penulis “Kong makanan yang di kos nga buang atau bale dari luar tetap nga makang kalau masih bagus?” (nah, makanan yang di kos kamu buang atau balik dari luar kamu makan jika masih bagus?) jawabannya “Qt buang ka, laengkali leh kita cuman ja se biar di meja kamar” (saya buang kak, kadang-kadang saya hanya membiarkan begitu saja di meja kamar).

Selain itu, perilaku konsumtif yang berlebihan, seperti membeli makanan atau minuman dalam jumlah banyak namun tidak dihabiskan, mencerminkan overconsumption (de Ridder & Gillebaart, 2022) yang tidak hanya merugikan dirinya sendiri tetapi juga menjadi bagian dari budaya pemborosan. Ini menunjukkan bahwa dorongan untuk membeli tidak selalu didasarkan pada kebutuhan nyata, melainkan pada kebutuhan psikologis untuk memenuhi rasa kepemilikan terhadap hal-hal yang dianggap tren. Dengan demikian, budaya ini akan memengaruhi stabilitas ekologis, karena karakteristik perilaku seperti yang ditunjukkan oleh S.D berkontribusi pada peningkatan limbah makanan (food waste). Sama halnya dengan B.G. yang terpengaruh oleh tempat dan lingkungannya. Ketertarikannya terhadap konsumsi barang-barang modern lebih mencolok.

Ketika makanan atau minuman yang dibeli tidak dimanfaatkan secara optimal, limbah yang dihasilkan akan menambah beban pada lingkungan. Proses produksi, distribusi, dan pembuangan makanan membutuhkan energi, air, serta bahan bakar fosil yang tidak sedikit, sehingga perilaku pemborosan seperti ini secara langsung memengaruhi jejak karbon (carbon footprint) pribadi.

Hasil wawancara dengan informan A.L. penulis menemukan bahwa ada dua hal yang memengaruhinya untuk mengonsumsi makanan, yaitu tren di media sosial dan tempat atau lokasi. A.L., merasa bahwa tempat di mana ia berpijak itu memengaruhi ia makan, tetapi apabila makanan itu enak dan tren. Peralihan dari kampung halaman ke perantauan yang dianggap lebih dapat menemukan jenis makanan yang tren adalah sebuah pengaruh modernisme. Gregorius Andika Ariwibowo mengatakan bahwa budaya makan dan sajian makanan sebagai dampak dari modernisme terjadi dalam ruang publik dan rumah tangga. Ruang publik biasanya adanya kemudahan education of taste mendapat makanan yang higienis dan beragam, apalagi perkembangan teknologi yang memperkenalkan berbagai jenis makanan (Ariwibowo, 2010). Dengan demikian A.L., dapat dikategorikan sebagai pribadi yang dipengaruhi oleh modernisasi dan budaya konsumtif yang didorong oleh tren makanan di media sosial. Perilaku A.L., menunjukkan adanya transisi preferensi konsumsi dari kebutuhan pokok menjadi kebutuhan yang dipengaruhi oleh gaya hidup. Keputusan konsumsi A.L., tidak sepenuhnya didasarkan pada rasa lapar atau kualitas makanan, tetapi lebih pada dorongan untuk mengikuti tren sosial yang dianggap relevan di lingkungannya.

Selain itu, A.L., juga menunjukkan bahwa perpindahan geografis dari kampung halaman ke kota (Manado) memperbesar eksposur terhadap makanan tren. Di kampung, pilihan makanan terbatas dan jarang terkait dengan tren, sedangkan di kota, akses terhadap berbagai makanan baru lebih mudah ditemukan, baik melalui jejaring sosial maupun ajakan teman. Hal ini mempertegas peran lingkungan dalam membentuk perilaku konsumsi seseorang

Selanjutnya penulis mewawancarai S.H., di sini penulis menemukan bahwa ia sangat terpengaruh oleh media sosial, seperti Tiktok. Dalam percakapan informan telah

menunjukkan sikap FOMO. Dari hasil percakapan terlihat bahwa pengaruh besar adalah media sosial dan tempat di mana ia berada. Maka, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh utamanya adalah modernisme. Berbeda dengan M.M., yang tidak terpengaruh oleh tren atau viralnya sebuah makanan. Ia hanya melihat sebuah cita rasa dari makanan tersebut. Budaya konsumsi dari M.M., tidak begitu kental, bahkan pengaruh modernisme tidak membuatnya mengikuti segala pola modern. Hal ini menunjukkan bahwa budaya yang ditunjukkan M.M., adalah

Ketergantungan pada tren untuk menentukan nilai diri tidak hanya memperburuk masalah lingkungan, tetapi juga memperkuat pola pikir konsumerisme yang kurang memperhatikan keberlanjutan. Dalam konteks ini, diperlukan edukasi yang lebih luas mengenai pentingnya gaya hidup sadar lingkungan (*sustainable living*) dan pengelolaan sumber daya secara bijak.

Kesadaran Ekologis dan Dinamika Konsumerisme: Upaya Eko-Pastoral

Ilmu psikologi sangat berkaitan dengan pastoral atau pastoral konseling ilmu dasarnya adalah psikologi. Oleh karena setiap proses pelayanan dilakukan selalu saja seorang yang melakukan pelayanan harus benar-benar mengetahui situasi psikis dari kliennya. Menurut Oxford English Dictionary dalam T. Natsoulas yang dikutip oleh Dicky Hastjarjo, kesadaran dibagi ke dalam enam definisi, (a) pengetahuan yang dimiliki secara bersama, (b) pemahaman atau keyakinan internal, (c) kondisi mental yang menyadari sesuatu (*awareness*), (d) kesadaran langsung terhadap tindakan atau perasaan diri sendiri (*direct awareness*), (e) kesatuan pribadi yang mencakup totalitas kesan, pikiran, dan perasaan yang membentuk pengalaman sadar, serta (f) kondisi terjaga secara normal (Hastjarjo, 2005, p. 80; Natsoulas, 1981, pp. 906–914).

Menurut Susan Blackmore menggunakan istilah seperti “memunculkan” (*give rise to*) atau “menghasilkan” (*generate*) dapat memberikan kesan bahwa kesadaran adalah sesuatu yang dibuat oleh aktivitas otak dan, karena itu, terpisah darinya. Pernyataan seperti “otak menghasilkan kesadaran” atau “menghasilkan sensasi” cenderung mendukung pandangan ini (Blackmore, 2007, p. 4). Dengan demikian, kesadaran adalah sebuah fenomena kompleks yang tidak sepenuhnya dapat direduksi menjadi aktivitas otak semata. Kesadaran melibatkan dimensi yang lebih luas dari sekadar proses neurologis, mencakup pengalaman subjektif, refleksi diri, dan interaksi dengan dunia luar. Dalam konteks pastoral atau konseling, memahami kesadaran menjadi kunci penting untuk mendekati klien secara holistik, karena kesadaran mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual seseorang.

Lingkungan hidup merupakan salah satu ekosistem yang tak pernah lepas dari manusia. Secara umum, ilmu yang mempelajari tentang lingkungan hidup adalah ekologi. Ekologi dibentuk dari dua akar kata, yaitu *eikos* (rumah) dan *logos* (ilmu atau pengetahuan), maka ekologi adalah ilmu atau pengetahuan tentang hubungan timbal balik antarorganisme (Hafidz et al., 2024, p. 85). Istilah ekologi pertama kali diperkenalkan oleh Ernst Haeckel pada tahun 1869. Ekologi telah menjadi tren kontekstual dan ekumenikal dalam konteks kekristenan kontemporer. Oleh karena situasi krisis lingkungan di era ini, sehingga memerlukan respons yang kontekstual. Merengkuh spiritualitas alam atau lingkungan hidup adalah tanggungjawab manusia. Oleh karena itu, sikap dan perilaku pastoral menjadi negosiasi penting untuk menjaga keseimbangan antarorganisme.

Kata pastoral berasal dari kata Yunani “*poimen*” diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris “*pastor*” yang berarti gembala atau pendeta (Saputri, 2020). Secara konteks, kata tersebut muncul dalam hubungannya dengan domba, artinya *poimen* (*pastor, shepherd*) adalah gembala yang menggembalakan domba (*sheep – probaton* [kata Yunani]). Dalam Alkitab muncul dalam Yohanes 10. Penggembalaan digunakan kata “*poimenika*” atau “*pastoralia*”, maka pelayanan pastoral adalah penggembalaan (Brek, 2020, p. 18). Yesus

adalah Sang Gembala dan manusia adalah domba-domba gembalaan-Nya. Allah adalah Gembala dan Israel adalah umat gembalaan-Nya. Mandat sebagai gembala tidak diberikan kepada semua orang, tetapi sifat gembala. Semua orang memiliki sifat mengembalakan, tetapi tidak semua orang bisa jadi gembala. Penggembalaan tidak hanya bersifat antroposentris ataupun androposentris, tetapi kosmosentris. Dengan demikian, pastoral tidak hanya pemberdayaan kepada sesama, tetapi kepada semuanya. Pergumulan antarorganisme menjadi perhatian khusus, untuk perlu sebuah inisiasi timbal balik dan hal tersebut ditemukan dalam pelayanan eko-pastoral.

Eko-pastoral merupakan teologi pastoral yang menggumuli persoalan lingkungan hidup (Raintung & Raintung, 2020, p. 38). Richard Cahya Nugraha menyatakan bahwa eko-pastoral merupakan wujud nyata spiritualitas persaudaraan semesta dan membangun keharmonisan dengan alam sebagai upaya untuk kembali mendekati diri kepada Yesus Kristus (Nugraha, 2020, pp. 193–200). Selain itu, eko-pastoral mengajak manusia untuk membarui diri dan mengenali alam sebagai ibu dan hal tersebut merupakan kewajiban untuk menjaganya (Pasaribu, 2024, pp. 90–91). Eko-pastoral menjadi sebuah agenda yang mendesak dalam konteks krisis ekologis lokal. Agenda ini mengintegrasikan dimensi teologis, spiritual, dan ekologis dalam upaya menciptakan relasi yang harmonis antara manusia, sesama makhluk hidup, dan lingkungan. Dengan menempatkan kosmos sebagai subjek yang memiliki nilai intrinsik, eko-pastoral mengajarkan bahwa tanggung jawab manusia tidak hanya terbatas pada sesama manusia, tetapi juga pada seluruh ciptaan.

Pendekatan eko-pastoral berfokus pada keberlanjutan dan keadilan ekologis, mengakui bahwa kerusakan lingkungan bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga krisis spiritual dan moral. Richard Cahya Nugraha menekankan pentingnya spiritualitas persaudaraan semesta, yang mengundang manusia untuk menghormati alam sebagai bagian dari keluarga besar ciptaan Tuhan. Dalam kerangka ini, eko-pastoral berusaha mengubah paradigma manusia dari eksploitasi lingkungan menuju pemeliharaan dan penghormatan terhadap alam sebagai wujud iman yang hidup.

Dalam upaya menyikapi konsumerisme di kalangan mahasiswa, baik individu maupun kelompok, maka pendekatan eko-pastoral dapat menjadi strategi transformatif dalam menyikapi konsumerisme di kalangan mahasiswa dengan membangun kesadaran ekologis dan mendorong gaya hidup yang bertanggung jawab terhadap lingkungan. Konsumerisme yang berlebihan, seperti perilaku yang digambarkan pada para informan tidak hanya merugikan individu tetapi juga berkontribusi pada kerusakan lingkungan secara global. Melalui edukasi tentang dampak ekologis, spiritualitas persaudaraan semesta, dan promosi gaya hidup sederhana, mahasiswa diajak untuk memahami hubungan antara tindakan konsumtif mereka dengan krisis lingkungan yang lebih besar. Pendekatan ini juga dapat diwujudkan melalui pembentukan komunitas peduli lingkungan, integrasi isu ekologis dalam konseling pastoral, dan liturgi yang mencerminkan penghormatan terhadap alam. Dengan menghubungkan iman, ilmu, dan tindakan praktis, eko-pastoral membantu mahasiswa mengubah paradigma dari eksploitasi lingkungan menjadi pemeliharaan dan penghormatan terhadap alam sebagai wujud iman yang hidup, sekaligus membangun hubungan yang harmonis dengan seluruh ciptaan.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena kalap makanan di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu tekanan sosial, akses mudah terhadap teknologi, budaya konsumerisme, serta kebutuhan emosional untuk mengikuti tren (fear of missing out). Kedelapan mahasiswa cenderung terjebak dalam pola konsumsi yang tidak terkendali, dengan mengutamakan kepuasan emosional dan status sosial dibandingkan

kebutuhan nyata, sedangkan satu mahasiswa lebih banyak pertimbangan dalam mengonsumsi makanan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa aspek spiritualitas sering kali terabaikan dalam pola konsumsi mahasiswa, di mana penghargaan terhadap alam sebagai bagian dari ciptaan Tuhan tidak menjadi prioritas. Sebagai solusi, pendekatan eko-pastoral diusulkan untuk mengatasi perilaku konsumtif ini melalui integrasi nilai-nilai teologis, spiritual, dan ekologis. Pendekatan ini bertujuan membimbing mahasiswa menuju gaya hidup sederhana, sehat, dan bertanggung jawab secara ekologis, sekaligus meningkatkan kesadaran mereka akan tanggung jawab moral terhadap lingkungan sebagai wujud iman yang hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Ariwibowo, Pendidikan Selera: Perkembangan Budaya Makan di Perkotaan Jawa pada Masa Akhir Kolonial, (Thess. UGM, Yogyakarta, 2010).
- Blackmore, S. (2007). *Conversations about Consciousness*. Oxford University Press.
- Brek, Y. (2020). Kepekaan Pastoral Konseling Bagi Pelayan Gereja Kontemporer. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 1(2), 14–30.
- de Ridder, D., & Gillebaart, M. (2022). How food overconsumption has hijacked our notions about eating as a pleasurable activity. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101324.
- Dermawan, R. N., & Sholikhati, N. I. (2021). Representasi Nilai Budaya dalam Novel Jejak Langkah dan Rumah Kaca: Tinjauan Poskolonial. *Jurnal Cakrawala Linguista*, 4(1), 1-10.
- Editors the American Heritage Dictionaries. (1994). *The American Heritage Dictionary of the English Language*.
- Hafidz, A., Rosihan, F. F., Ferawati, H., Nafila, H., Tsaabita, G. B., & Ediyono, S. (2024). Pendekatan Ekologi: Relevansi Mitos Onggoloco dalam Pengelolaan Hutan Berkelanjutan di Jawa. *Kulturistik: Jurnal Ilmu Bahasa Dan Budaya*, 8(2), 84–91.
- Hakim, A. L., & Rusadi, E. Y. (2022). Kritik Globalisasi: Fenomena Fast Fashion Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya. *AL MA'ARIEF: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 4(2), 59–67.
- Han, H. (2021). Consumer behavior and environmental sustainability in tourism and hospitality: A review of theories, concepts, and latest research. *Sustainable Consumer Behaviour and the Environment*, 1–22.
- Hastjarjo, D. (2005). Sekilas tentang kesadaran (consciousness). *Buletin Psikologi*, 13(2), 79–90.
- Marina, D. (2020). konsumerisme di Era digital. *TarFomedia*, 1(1), 32–35.
- Merriam-Webster. (1984). *Webster's New Dictionary of Synonyms*. Merriam Webster INC.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-metode Baru* (T. R. Rohidi, Trans.). Penerbit Universitas Indonesia (UI-PRESS).
- Nadhifah, A. D. PERILAKU KONSUMERISME GENERASI Z TERHADAP FASTFOOD SEBAGAI LIFESTYLE: TEORI POSTMODERN.
- Natsoulas, T. (1981). Basic problems of consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(1), 132.
- Nugraha, R. C. (2020). Biara dan Rumah Retret Katolik Kongregasi Fransiskan Berbasis Eko Pastoral di Kabupaten Ngada, NTT. *EDimensi Arsitektur Petra*, 8(1), 193–200.
- Pasaribu, A. V. (2024). Implementasi Ensiklik Laudato Si Dalam Kebijakan Pastoral Paroki Sebagai Usaha Meningkatkan Kesadaran Ekologis Umat Di Paroki St. Yosef Pekerja Wairpelit Keuskupan Maumere [Thesis]. Ladalero.
- Pintakami, L. B. (2023). Dampak krisis lingkungan terhadap ketakberdayaan pola konsumsi pangan masyarakat Jawa Timur. *Prosiding Konferensi Nasional Sosiologi (PKNS)*, 1(2), 329–346.
- Raintung, A. B. J., & Raintung, C. T. (2020). Teologi Pastoral dalam Keunikan Konteks Indonesia. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 1(1), 27–39.
- Richa, F. T., & Argaheni, N. B. (2024). Analisis Bibliometrik Konsumsi Makanan dan Minuman Manis: Faktor Risiko dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Anak. *Plexus Medical Journal*, 3(5), 204–217.

- Saputri, J. (2020). Pastoral Konseling Sebagai Strategi Penggembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Bertumbuh.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Penerbit Afabeta Bandung.
- Suyitno. (2018). Metode Penelitian Kualitatif. Akademia Pustaka.
- Tojaya, D. H., Sukudago, M., & Kendek, J. (2024). PASTORAL KONSELING DALAM MEMBANGUN SPIRITUALITAS MAHASISWA KRISTEN DI TENGAH TEKANAN AKADEMIK. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal*, 4(5), 652–662.
- Wulandari, D., Dinanti, F. D., Sembiring, I. P. S. B., Tarigan, P. I. K. B., & Sitepu, V. A. B. (2021). Budaya Konsumerisme Di Kalangan Mahasiswa UNIMED Prodi Pendidikan Ekonomi. OSF Preprints. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/pseu5>