

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Etimologi dan Makna Keugaharian

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Keugaharian berasal dari kata *sophrosune*.¹⁷ Istilah *ugahari* merujuk pada kondisi yang sederhana, bersahaja, dan "sedang-sedang saja" sebagai jalan tengah kehidupan.¹⁸ Konsep ini berakar dari gagasan Platon yakni *sophrosune* yang menekankan pentingnya pengendalian diri agar manusia tidak terjatuh dalam sikap ekstrem yang merusak.¹⁹ Platon memandang keugaharian sebagai suatu kebajikan yang paling jelas terlihat dalam kemampuan seseorang mengendalikan dirinya, karena ia memahami batas-batas yang seharusnya dijaga. Pengendalian itu bukan bersumber dari pengetahuan yang bersifat teoritis, melainkan dari hikmat praktis yang lahir dari pemahaman tentang baik dan buruk, sehingga mampu mengarahkan setiap keputusan dan tindakan seseorang dalam kehidupan nyata.²⁰

Seseorang yang memiliki keugaharian disebut *Sophron*, yaitu pribadi yang santun tanpa menjadi pengecut, tahu malu tanpa menjadi pemalu yang berlebihan, serta hidup sederhana tanpa jatuh ke dalam kekurangan

¹⁷<https://kbbi.web.id/ugahari> diakses pada 19 maret 2026

¹⁸Adiprasetya, *LABIRIN KEHIDUPAN: Spiritualitas Sehari-hari bagi Peziarah Iman*, 54.

¹⁹Wibowo, *PLATON: Xarmides (Tentang Keugaharian)*, 14.

²⁰ Astuti, "Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital." 7.

maupun kemewahan yang berlebih-lebihan.²¹ Dengan demikian, pribadi yang ughari selalu berada di titik pertengahan dalam berbagai hal, ibarat iklim yang bersifat sedang, tidak sepanas kawasan tropis dan tidak sedingin wilayah kutub utara, keugharian menggambarkan cara hidup yang seimbang, terukur, dan terjaga dengan penuh kebijaksanaan.

A. Setyo Wibowo menjelaskan bahwa keugharian adalah bentuk kesehatan jiwa yang mampu menata keinginan secara proporsional.²² Senada dengan hal tersebut, A. A. Yewangoe menekankan bahwa ughari merupakan kesediaan untuk menjalani hidup secara sederhana dan tidak tamak, meskipun seseorang berada dalam keadaan berkecukupan. Lebih dari itu, ughari juga mengandung makna bahwa seseorang tidak harus menjalani gaya hidup pertapaan atau asketisme yang ketat. Hidup ughari tidak menuntut kepura-puraan, melainkan kejujuran dalam menjalani kehidupan apa adanya.²³ Dengan demikian, ughari bukan sekadar istilah bahasa, melainkan sebuah prinsip eksistensial tentang kecukupan.

Keugharian dipahami sebagai sebuah kebajikan moral yang jauh lebih mendalam daripada sekadar praktik hidup hemat secara finansial. Menurut Joas Adiprasetya, keugharian merupakan keberanian untuk bertindak dengan hikmat dan tahu batas di tengah tarikan dunia yang

²¹ Astuti, "Spiritualitas Keugharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital", 7-8.

²²Wibowo, *PLATON: Xarmides (Tentang Keugharian)*, 8.

²³Yewangoe, *Allah Mengizinkan Manusia Mengalami Diri-Nya*, 186.

langka. Sikap ini menuntut kemampuan spiritual yang tajam untuk membedakan antara kebutuhan yang baik dan keinginan yang jahat bagi jiwa.²⁴ Manusia yang memiliki kebajikan ini tidak lagi diperbudak oleh materi, melainkan memiliki kendali penuh atas pilihan hidupnya. Oleh karena itu, keugaharian menjadi fondasi bagi karakter kristiani yang kuat dalam menghadapi godaan keserakahan.

1. Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan pola tingkah laku sekelompok manusia yang menggambarkan keseluruhan kepribadian seseorang, baik dalam pergaulan sehari-hari di tengah masyarakat maupun dalam lingkungan tempat ia berada.²⁵ Gaya hidup dapat diamati secara langsung melalui berbagai ciri khas seseorang, seperti cara berpenampilan, pilihan makanan, pola relasi sosial, cara berkomunikasi, serta cara mengelola keuangan. Semua aspek tersebut mencerminkan sistem nilai yang dipegang seseorang, sehingga setiap tindakan yang dilakukan pada dasarnya berkaitan erat dengan apa yang paling ia anggap berharga dalam hidupnya.²⁶ Meskipun gaya hidup kerap dianggap sebagai pilihan yang bersifat pribadi, kenyataannya gaya hidup juga

²⁴ Adiprasetya, *LABIRIN KEHIDUPAN: Spiritualitas Sehari-hari bagi Peziarah Iman*, 55-56.

²⁵ T. Tri Harmaji, *Teologi Jalan Tengah: Refleksi tentang Gaya Hidup Sederhana Yesus Di Tengah-Tengah Gaya Hidup Modern Saat Ini* (Yogyakarta: Yayasan Taman Pustaka Kristen Indonesia, 2014), 17.

²⁶ Roida Harianja, *Teologi Manusia Baru: Integritas dan Gaya Hidup Masyarakat Kristen* (Jawa Barat: PRCl, 2021), 129.

menyangkut kepentingan bersama dalam masyarakat. Gaya hidup yang positif akan membawa dampak baik bagi lingkungan sekitar, begitu pula sebaliknya.²⁷ Oleh karena itu, gaya hidup yang menyentuh seluruh dimensi kehidupan manusia dan ditampilkan di ruang publik akan terus berkembang seiring perubahan zaman, sekaligus membentuk ciri khas tersendiri bagi setiap individu.

2. Gaya Hidup Ugahari

Gaya hidup ugahari adalah pola perilaku yang bertolak belakang dengan arus kehidupan modern, yakni menjalani hidup dalam kesederhanaan dan merasa cukup dengan apa yang telah dimiliki. Pola hidup ini diwujudkan melalui kebiasaan membatasi konsumsi yang tidak perlu, menghindari penggunaan produk sekali pakai, serta berbelanja hanya berdasarkan kebutuhan nyata, sehingga seseorang dapat membedakan mana yang benar-benar diperlukan dan mana yang sekadar keinginan. Hidup ugahari juga berarti membangun kebiasaan hemat dan menjauhi perilaku boros, yang pada akhirnya memberi ruang bagi seseorang untuk mengalokasikan sumber daya yang dimiliki bagi kebutuhan lain yang lebih mendasar.²⁸ Dengan demikian, gaya hidup ini menuntut kesanggupan seseorang dalam mengendalikan

²⁷ Rini Hayati Lubis dan Nurul Izzah, "Faktor Penentu Gaya Hidup Halal Generasi Z di Sumatera Utara," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 8, no. 1 (2022): 97. 18

²⁸ Harmaji, *Teologi Jalan Tengah: Refleksi tentang Gaya Hidup Sederhana Yesus Di Tengah-Tengah Gaya Hidup Modern Saat Ini*, 66-67.

hasrat dan keinginan dalam menggunakan apa yang ada, diiringi kesadaran bahwa masih banyak sesama yang hidup dalam keterbatasan, sehingga mereka pun berhak merasakan kecukupan yang sama.

B. Landasan Alkitabiah

Yesus merupakan teladan nyata dalam menjalani hidup yang sederhana. Dalam konteks gaya hidup konsumtif di era modern, Yesus memberikan pengajaran yang relevan melalui "Doa Bapa Kami" (Mat 6:11), di mana umat diajarkan untuk memohon kepada Allah hanya makanan yang cukup untuk hari ini. Doa tersebut menanamkan pemahaman bahwa segala kebutuhan hidup manusia bersumber dari Allah yang Mahakasih, sehingga manusia senantiasa memanjatkan permohonan "Berikanlah kami..." sebagai pengakuan bahwa hanya Allah yang sanggup mencukupi seluruh kebutuhan hidup manusia. Di samping itu, doa ini juga mendidik manusia untuk benar-benar merasa puas dan bersyukur atas segala yang telah dikaruniakan Tuhan. Dengan mengajarkan permohonan akan makanan yang secukupnya, Yesus seolah mengingatkan mereka yang tidak pernah merasa puas dengan kekayaan yang dimiliki, bahwa sesungguhnya mereka telah menerima jauh melebihi apa yang sungguh-sungguh mereka butuhkan.²⁹ Oleh karena itu, sudah sepantasnya mereka bersyukur dan

²⁹Harmaji, *Teologi Jalan Tengah: Refleksi tentang Gaya Hidup Sederhana Yesus Di Tengah-Tengah Gaya Hidup Modern Saat Ini*, 156.

membagikan kelebihan yang dimiliki kepada sesama yang hidup dalam kekurangan.

Yohanes turut menekankan pentingnya menjauhkan diri dari hawa nafsu, keserakahan mata, dan kesombongan hidup yang kesemuanya berkaitan erat dengan harta dan kemewahan duniawi (1 Yohanes 2:15-16). Dalam pandangan Yohanes, manusia yang bersifat duniawi adalah mereka yang telah terbelenggu oleh kemewahan yang berlebihan serta keangkuhan yang mendorongnya memandang dirinya lebih tinggi dari seharusnya.³⁰ Sebaliknya, seseorang yang menjadikan Allah sebagai pusat kehidupannya akan diarahkan kepada nilai-nilai yang bersifat kekal dan tidak lekang oleh waktu Flp. 4:11.

Ibrani 13:5 secara khusus menyoroti sikap ketamakan dan memberikan peringatan yang tegas, bahwa apabila seseorang menjadikan Yesus sebagai pusat hidupnya, maka ia tidak perlu lagi terbebani dan diresahkan oleh persoalan kekayaan duniawi. Hal serupa juga terdapat dalam Lukas 3:14, di mana Lukas menyampaikan pesan yang jelas kepada manusia agar senantiasa hidup dalam semangat saling membantu dan menolong sesama.³¹ Selain itu, Lukas juga secara tegas mengingatkan setiap

³⁰Harmaji, *Teologi Jalan Tengah: Refleksi tentang Gaya Hidup Sederhana Yesus Di Tengah-Tengah Gaya Hidup Modern Saat Ini*, 160.

³¹Harmaji, *Teologi Jalan Tengah: Refleksi tentang Gaya Hidup Sederhana Yesus Di Tengah-Tengah Gaya Hidup Modern Saat Ini*, 162.

orang untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab yang diembannya dengan sepenuh hati dan penuh dedikasi.

C. Teori Kesederhanaan Richard J. Foster

Richard Foster mengemukakan bahwa kesederhanaan merupakan salah satu disiplin rohani yang sangat krusial bagi pertumbuhan jiwa. Pandangan ini mengulas bahwa kesederhanaan batiniah adalah buah dari relasi yang mendalam dan intim dengan Allah. Tanpa adanya kedekatan dengan Sang Pencipta, praktik hidup sederhana hanya akan menjadi tergilagila pada benda. Foster menegaskan bahwa hasrat pada kekayaan adalah suatu kelainan jiwa, dan menyesuaikan dengan masyarakat yang sakit berarti kita menjadi sakit juga.³² Oleh karena itu, kesederhanaan menjadi kunci untuk menemukan sukacita yang tidak bergantung pada kondisi eksternal. Berdasarkan prinsip-prinsip kesederhanaan yang dikemukakan oleh Richard, terdapat beberapa hal yang perlu dijabarkan sebagai berikut:

1. Kesederhanaan Merupakan Anugerah dan Disiplin

Kesederhanaan bukanlah sesuatu yang dapat dibangun atau diraih semata-mata melalui tekad dan usaha manusia, melainkan sebuah karunia dari Tuhan yang diterima dengan penuh kerendahan hati. Namun di sisi lain, kesederhanaan juga merupakan bentuk disiplin yang mengajak seseorang untuk membuat pilihan-pilihan hidup yang

³²Foster, *TERTIB ROHANI: Sudahkah Anda Menapaknya?*, 117.

disadari, baik dalam kehidupan pribadi maupun bersama.³³ Dengan demikian, Segala tindakan yang dilakukan bukan bertujuan untuk meraih kesederhanaan itu sendiri, melainkan untuk menempatkan hidup di hadapan Tuhan, agar Dia sendiri yang mengerjakan karunia kesederhanaan tersebut, dengan mengakui bahwa Tuhan adalah satu-satunya pemilik sejati atas kehidupan ini.

2. Kesederhanaan Kristen adalah Mudah dan Sulit

Kesederhanaan dalam iman Kristen memiliki dua sisi yang bertolak belakang mudah sekaligus sulit. Dikatakan mudah karena sebagaimana rahmat-rahmat Kristen lainnya yang telah menyatu dalam pola kebiasaan hidup, kesederhanaan itu sendiri tidaklah sukar untuk dikenali dan dipahami.³⁴ Namun dalam praktiknya, menghidupi dan menerapkan kesederhanaan secara nyata di tengah tuntutan kehidupan modern justru menjadi tantangan yang tidak ringan.

3. Kesederhanaan Batin

Konsep mengenai realitas batiniah dan lahiriah dalam pandangan Foster menekankan pentingnya mencari Kerajaan Allah terlebih dahulu sebagaimana pesan dalam Matius 6:25-33.³⁵ Richard menegaskan bahwa pusat kesederhanaan Kristiani terletak di jantung kehidupan, yaitu Allah dalam Kristus sebagai pusat dari segala sesuatu.

³³Richard J. Foster, *Freedom Of Simplicity* (New York: Harper & Row Publisher, 1981), 21.

³⁴Foster, *Freedom Of Simplicity*, 25.

³⁵Foster, *TERTIB ROHANI: Sudahkah Anda Menapakinya?*, 26-27.

Ketika seseorang menyerahkan diri pada pusat itu, seluruh aspek kehidupan akan berfokus dan seseorang akan mengalami Allah secara nyata dalam pengalaman hidupnya. Di dalam diri manusia terdapat banyak diri yang utuh, seperti diri pemalu, pemberani, religius, dan lainnya, namun kesederhanaan Kristiani menyederhanakannya dengan memberi perhatian hanya pada satu suara, yaitu suara Tuhan. Salah satu dampak terdalam yang lahir dari kesederhanaan batin adalah tumbuhnya rasa puas yang begitu kuat dan bermakna dalam diri seseorang.

Kesederhanaan batin dirawat melalui disiplin diam, penyelarasan diri dengan siklus tidur, kerja, dan bermain, serta penolakan untuk hidup melampaui kemampuan emosional diri sendiri. Fenelon berpandangan bahwa perjalanan yang lebih dalam menuju kesederhanaan mencakup upaya melepaskan diri dari ketergantungan berlebihan pada hal-hal duniawi, mempertajam kepekaan terhadap keadaan batin sendiri, serta menjadikan rasa takut akan Tuhan sebagai pusat dari seluruh kehidupan.³⁶ Selain itu, seseorang harus ringan hati dalam setiap tindakan, tidak menganggap diri terlalu serius, sebagai bentuk perlawanan terhadap kesombongan dan ungkapan penyerahan diri yang tulus kepada Tuhan.

³⁶ Foster, *Freedom Of Simplicity*, 76.

4. Kesederhanaan Penampilan

Richard mengemukakan sejumlah prinsip yang berkaitan dengan penampilan dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, gaya hidup seseorang tidak dapat sepenuhnya dianggap sebagai urusan pribadi semata. Oleh sebab itu, Richard menegaskan bahwa tidak sepatutnya setiap orang dibiarkan bertindak hanya berdasarkan penilaiannya sendiri. Ia menekankan bahwa kita memiliki tanggung jawab bersama untuk saling menopang dalam mewujudkan kesederhanaan Kristiani di tengah arus kemakmuran dunia modern. Salah satu prinsip awal yang ia tawarkan adalah presisi tanpa legalisme.³⁷ Hal ini menegaskan bahwa ekspresi kesederhanaan dalam bentuk apapun tidak boleh dijadikan legalisme baru. Sebaliknya, dibutuhkan keberanian untuk hidup secara lebih spesifik dalam kesederhanaan, meskipun hal itu mungkin tidak selalu relevan di masa mendatang. Namun demikian, tugas yang paling mendasar tetaplah berjalan di atas jalan sempit antara ketepatan dan kebebasan dari legalisme.³⁸ Akomodasi tanpa kompromi.

Hal penting lainnya adalah berupaya hadir di tengah dunia tanpa harus larut dan menjadi bagian dari nilai-nilai dunia itu sendiri. Pengeluaran yang terencana. Melalui langkah ini, hal utama yang perlu

³⁷ Foster, *Freedom Of Simplicity*, 108.

³⁸ Foster, *Freedom Of Simplicity*, 111.

dilakukan adalah memahami ke mana setiap uang digunakan. Diperlukan adanya anggaran belanja yang jelas serta pengembangannya secara berkala. Dalam menyusun anggaran, beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah membuat rencana pengeluaran secara terstruktur, menghindari utang untuk membiayai pengeluaran sehari-hari, serta menjalani hidup sesuai dengan batas anggaran yang telah ditetapkan.

Untuk melepaskan diri dari budaya konsumtif, ada beberapa langkah yang dapat ditempuh, antara lain: bergabung dengan komunitas yang secara aktif menolak propaganda gaya hidup modern, melatih diri untuk berpikir kritis sebelum memutuskan membeli suatu barang, mengutamakan kualitas hidup di atas kuantitas, menjadikan rekreasi sebagai sarana yang menyehatkan, menyenangkan, dan bebas dari ketergantungan pada gadget, belajar makan dengan penuh kesadaran, memahami perbedaan antara perjalanan yang bermakna dan perjalanan yang sekadar memanjakan diri, serta membeli sesuatu berdasarkan kegunaannya bukan demi prestise atau status sosial.³⁹

Ketika seseorang menempatkan Allah sebagai pusat hidupnya, maka akan tercipta rasa kecukupan di dalam Kristus yang memenuhi seluruh ruang hati. Ketenteraman batin ini kemudian akan terekspresi keluar melalui gaya hidup yang bersahaja dan tidak berlebihan. Foster

³⁹ Foster, *Freedom Of Simplicity*, 116.

percaya bahwa apa yang nampak secara lahiriah merupakan cerminan langsung dari kondisi ketertiban rohani yang ada di dalam diri.⁴⁰ Dengan demikian, hidup sederhana adalah manifestasi dari jiwa yang telah menemukan kepuasan sejatinya di dalam Tuhan.

Berdasarkan teori kesederhanaan Richard J. Foster, gaya hidup *ugahari* dapat dikenali melalui beberapa karakteristik yang saling berkaitan. Seseorang yang menghayati gaya hidup *ugahari* akan menunjukkan sikap hidup yang merasa cukup atas apa yang telah dimiliki, sehingga tidak terus-menerus didorong oleh keinginan untuk memiliki lebih banyak. Sikap tersebut tampak dalam kemampuan membedakan antara kebutuhan dan keinginan, sehingga setiap keputusan konsumsi didasarkan pada kebutuhan yang nyata bukan sekadar dorongan hasrat atau tren.

Penghayatan terhadap gaya hidup *ugahari* juga tercermin dalam cara seseorang mengelola sumber daya yang dimiliki secara bertanggung jawab melalui perencanaan keuangan yang baik, hidup sesuai kemampuan, serta menghindari utang untuk memenuhi gaya hidup konsumtif. Selain itu, seseorang juga tidak menjadikan status sosial, *prestise* ataupun penampilan sebagai ukuran nilai diri melainkan menggunakan segala sesuatu berdasarkan manfaatnya. Kesadaran bahwa Allah mencukupi kehidupan juga mendorong seseorang untuk memiliki kepedulian terhadap sesama

⁴⁰ Foster, *TERTIB ROHANI: Sudahkah Anda Menapaknya?*, 131.

melalui sikap berbagi dan menolong mereka yang hidup dalam keterbatasan. Pada akhirnya, seluruh praktik tersebut bermuara pada ketenangan batin dan sukacita yang tidak bergantung pada banyaknya harta atau keadaan lahiriah, tetapi bersumber dari relasi yang mendalam dengan Allah. Karakteristik-karakteristik inilah yang menjadi indikator dalam melihat penghayatan gaya hidup ugahari.

D. Keugaharian dalam Konteks Gereja Toraja

Tantangan budaya di Toraja sering kali berbenturan dengan prinsip keugaharian akibat tingginya biaya tuntutan adat dan perayaan besar. Fenomena konsumerisme serta perilaku *flexing* di lingkungan anggota PWGT dan PPGT menunjukkan adanya pergeseran nilai dari spiritualitas menuju persaingan status sosial. Juga hal yang sama terjadi pada budaya Konsumerisme yang menyebabkan kecanduan belanja tanpa pertimbangan yang matang.⁴¹ Belanja tidak berdasarkan kebutuhan, tetapi hanya untuk memuaskan hasrat keinginan memperlihatkan status, citra, dan juga kehormatan.

Gereja Toraja merespons situasi ini melalui implementasi program hidup ugahari sebagai upaya teologis untuk mengoreksi gaya hidup yang eksekutif. Pattinama mencatat bahwa kebijakan ini bertujuan agar warga jemaat kembali menghayati makna kecukupan di tengah tekanan ekonomi

⁴¹ Aprilianto Tamma', *Mewaspada Canda Merawat Budaya*, 1 ed. (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2025), 12.

dan gengsi budaya.⁴² Implementasi ini menjadi refleksi nyata bahwa gaya hidup sederhana adalah bagian integral dari kesaksian iman gereja di tengah dunia.

E. Spiritualitas Kristen

Kata spiritualitas berakar dari bahasa Yunani *Pneumatikos* yang bersumber dari kata *pneuma*, yang memiliki arti roh, jiwa, atau kehidupan batin. Dalam konteks Injil, istilah ini merujuk pada Roh Tuhan yang bersemayam di dalam hati manusia dan menguasai serta memimpin jiwa manusia dari dalam.⁴³ Dalam pemahaman Kristen, spiritualitas merujuk pada kondisi kerohanian yang sejati, yang di dalamnya terkandung afeksi yakni rasa kasih yang mendalam yang membawa seseorang pada hubungan yang erat dan intim dengan Tuhan.⁴⁴ Oleh karena itu, pertumbuhan rohani dapat dipahami sebagai proses yang membawa seseorang masuk ke dalam hubungan yang pribadi dan nyata dengan Tuhan melalui persekutuan dengan Yesus Kristus, yang semuanya dimungkinkan oleh karya Roh Kudus yang memperbarui dan melahirkan kembali kehidupan manusia.⁴⁵ Pertumbuhan rohani merupakan proses di mana Allah membentuk seseorang menjadi baru dan menjadi serupa dengan Kristus melalui

⁴² Pattinama, "Spiritualitas Keugaharian: Perspektif Pastoral."

⁴³ Roy Lepa et al., *Paradigma Spiritualitas*, ed. Jefrie Walean, 1 ed. (Yogyakarta: ANDI (Penerbit Buku dan Majalah Rohani), n.d.), 1.

⁴⁴ Lepa et al., *Paradigma Spiritualitas*, 25.

⁴⁵ Lepa et al., *Paradigma Spiritualitas*, 2.

kesatuan mistik dengan Dia, yang mencakup mengenal dan mengalami Allah secara intim, berkembang ke arah kekudusan hidup, serta menaati Allah dan melakukan pekerjaan-Nya.⁴⁶

Spiritualitas Kristen didefinisikan sebagai kesadaran iman yang menghasilkan perubahan perilaku nyata dalam relasi dengan Allah dan sesama.⁴⁷ Simon Chan menjelaskan bahwa teologi spiritual harus mewujudkan dalam praktik kehidupan sehari-hari agar tidak menjadi sekadar wacana intelektual semata.⁴⁸ Hal ini sejalan dengan pandangan Adiprasetya yang melihat spiritualitas sebagai cara hidup yang dijiwai oleh kehadiran Roh Kudus di setiap dimensi. Perjumpaan dengan Allah yang benar akan selalu membuahkan transformasi etis yang menyentuh cara manusia bertindak di dunia.⁴⁹ Maka, spiritualitas yang sehat adalah spiritualitas yang terintegrasi antara pengakuan iman dan aksi nyata.

Formasi rohani merupakan proses pertumbuhan yang berkelanjutan melalui pembelajaran firman, disiplin rohani, dan penghayatan teladan Yesus Kristus. Claartje Pattinama dalam perspektif pastoralnya menekankan bahwa pembentukan ini bertujuan agar individu memiliki karakter yang selaras dengan nilai Kerajaan Allah.⁵⁰ Melalui disiplin yang konsisten, seorang Kristen dididik untuk memiliki kepekaan nurani dalam merespons

⁴⁶Lepa et al., *Paradigma Spiritualitas*, 4.

⁴⁷Chan, *Spiritual Theology* 1, 50.

⁴⁸Chan, *Spiritual Theology* 1, 65.

⁴⁹Adiprasetya, *LABIRIN KEHIDUPAN: Spiritualitas Sehari-hari bagi Peziarah Iman*, 102.

⁵⁰Pattinama, "Spiritualitas Keugaharian: Perspektif Pastoral."

berbagai dinamika kehidupan yang kompleks. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan memerlukan ketekunan dalam mempraktikkan kehadiran Tuhan di tengah rutinitas. Pada akhirnya, formasi rohani yang baik akan melahirkan pribadi yang teguh dalam memegang prinsip hidup yang ughahari.

Dengan melihat pemikiran Joas Adiprasetya, spiritualitas Kristen dapat dikenali melalui kehidupan yang berakar pada relasi yang intim dengan Allah dan diwujudkan dalam seluruh aspek kehidupan. Spiritualitas tersebut tampak ketika seseorang menjadikan Allah sebagai pusat hidupnya, sehingga setiap cara berpikir, bersikap, dan bertindak diarahkan oleh nilai-nilai Kerajaan Allah. Relasi dengan Allah yang semakin mendalam akan menghasilkan transformasi hidup yang nyata dan tercermin dalam perubahan karakter, sikap, serta perilaku sesuai dengan kehendak Allah.

Spiritualitas Kristen juga terlihat dalam kemampuan seseorang menghadirkan kasih Allah di tengah kehidupan melalui kepedulian terhadap sesama, tanggung jawab dalam menjalani setiap panggilan hidup, serta kesediaan menghidupi iman secara konsisten di dalam keluarga, gereja, maupun masyarakat. Dengan demikian, spiritualitas Kristen dalam penelitian ini dipahami melalui karakteristik berupa relasi yang intim dengan Allah, kehidupan yang berpusat pada Allah, transformasi perilaku sebagai buah iman, penghayatan nilai-nilai Kerajaan Allah dalam kehidupan

sehari-hari, serta kasih dan kepedulian terhadap sesama. Karakteristik-karakteristik seperti inilah yang kemudian menjadi indikator untuk melihat kedalaman spiritualitas anggota PWGT dan PPGT.

F. Hubungan Gaya Hidup Ugahari dan Spiritualitas Kristen

Spiritualitas keugaharian mampu menjadi pijakan yang kokoh dalam menghadapi dan melawan dominasi budaya konsumerisme yang semakin mengakar dalam kehidupan modern.⁵¹ Adapun pengaruh satu sama lain ialah;

1. Spiritualitas keugaharian dapat menumbuhkan kesadaran dan rasa keterkaitan manusia dengan alam, di mana alam tidak lagi sekadar dipandang sebagai sumber daya yang dapat dieksploitasi, tetapi sebagai entitas yang memiliki nilai tersendiri dan layak untuk dijaga kelestariannya.⁵² Dengan kesadaran semacam itu, seseorang yang memahami hubungan eratnyanya dengan alam semesta akan lebih cermat dan bijaksana dalam memilih serta mengonsumsi barang.
2. Spiritualitas keugaharian dapat menumbuhkan rasa syukur dan kepuasan atas apa yang telah dimiliki. Menjalani hidup dengan pola kecukupan yang penuh pertimbangan dan terarah akan mendorong

⁵¹ Marta Mettang, "Spiritualitas Keugaharian sebagai upaya Mengatasi Budaya Konsumerisme yang Merusak Lingkungan di Era Tren Fast Fashion," *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 4, no. 2 (2025): 135–145.

⁵² Mettang, "Spiritualitas Keugaharian sebagai upaya Mengatasi Budaya Konsumerisme yang Merusak Lingkungan di Era Tren Fast Fashion.", 142.

setiap individu untuk mengurangi konsumsi pakaian secara berlebihan, meningkatkan kualitas hidup, sekaligus meredakan tekanan yang kerap muncul akibat perilaku konsumtif yang tidak terkendali.⁵³ Hal ini didasari oleh pemahaman bahwa kebahagiaan sejati tidak akan ditemukan dalam pembelian produk *fast fashion* yang hanya menghadirkan kepuasan sesaat dan sementara.

Hubungan teologis antara keugaharian dan spiritualitas Kristen menunjukkan bahwa pola hidup sehari-hari adalah wadah sekaligus isi dari iman. Adiprasetya menekankan bahwa tindakan praktis seperti hidup bersahaja merupakan cerminan dari kedalaman transformasi batin seseorang.⁵⁴ Namun, muncul diskusi kritis mengenai apakah praktik sederhana tersebut lahir dari kesadaran iman yang tulus atau sekadar formalitas administratif gereja. Ugahari yang sejati seharusnya tidak hanya menjadi kewajiban organisasi, melainkan sebuah respon syukur atas pemeliharaan Allah yang cukup, sebab ia berawal dari kesadaran Spiritual Allah Tritunggal yang saling melimpahi kasih satu sama lain dan yang memperluas kepada seluruh ciptaan-Nya dengan melimpah.⁵⁵ Dengan demikian, gaya hidup ugahari menjadi ukuran sejauh mana spiritualitas seseorang mampu memberikan dampak nyata dalam perilaku konsumsinya.

⁵³ Mettang, "Spiritualitas Keugaharian sebagai upaya Mengatasi Budaya Konsumerisme yang Merusak Lingkungan di Era Tren Fast Fashion." 144.

⁵⁴ Adiprasetya, *LABIRIN KEHIDUPAN: Spiritualitas Sehari-hari bagi Peziarah Iman*, 57.

⁵⁵ Adiprasetya, *LABIRIN KEHIDUPAN: Spiritualitas Sehari-hari bagi Peziarah Iman*, 55.

Berdasarkan indikator gaya hidup ugahari dan spiritualitas Kristen yang telah diuraikan, keduanya memiliki titik temu pada kehidupan yang berpusat kepada Allah dan diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Gaya hidup ugahari menekankan kesederhanaan, rasa cukup, serta tanggung jawab dalam menggunakan sumber daya, sedangkan spiritualitas Kristen menekankan relasi yang intim dengan Allah yang menghasilkan transformasi hidup. Dengan demikian, keduanya sama-sama mengarahkan seseorang untuk hidup sesuai kehendak Allah, mengutamakan nilai-nilai Kerajaan Allah, serta mewujudkan kasih dan kepedulian terhadap sesama.

Oleh karena itu, gaya hidup ugahari dapat dipahami sebagai wujud nyata dari spiritualitas Kristen. Semakin seseorang hidup dalam relasi yang benar dengan Allah, semakin nyata pula sikap hidup sederhana, rasa syukur, pengendalian diri, dan kepedulian terhadap sesama dalam kehidupannya. Titik temu inilah yang menjadi dasar penelitian untuk melihat apakah gaya hidup ugahari yang dijalankan anggota PWGT dan PPGT benar-benar mencerminkan spiritualitas Kristen.