

### Zero Waste Lifestyle: Gaya Hidup Ramah Lingkungan di Kalangan Anak Muda di Kota Makassar

Riska Devi<sup>1</sup>, Nurul Ilmi Idrus<sup>1</sup>

Universitas Hasanuddin

Correspondence author: [riskadevi30@gmail.com](mailto:riskadevi30@gmail.com)

#### ARTICLE INFO

**Keywords:**

Environment, waste, lifestyle, zero waste, youth, and awareness.

**How to cite:**

Devi, R. dan Idrus, N.I. (2023). "Zero Waste Lifestyle: Gaya Hidup Ramah Lingkungan di Kalangan Anak Muda di Kota Makassar". *Emik: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(1):22-51.

#### ABSTRACT

*Increased waste production has an impact on environmental problems. This has attracted social attention these days, through preventive efforts to reduce the amount of waste. One of the efforts in dealing with such a problem is by applying a zero waste lifestyle. While the existing literatures paid more attention to provide an understanding of the importance of protecting the environment and how to deal with it, this article discusses environmentally friendly lifestyle among youth.*

*This qualitative research was conducted in the city of Makassar, South Sulawesi, between August and December 2022. There are ten informants involved in this study who have practiced zero waste lifestyle. They vary according to sex (eight women and two men), age (between 22 and 33 years), and status (three college students, two freelancers, a government employee, a bulk store employee, a public organizing staff of WALHI South Sulawesi, a content writer, and an entrepreneur. This study combined in-depth interview and observation as data our collection methods.*

*The study shows that a zero waste lifestyle is present as a one of the efforts to the environmental problem today, aimed to minimize waste production. There are several reasons why some applies a zero waste lifestyle, namely: knowledge, environmental awareness, and thrifting. The practice of applying zero waste lifestyle is based on the 6R's of the environmental sustainability concept which include rethink, refuse, reduce, reuse, rot, and recycle. But, it is not easy to practice a zero waste lifestyle, there are some obstacles faced by those who practice this kind of lifestyle. These obstacles are unsupportive environment and the assumption that a zero waste lifestyle is complicated and is an expensive way of life. Despite the fact that practicing zero waste lifestyle is not an easy and requires one's strong commitment to apply, but when this become habit, it may have a considerable impact on oneself and others when everyone thinks the same way.*

## 1. Pendahuluan

Tuhan menciptakan alam semesta dan segala isinya dengan tujuan masing-masing. Salah satu ciptaannya adalah lingkungan hidup. Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari lingkungannya karena manusia tinggal dan melakukan segala aktivitas dalam lingkungan tersebut. Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup mendefinisikan bahwa lingkungan hidup adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya, yang memengaruhi alam itu sendiri, kelangsungan perikehidupan, dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain (Prasetyo dan Hariyanto 2018:53).

Dalam menjalankan kehidupan, manusia membutuhkan barang-barang untuk menunjang aktivitas keseharian, sehingga seiring dengan berjalannya waktu kebutuhan manusia akan barang pun terus meningkat. Hal ini kemudian mendorong perusahaan di bidang industri semakin gencar dalam melakukan produksi untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Namun, barang-barang yang dihasilkan ini kebanyakan berupa barang sekali pakai dengan alasan kepraktisan, yang tanpa disadari menyebabkan semakin banyaknya sampah yang dihasilkan. Hal tersebut kemudian menjadi salah satu penyebab yang signifikan terkait dengan masalah kerusakan lingkungan yang terjadi belakangan ini, seperti banjir, pencemaran laut, polusi, cuaca yang tak menentu, hingga berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pernapasan, gangguan pencernaan, kanker, dll.

Tingginya jumlah sampah juga berkaitan dengan jumlah penduduk dan proses pengolahan sampah yang dilakukan. Berdasarkan data dari *World Population Prospects* (2023), Indonesia termasuk dalam negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia dan berada pada urutan keempat dengan jumlah penduduk sebanyak 227.749.853 jiwa.<sup>1</sup> Jumlah penduduk yang tinggi dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah pencemaran lingkungan dan kerusakan ekosistem. Hal ini terjadi karena di daerah yang padat penduduk memiliki tempat penampungan sampah yang terbatas, sehingga seringkali sampah dibuang ke tempat yang tidak semestinya, seperti sungai (Ridwan dkk. 2021:32). Menurut data dari Direktorat Jenderal Pengelolaan Sampah, Limbah, dan B3 (PSLB3) Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (2022), timbunan sampah di Indonesia pada tahun 2021 adalah sekitar 68,5 juta ton. Rosa Vivien Ratnawati, Direktur Jenderal Pengelolaan Sampah, Limbah, dan B3 (PSLB3) Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, menyatakan potensi sampah plastik sangat besar, yaitu 17,89% atau sekitar 12 juta ton dalam kondisi yang belum terpilah, dan sampah kertas sebesar 8 juta ton.<sup>2</sup>

Permasalahan sampah bukan hanya terjadi di daratan saja, melainkan sampai ke wilayah perairan, seperti sungai hingga laut. Meijer dkk. (2021) menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara penyumbang sampah plastik ke lautan terbesar di dunia yang berada di urutan kelima dunia dengan jumlah sampah plastik mencapai 56.333 metrik ton setiap tahunnya.<sup>3</sup> Selain itu, masyarakat Indonesia umumnya mengetahui sampah plastik hanya sekadar kantong plastik, botol plastik, dan sedotan. Padahal, ada juga plastik kemasan lainnya, seperti yang digunakan untuk kantong minyak goreng, sampo *sachet*,

---

<sup>1</sup> <https://disdukcapil.palangkaraya.go.id/berapa-jumlah-penduduk-bumi-saat-ini-simak-kata-dukcapil/>, diakses tanggal 11 Mei 2023.

<sup>2</sup> <https://ppid.menlhk.go.id/berita/siaran-pers/6982/konsep-ekonomi-sirkular-dukung-penanganan-dan-pengelolaan-sampah>, diakses tanggal 11 Mei 2023.

<sup>3</sup> <https://dataindonesia.id/ragam/detail/indonesia-ikut-sumbang-sampah-plastik-laut-terbesar-di-dunia>, diakses tanggal 5 Mei 2023.

dll. Penggunaan plastik kemasan di Indonesia mencapai 40%, sedangkan kantong plastik hanya 6% dari total sampah plastik,<sup>4</sup> dan ini sangat mengkhawatirkan.

Permasalahan tingginya jumlah produksi sampah juga terjadi di Kota Makassar. Berdasarkan data Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, pada tahun 2021 Kota Makassar menghasilkan sampah sebanyak 1.023,71 ton per hari atau berkisar 373.653,93 ton dalam setahun. Menurut Plt Kabid Persampahan dan Limbah B3 Dinas Lingkungan Hidup Kota Makassar, TPA Antang yang memiliki luas lahan sekitar 19,1 hektare sudah tidak mampu lagi menampung jumlah produksi sampah yang dihasilkan oleh warga di Kota Makassar.<sup>5</sup> Sehingga diperlukan upaya untuk mengurangi permasalahan tersebut.

Salah satu gerakan peduli lingkungan yang muncul adalah gerakan dengan penerapan gaya hidup *zero waste* yang dikenal dengan istilah *zero waste lifestyle*. Konsep *zero waste* sendiri pertama kali diperkenalkan oleh seorang ahli kimia bernama Paul Palmer pada tahun 1973 sebagai istilah untuk memulihkan sumber daya dari limbah kimia (Nizar dkk. 2017:96). *Zero waste* merupakan filosofi yang kemudian dijadikan sebagai gaya hidup demi mendorong kita untuk bijak dalam mengonsumsi dan memaksimalkan siklus hidup sumber daya, sehingga produk-produk yang digunakan, dapat digunakan kembali.<sup>6</sup> Salah satu aktivitas dalam gerakan *zero waste lifestyle* adalah menghindari penggunaan plastik sekali pakai dan material-material yang sulit bahkan tidak bisa didaur ulang yang tujuannya agar sampah tidak sampai ke Tempat Pembuangan Akhir (TPA) yang diharapkan dapat meminimalisir sampah dan membantu pelestarian alam.

*Zero waste lifestyle* merupakan salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk memberikan dampak baik bagi lingkungan. Gaya hidup ini bukan hanya sekadar tren, melainkan telah menjadi hal umum yang dilakukan oleh berbagai kalangan, terutama kalangan muda di Indonesia. Menerapkan *zero waste lifestyle* secara tidak langsung memberikan dukungan terhadap Peraturan Presiden Nomor 97 Tahun 2017 Tentang Kebijakan Strategis Nasional pengelolaan sampah rumah tangga dan sampah sejenis rumah tangga.<sup>7</sup>

Menurut Imron (2021:17), terdapat konsep 6R yang dijadikan pedoman yang memudahkan seseorang dalam menerapkan *zero waste lifestyle*, yaitu: *rethink*, *refuse*, *reduce*, *reuse*, *rot* dan *recycle*. Ini dimulai dengan *rethink*, yaitu memikirkan kembali hal-hal yang akan dilakukan; kemudian *refuse* yaitu dengan menolak hal-hal yang bisa menghasilkan sampah; selanjutnya *reduce* yaitu upaya yang dilakukan dengan mengurangi produksi sampah; lalu *reuse* yaitu menggunakan kembali barang-barang yang masih layak untuk digunakan sampai benar-benar tidak dapat digunakan lagi; langkah selanjutnya yaitu *rot*, dimana sampah organik dijadikan kompos; dan yang terakhir melakukan *recycle* atau mendaur ulang barang-barang yang tidak dapat dihindari atau dicegah dari konsumsi sehari-hari. Namun, untuk menerapkan *zero waste lifestyle*, ini akan sangat tergantung pada komitmen dari orang yang akan mengubah gaya hidup mereka dan menerapkannya.

<sup>4</sup> <https://katadata.co.id/hariwidowati/indepth/5e9a4e566a977/kebijakan-cukai-plastik-tak-pecahkan-masalah-sampah-di-indonesia>, diakses tanggal 7 Maret 2021.

<sup>5</sup> <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6000340/tpa-antang-makassar-melebihi-kapasitas-sampah-menggunung-50-meter/amp>, diakses tanggal 12 Mei 2023.

<sup>6</sup> <https://zerowaste.id/zero-waste-lifestyle/what-is-zero-waste-anyway/>, diakses tanggal 7 Maret 2021.

<sup>7</sup> <https://aliansizerowaste.id/2020/09/11/anak-muda-dan-zero-waste-dari-perubahan-gaya-hidup-hingga-kebijakan/>, diakses tanggal 10 Oktober 2022.

Sasetyaningtyas (2020:12) mengemukakan, bahwa *zero waste lifestyle* merupakan gaya hidup berkesadaran. Artinya, segala keputusan dan pilihan dalam menggunakan sumber daya yang dilakukan dengan memperhitungkan segala konsekuensinya dari hulu hingga ke hilir. Selain itu, *zero waste lifestyle* tidak hanya tentang mengurangi sampah plastik atau sedotan plastik, tetapi juga melihat limbah dan polusi sebagai sebuah sistem yang menyeluruh. *Zero waste lifestyle* ini mengajarkan tentang bagaimana usaha yang sebisa mungkin dapat dimaksimalkan untuk mengurangi kerusakan lingkungan.

Temuan Saputro dan Hernawati (2020) menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ian Nuswantoro untuk melakukan *zero waste lifestyle* muncul setelah diberikan sosialisasi terkait dengan hal tersebut. Hasilnya, mahasiswa mulai melakukan diet kantong plastik dan ini tidak saja sejalan dengan program pemerintah, tapi juga ikut mendukung terciptanya dunia bebas plastik untuk mengurangi pencemaran lingkungan yang berasal dari limbah plastik. Dalam kajiannya terhadap ibu-ibu rumah tangga Komari dkk. (2013) menunjukkan adanya sikap positif dari mereka terhadap gagasan, pelaksanaan, dan penerapan program *zero waste lifestyle*. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa konsep *zero waste lifestyle* sangat memungkinkan untuk diterapkan jika orang bersikap terbuka terhadap gagasan *zero waste*, sehingga kerusakan lingkungan hidup yang lebih parah dapat dihindarkan.

Schlehe dan Yulianto (2019:15-16) mengungkapkan bahwa masyarakat Jawa kontemporer memiliki kesadaran lingkungan alam yang agak rendah. Sebagian besar orang tidak merasa bertanggung jawab terhadap alam. Mereka bahkan tidak memedulikan informasi terkait polusi, emisi beracun, hingga makanan yang tidak sehat. Dalam kajiannya tentang penggalakan gerakan lingkungan bersih berdasarkan prinsip 3R (*reuse, reduce, dan recycle*), Handayana dkk. (2019) menemukan bahwa melalui pemberian materi terkait *zero waste* dan simulasi aksi nyata gerakan *zero waste*, yaitu dengan melakukan pengumpulan dan pemilahan sampah di lingkungan sekolah, ini menstimulasi siswa-siswa SMPN 2 Sekotong, Lombok Barat dalam melaksanakan gerakan *zero waste*, mulai dari proses pengumpulan, pemilahan, dan pemanfaatan sampah sebagai barang yang berguna dan bernilai tambah, serta terciptanya lingkungan yang bersih.

Kurniawati (2020) yang meneliti tentang sosialisasi NTB *Zero Waste* melalui pelaksanaan program literasi digital menunjukan bahwa perpustakaan adalah organisasi perangkat daerah yang sangat potensial dalam melakukan literasi digital, yang mana keberhasilan program literasi digital yang dilakukan bukan hanya sekadar memperkenalkan *zero waste* secara efektif, tetapi juga untuk membentuk pola pikir masyarakat agar *zero waste lifestyle* dapat menjadi suatu kebutuhan dan budaya baru.

Kajian Hikmah (2020) tentang bagaimana gaya hidup minimalis hadir di Kota Makassar dengan kultur yang berbeda. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup yang dilakukan dilatar belakangi oleh beberapa hal seperti pengetahuan, perhatian akan lingkungan sekitar dan rasa frustrasi akan barang-barang yang dimiliki. Gaya hidup minimalis juga membuat penganutnya menjadi lebih peduli terhadap lingkungan, dengan melakukan gerakan *zero waste*, seperti mengganti pembalut menjadi *menstrual cup*, mengurangi pemakaian plastik sekali pakai dan melakukan *recycle* barang-barang yang sudah tidak terpakai. Gerakan *zero waste* pada dasarnya, menurut Dalvin (2021:70-79), tidak saja menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan bebas dari sampah, tapi juga membentuk sikap sosial masyarakat yang jujur, disiplin, bertanggung jawab, dan peduli.

Sejauh ini literatur yang ada lebih banyak terfokus pada bagaimana memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga lingkungan dan gagasan-gagasan untuk mengatasinya (Dalvin 2021; Saputro dan Hernawati 2020; Hikmah 2020; Kurniawati 2020; Schlehe dan Yulianto 2019; Handayana dkk. 2019; Komari dkk. 2013). Sementara literatur mengenai bentuk penerapan *zero waste lifestyle* dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi permasalahan sampah masih terbatas. Artikel ini mengisi celah tersebut.

Artikel ini berfokus pada penerapan *zero waste lifestyle* dalam kehidupan sehari-hari. Pembahasan dalam artikel ini dibagi menjadi empat bagian. *Pertama*, pembahasan difokuskan pada persepsi terkait *zero waste lifestyle*. Ini diikuti dengan pembahasan tentang alasan yang mendasari kenapa *zero waste lifestyle* diterapkan dalam kehidupan. Pembahasan selanjutnya terkait dengan praktik-praktik *zero waste lifestyle*. Pada bagian akhir artikel ini mengeksaminasi tentang kendala-kendala yang dialami dalam penerapan *zero waste lifestyle*.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif ini dilaksanakan di Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dipilih karena tingginya jumlah produksi sampah di Kota Makassar, namun lahan yang ada di TPA sudah tidak mampu menampung jumlah sampah yang dihasilkan. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, yaitu dengan menerapkan *zero waste lifestyle* dan di Kota Makassar sendiri gerakan *zero waste lifestyle* sudah mulai nampak meskipun masih terbatas. Penelitian ini berlangsung antara bulan Agustus dan Desember 2022.

Informan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni mereka yang telah menerapkan *zero waste lifestyle*. Informan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, terdiri atas delapan orang perempuan dan dua orang laki-laki yang berusia antara 22 dan 33 tahun, pekerjaan (tiga orang mahasiswa, dua orang *freelancer*, dan masing-masing seorang pegawai pemerintahan, pegawai toko, staff pengorganisasian rakyat di WALHI Sulawesi Selatan, *content writer*, dan wiraswatawati) sebagaimana dijabarkan dalam **Tabel 1** berikut ini:

No.	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1.	Ekbess	33	Perempuan	<i>Content Writer</i>
2.	Ainun	27	Perempuan	Pegawai
3.	Linda	25	Perempuan	Wiraswastawati
4.	Galuh	24	Perempuan	<i>Freelancer</i>
5.	Herli	24	Perempuan	Staf Pengorganisasian Rakyat (WALHI Sulawesi Selatan)
6.	Amel	24	Perempuan	Pegawai
7.	Tasya	22	Perempuan	Mahasiswa

8.	Ismu	22	Perempuan	Mahasiswa
9.	Coki	22	Laki-laki	Mahasiswa
10.	Uki	27	Laki-laki	<i>Freelancer</i>

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan secara langsung dan melalui media sosial Instagram karena Instagram merupakan media sosial terpopuler di kalangan anak muda. Pengamatan secara langsung dilakukan dengan mengamati keseharian informan dalam kaitan dengan *zero waste lifestyle*, seperti bawaan ketika sedang keluar rumah: ke kafe, kampus, ke tempat kerja; ketika sedang berbelanja; serta kegiatan saat waktu senggang. Observasi melalui akun Instagram dilakukan dengan mengamati unggahan-unggahan informan di akun media sosial masing-masing. Sementara wawancara dilakukan dengan menggunakan instrument pedoman wawancara dan alat perekam untuk mengeksplorasi tentang persepsi terkait *zero waste lifestyle*, alasan menerapkan *zero waste lifestyle*, bagaimana praktik *zero waste lifestyle*, dan kendala-kendala dalam penerapan *zero waste lifestyle*.

Dalam penelitian ini, analisis data dimulai dengan mengumpulkan semua data yang diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara. Penelusuran keduanya kemudian mendeteksi tema-tema yang muncul, yakni persepsi mengenai *zero waste lifestyle*, alasan yang membuat seseorang menerapkan *zero waste lifestyle*, konsep dan praktek 6R (*rethink, refuse, reduce, reuse, rot, dan recycle*), serta kendala-kendala yang dihadapi selama menerapkan *zero waste lifestyle*. Ini kemudian dilanjutkan dengan menginterpretasikan data yang telah ditampilkan secara sistematis, terorganisir, dan tersusun dalam pola yang mudah dipahami, sebelum akhirnya menarik kesimpulan.

Dalam kaitan dengan etika penelitian, maka yang pertama dijelaskan kepada prospektif informan adalah tentang topik penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta topik-topik pertanyaan yang akan diajukan ketika memperkenalkan diri. Penjelasan ini diikuti dengan meminta kesediaan prospektif informan untuk melakukan wawancara. Mereka yang bersedia diwawancarai juga diminta kesediaannya untuk direkam selama wawancara berlangsung. Seluruh informan bersedia untuk direkam selama proses wawancara. Kami juga meminta izin kepada informan untuk melakukan observasi secara langsung dengan mengikuti aktivitas keseharian informan, seperti ketika sedang bekerja, sedang berada di kampus, dan sedang berbelanja, serta melakukan observasi pada akun media sosial informan dengan mengambil beberapa tangkapan layar dari unggahan akun Instagram. Lima orang informan bersedia untuk diobservasi keseharian mereka. Sementara lima orang lainnya tidak dapat diobservasi secara langsung karena kendala jarak. Seluruh informan bersedia diobservasi akun Instagram masing-masing. Namun, dari sepuluh informan hanya empat orang yang sering membagikan aktivitas mereka di akun Instagram milik mereka. Semua informan bersedia dicantumkan nama asli mereka dalam artikel ini.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### • Persepsi Tentang *Zero Waste Lifestyle*

*Zero waste* merupakan salah satu konsep yang paling visioner dalam menyelesaikan persoalan sampah (Zaman dan Lehmann, 2013:123). Jika dilihat secara harfiah arti *zero waste* adalah nol sampah. Namun kunci dari *zero waste* adalah mengonsumsi secara bijak dan kemudian memaksimalkan sumberdaya yang ada. *Zero waste* mengutamakan

prevention, how people are critical in consuming before finally ending in a recycling cycle.

Implementing *zero waste lifestyle* is a first step to save the environment, which in the end will be passed on to future generations. Living this way does not have to be perfect, but it requires consistency in carrying it out and is not easy to do because it is a small step that has a very big impact on the environment.<sup>8</sup> *Zero waste lifestyle* challenges people to evaluate their lifestyle and see how something that is consumed can have a negative impact on the environment (Imron 2021:3).

According to Ismu (22 years old), *zero waste lifestyle* is an activity of reducing the use of goods that can produce waste, but when the use of goods that can produce waste cannot be avoided, then what can be done is to recycle the waste to prevent it from going to the landfill. This is not far from what was revealed by Herli (24 years old), who believes that *zero waste lifestyle* is an effort to minimize and even eliminate waste, especially waste that is difficult to deal with, such as plastic waste. This is also in line with what was revealed by Tasya (22 years old) that *zero waste lifestyle* is a lifestyle that tries to minimize the use or production of waste, especially with reducing the use of plastic packaging.

In implementing *zero waste lifestyle*, not only plastic waste but also other types of waste, such as household waste and textile waste. This is in line with what was revealed by Linda (25 years old), that the concept of *zero waste lifestyle* is how to minimize not only the residue from daily consumption, but also to minimize what is used.

Several years ago, the *zero waste lifestyle* movement began to be implemented by a group of people globally. This happened because the waste problem is not only in Indonesia, but also in the whole world. According to Coki (22 years old), if translated into Indonesian, *zero waste lifestyle* has the meaning of a waste-free lifestyle, which means how someone minimizes or reduces the amount of waste produced every day starting from themselves. In connection with this, Ekbess (33 years old) stated that *zero waste lifestyle* is an activity based on a new understanding about the importance of changing a lifestyle that is harmful to the environment. One of the results of this criticism is the emergence of *zero waste lifestyle* as an alternative. But why do people want to implement *zero waste lifestyle* in their lives?

#### • **Alasan Menerapkan Zero Waste Lifestyle**

Lifestyle is a way of life of an individual that is identified from how someone spends their time (activities), what they consider important in their life (interests) and what they think about the world around them (Plumer in Hikmah 2020:13). Changing a lifestyle does not happen by itself, usually the change occurs because of several factors that cause someone to finally decide to change their lifestyle. The findings of this research show that the factors that influence the implementation of *zero waste lifestyle* are

<sup>8</sup> <https://dampaksosial.id/insight/penerapan-gaya-hidup-zero-waste-sebagai-upaya-menyelamatkan-lingkungan/>, diakses tanggal 28 November 2022.

pengetahuan tentang *zero waste lifestyle*, kesadaran akan kerusakan lingkungan, dan adanya keinginan untuk hidup hemat.

### Pengetahuan

Salah satu faktor yang memengaruhi penerapan *zero waste lifestyle* adalah pengetahuan. Koentjaraningrat melihat sistem pengetahuan masyarakat terkait dengan alam sekitar, baik itu kondisi geografis, flora dan fauna, waktu, sampai sifat dan tingkah laku manusia. Ini diperoleh melalui proses belajar atau penyebaran informasi ke masyarakat luas.<sup>9</sup> Menurut Mubarak (dalam Jumiati 2018:7) pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialami seseorang.

Pengetahuan terkait *zero waste lifestyle* diperoleh dari sejumlah sumber, seperti dari bahan bacaan, hasil diskusi, maupun lingkungan pergaulan. Uki (27 tahun), seorang *freelancer* yang juga bekerja sebagai *Head of Recycling Ecosystem* di Mall Sampah, misalnya mengungkapkan bahwa:

Kebetulan saya masuk dalam salah satu pekerjaan yang memang fokus terhadap lingkungan. Jadi bahan bacaanku itu bacaan-bacaan tentang lingkungan, tentang limbah plastik, limbah inilah, limbah itulah. Jadi dari situ kuberikan pemahaman sama diriku setidaknya coba sedikit demi sedikit untuk menerapkan pola *zero waste lifestyle*, seperti membawa botol minumku sendiri, sebisa mungkin mengurangi penggunaan plastik sekali pakai kalau lagi belanja, dan walaupun ternyata saya menghasilkan sampah khususnya sampah plastik dan kertas saya kumpulkan dalam sebuah *trash bag* khusus, lalu jika sudah banyak, saya menjualnya melalui aplikasi khusus yang memang menerima barang-barang seperti itu (Uki, 30 September 2022).

Sementara Ekbes (33 tahun), yang merupakan *content writer*, memperoleh pengetahuan terkait *zero waste lifestyle* melalui beberapa diskusi yang dilakukan di kampus dan di lingkungan pergaulannya, sebagaimana diungkapkannya berikut ini:

Kalau saya, gara-gara sering di kampus ada diskusi sastra mengenai masalah sosial, budaya, politik, sehingga banyak saya dapat hasil penelitian. Hasil kritikan-kritikan soal kehidupan sosial itu lewat diskusi dan banyak juga saya dapat dari kehidupan lingkungan, dari anak *punk*. Kalau dulu-dulu teman-teman *punk*-ku sering memang diskusi, di *punk* kan ada medianya yang dibidang *zine*, lawannya atau media tandingannya majalah, jadi kita bikin *zine*. *Zine* itu modelannya fotokopian dan bisa difotokopi bebas dan disebarluaskan, jadi kayak artikel-artikel dari luar terus diterjemahkan. Jadi, dari situ banyak saya dapat ide-ide soal mengubah gaya hidup, yang saya ingat sekali itu soal sampah makanan. Ternyata sampah makanan bisa dibuat pupuk. Selain itu, ada juga permakultur, praktik permakultur ini benar-benar *zero waste* karena semua limbah terpakai. Permakultur itu merupakan sistem pertanian yang berkelanjutan, jadi ketika kebun itu menghasilkan sayuran, sisa sayuran yang sudah diolah seperti kulit-kulitnya dibuat menjadi pupuk. Kemudian terdapat peternakan ayam yang di bawahnya ada kolam ikan, jadi kotoran ayam yang

---

<sup>9</sup> <https://www.zenius.net/blog-unsur-kebudayaan-dan-contohnya>, diakses tanggal 28 November 2022.

nantinya dimakan oleh ikan-ikan seperti ikan lele. Jadi permakultur seperti itu, tidak ada yang terbuang (Ekbess, 6 November 2022).

Hal serupa juga terjadi pada Herli (24 tahun). Ia menjelaskan bahwa setelah bergabung di salah satu Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang ada di Kota Makassar, yakni WALHI Sulawesi Selatan. Ini membuatnya banyak belajar tentang bagaimana cara meminimalisir sampah dan dampak yang ditimbulkan dari sampah organik dan anorganik. Ia akhirnya menyadari betapa berbahayanya dampak yang ditimbulkan dari sampah plastik yang telah banyak mencemari laut dan sulit terurai. Ia menyadari bahwa ada sesuatu yang harus dilakukan.

Ungkapan-ungkapan di atas menunjukkan bahwa pengetahuan berperan signifikan dalam mengubah gaya hidup seseorang, yang dalam konteks ini mengubah gaya hidup yang tidak saja memerhatikan lingkungan, tapi juga menerapkan sebuah gaya hidup yang dapat meminimalisir jumlah sampah yang dihasilkan.

#### *Kesadaran Akan Kerusakan Lingkungan*

Kerusakan lingkungan yang terjadi di bumi sudah sangat terpampang nyata. Salah satunya, yaitu perubahan iklim yang disebabkan oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah sampah. Sampah yang dihasilkan biasanya tidak didaur ulang dan langsung menuju TPA. Akibatnya, sampah menggunung dan timbunan sampah yang ada di TPA tersebut dapat menyebabkan emisi karbon yang besar. Menurut *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2050 jumlah sampah secara global diperkirakan akan mencapai 3,4 miliar ton. Sampah sebanyak itu akan menimbulkan efek gas rumah kaca yang berbahaya dan berkontribusi pada perubahan iklim.<sup>10</sup>

Perubahan iklim yang terjadi memberikan dampak yang sangat luas bagi kehidupan makhluk hidup di bumi, mulai dari perubahan kondisi alam hingga kehidupan manusia. Misalnya, melelehnya es di kutub yang kemudian menyebabkan cuaca menjadi sulit ditebak. Kesadaran akan kerusakan lingkungan inilah yang kemudian menjadi salah satu alasan mengapa seseorang akhirnya memutuskan untuk menerapkan *zero waste lifestyle*. Galuh (24 tahun), misalnya, yang bekerja sebagai *freelancer* dan *influencer* di Kota Makassar, mengungkapkan bahwa dengan melihat perubahan iklim saat ini, dimana cuaca mulai tidak menentu, ini akhirnya menyadarkannya untuk bertanggung jawab atas sampah yang dihasilkannya sendiri, seperti ketika jajan di luar, sampah pembungkus dari jajanan tersebut dibawa pulang ke rumah untuk dikumpulkan dan jika telah terkumpul banyak dibersihkan dan membuatnya menjadi *ecobrick*. Selain itu, sampah organik dari sisa makanan yang dihasilkannya juga diolah menjadi kompos. Dengan cara demikian ia dapat meminimalisir sampah yang dihasilkannya.

Herli (24 tahun) yang tinggal di sekitar TPA Antang Makassar mengungkapkan bahwa permasalahan lingkungan, terutama tumpukan sampah di TPA dan bau busuk yang ditimbulkannya, menjadi alasan baginya untuk menerapkan *zero waste lifestyle*. Ia berusaha semaksimal mungkin untuk tidak menghasilkan sampah dengan cara mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, membawa botol minum dan bekal sendiri, dan menghabiskan makanan yang dikonsumsi agar tidak menjadi sampah. Meskipun ia merasa apa yang dilakukannya hanya sesuatu yang kecil, namun paling tidak ia merasa bahwa ia telah melakukan “sesuatu” untuk tidak mempercepat penumpukan sampah di TPA.

<sup>10</sup> <http://www.universaleco.id/blog/detail/hari-bumi-perubahan-iklim-dan-pengelolaan-sampah/130>, diakses tanggal 28 November 2022.

Sebagai mahasiswa jurusan Teknik Kelautan, Linda (33 tahun) seringkali turun ke lapangan, seperti ke pulau atau ke laut, sehingga ia melihat langsung kondisi laut yang sangat tercemar oleh sampah. Kesadaran akan permasalahan sampah yang mencemari lingkungan setelah melihat secara langsung menjadi alasan baginya untuk mulai menerapkan *zero waste lifestyle* sebagai bentuk kontribusinya dalam upaya mengurangi sampah.

Jika merujuk pada berbagai alasan yang dikemukakan di atas, maka ini berkelindan dengan apa yang dinyatakan oleh Haryanto dan Prahara (2019:59) yang menekankan bahwa perubahan gaya hidup yang mengarahkan pada perilaku pro lingkungan menjadi salah satu solusi untuk berkontribusi terhadap penyelesaian permasalahan yang terkait dengan perubahan iklim.

### *Penghematan*

*Zero waste lifestyle* mendorong pelakunya menjadi lebih berhemat karena saat berbelanja mereka akan berfokus hanya kepada barang-barang yang benar-benar dibutuhkan. Dengan membedakan antara keinginan dan kebutuhan, maka pengeluaran dapat dieliminir. Penghematan dapat dilakukan dari berbagai aspek, dan temuan penelitian menunjukkan bahwa penghematan dilakukan terkait dengan pakaian, perawatan tubuh, dan makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Menerapkan *zero waste lifestyle* dapat membuat seseorang menghemat pengeluaran untuk membeli pakaian, seperti yang dilakukan oleh Amel (24 tahun), misalnya, yang bekerja sebagai pegawai di salah satu toko curah yang ada di Kota Makassar. Ia berhemat dalam hal membeli pakaian karena biasanya dia membeli baju bekas dan mengikuti kegiatan “tukar baju” yang biasa dilakukan pada beberapa *event*. Hal serupa juga dilakukan oleh Linda (25 tahun), yakni mengikuti kegiatan “tukar baju” pada *event* yang diadakan oleh salah satu toko curah. Dengan demikian, dia dapat menghemat pengeluarannya dalam membeli pakaian. Di Indonesia, even-even seperti ini telah seringkali dilakukan dan diadakan oleh Komunitas Zero Waste Indonesia, seperti pop-up even #tukar baju; #tukarbaju; #barterforbetter).

Menurut Ekbess (33 tahun), dengan menerapkan *zero waste lifestyle*, ini membuat hidupnya lebih hemat karena ia dapat mengontrol dirinya untuk hanya membeli barang-barang yang memang dibutuhkannya. Untuk kebutuhan menstruasi setiap bulannya, misalnya, ia tidak lagi menggunakan pembalut, tapi menggunakan *menstrual cup* atau *menstrual pad* kecuali jika ia terdesak, misalnya ketika ia mendapatkan menstruasi dan ia sedang berada di luar rumah. Selain itu, ia tidak lagi mengeluarkan uang untuk membeli air mineral kemasan plastik, dan selalu membawa *tumbler* sebagai penggantinya. Untuk perawatan tubuh, seperti sabun, ia membuatnya sendiri dari bahan alami. Selain produk ini ramah lingkungan, ia juga dapat menghemat pengeluaran karena harganya relatif lebih murah dibandingkan membeli produk yang dijual di toko-toko.

Bagi yang terbiasa memasak sendiri, ini akan lebih mudah dalam menerapkan *zero waste lifestyle* karena mereka dapat mengurangi pengeluaran untuk makan di luar,<sup>11</sup> seperti yang dilakukan oleh Tasya (22 tahun), yang mengungkapkan bahwa dengan membawa bekal sendiri ketika ke kampus ia dapat menghemat dan tidak lagi menghasilkan sampah dari kemasan makanan jika makan di luar. Hal serupa juga dilakukan oleh Coki (22 tahun), seorang mahasiswa Kesehatan Lingkungan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, yang mengatakan bahwa ketika berangkat ke kampus

---

<sup>11</sup> <https://www.dailysia.com/mengenal-zero-waste-gaya-hidup-bebas-sampah-peduli-lingkungan/>, diakses tanggal 28 November 2022.

ia selalu membawa *tumbler* dan bekal dari rumah untuk menghindari sampah dari kemasan botol plastik air mineral dan sampah kemasan makanan. Dengan cara demikian ia dapat menghemat pengeluarannya ketika sedang berada di luar.

Temuan-temuan di atas mengindikasikan bahwa dengan menerapkan *zero waste lifestyle*, seseorang dapat melakukan berbagai penghematan, baik penghematan uang maupun penghematan sampah.

- **Praktik Zero Waste Lifestyle**

Praktik *zero waste* sangat identik dengan praktik menjauhi penggunaan plastik sekali pakai, meskipun praktik *zero waste* tidak sekadar tentang plastik. Namun sebenarnya banyak praktik lain yang dapat dilakukan ketika seseorang memutuskan untuk menerapkan *zero waste lifestyle*. *Zero waste lifestyle* diterapkan melalui apa yang dikemukakan oleh Imron (2021:17) sebagai konsep 6R, yaitu *rethink*, *refuse*, *reduce*, *reuse*, *rot* dan *recycle*. Adapun praktik-praktik dalam penerapan *zero waste lifestyle* berdasarkan konsep 6R adalah sebagai berikut.

#### *Rethink*

Memikirkan kembali (*rethink*) sebelum melakukan atau membeli sesuatu menjadi satu hal yang sangat penting untuk dilakukan karena jika tidak memikirkannya terlebih dahulu maka ini dapat membuat seseorang menjadi impulsif dalam melakukan pembelian. Dalam konteks ini, seseorang dikuasai oleh keinginan daripada kebutuhan. Pada banyak kasus, barang-barang yang telah dibeli tidak terpakai dan hanya memenuhi lemari. Adapun praktik-praktik *zero waste lifestyle* berdasarkan konsep *rethink* adalah mempertimbangkan barang yang akan dibeli, mempertimbangkan tempat yang akan dikunjungi, dan melakukan *decluttering*, sebagaimana yang akan dibahas berikut ini.

#### Mempertimbangkan barang yang akan dibeli

Salah satu contoh dari penerapan *rethink* adalah dengan mempertimbangkan barang yang akan dibeli dari sisi bahan, kemasan, hingga proses pembuatan apakah memiliki dampak yang membahayakan bagi lingkungan atau tidak dan apakah barang yang akan dibeli adalah sesuatu yang “dibutuhkan atau diinginkan”.

Dalam kaitan dengan ini, Amel (24 tahun) mengemukakan bahwa dalam pembelian produk seperti *skincare*, ia cenderung memilih produk yang berbahan alami (misalnya non-alkohol), atau yang kemasannya dapat digunakan kembali (misalnya yang berkemasan *spray* atau botol dari pada yang dikemas dalam *sachet*. Hal serupa juga dilakukan oleh Linda (25 tahun), bahwa dalam memilih *skincare*, misalnya, ia selalu mempertimbangkan kemasannya, namun jika kemasan plastik tak terhindarkan, maka biasanya ia akan mempertimbangkan kandungan produk. Dalam unggahan akun Instagram-nya (lihat **Gambar 1**), Linda menekankan pentingnya mengetahui komposisi dari *skincare* sebelum membelinya sebagai upaya yang dilakukannya untuk menghindari produk yang berbahaya bagi lingkungan. Selain itu, ia juga membaginya *skincare* yang menurutnya berbahan alami meski ia tidak menjamin kecocokannya. Ia juga meminta netizen untuk berbagi jika ada *skincare* yang ramah lingkungan.



**Gambar 1.** Skincare ramah lingkungan  
**Sumber:** akun Instagram @lindaverawaty

### Mempertimbangkan tempat yang akan dikunjungi

*Rethink* juga dilakukan dalam kaitan dengan memilih tempat yang akan dikunjungi, dengan mempertimbangkan apakah tempat tersebut ramah lingkungan atau tidak. Misalnya, ketika Ekbess (33 tahun), ingin mengunjungi suatu kafe, ia mempertimbangkan apakah kafe tersebut adalah kafe yang ramah lingkungan, seperti tidak menggunakan kemasan plastik sekali pakai. Biasanya, ia menghindari kafe yang menggunakan kemasan plastik sekali pakai dan lebih memilih mengunjungi kafe lain yang ramah terhadap lingkungan. Jika ia tetap memutuskan untuk mengunjungi kafe tersebut, maka ia akan membawa wadah sendiri, seperti *reusable cup*, sendok dan sedotan *stainless steel*. Hal serupa juga dilakukan oleh Ainun (27 tahun), Linda (25 tahun), Herli (24 tahun), dan Coki (22 tahun), ketika mereka ingin mengunjungi suatu tempat, maka mereka akan mencari tahu tentang bagaimana kondisi tempat tersebut dan kebijakan dari kafe terkait dengan lingkungan.

Menurut Ainun, bagi orang lain yang melihat hanya dari satu sisi, maka ini membuat kehidupan menjadi lebih ruwet. Tapi bagi mereka yang memiliki komitmen untuk melakukan perubahan, maka hal ini meskipun kecil menjadi sangat berarti, apalagi jika telah menyebarkan “virus” ramah lingkungan ke banyak orang.

### Decluttering

*Decluttering* berasal dari kata *clutter*. Dari segi bahasa, *clutter* berarti sebagai kekacauan, kekusutan, kebisingan, atau keributan. *Cluttering* menggambarkan sesuatu yang tidak rapi atau berantakan. Sementara *decluttering* merupakan kebalikan dari *cluttering*. *Decluttering* merupakan proses merapikan dan mengurangi sampah dengan cara memilah atau mengumpulkan barang yang sudah tidak diperlukan (Yudha dkk. 2022:154). Ada beberapa contoh dari penerapan *decluttering*, seperti *decluttering* pakaian, buku, dan barang lainnya.

Salah satu aktivitas yang dilakukan dalam kaitan dengan *decluttering* adalah *decluttering* pakaian, yakni kegiatan menyingkirkan baju yang tidak dibutuhkan lagi, seperti yang dikemukakan Linda (25 tahun), bahwa ia tidak saja secara rutin melakukan

*decluttering* pakaian, tapi juga membatasi pembelian pakaian. Ia menerapkan konsep *one in-three out*. Artinya, jika ia membeli selembar pakaian, maka ia mengharuskan dirinya mengeluarkan tiga lembar pakaian. Ini karena Linda menyadari bahwa ia memiliki banyak pakaian, sehingga dengan *decluttering*, ia dapat mengurangi jumlah tumpukan pakaian di lemarnya (lihat **Gambar 2**).



**Gambar 2.** *Decluttering* pakaian  
**Sumber:** akun Instagram @lindaverawaty

Kegiatan *decluttering* juga dilakukan oleh Ismu (22 tahun) karena memiliki hobi membaca dan mengoleksi buku sehingga koleksi bukunya pun memenuhi rak buku yang ada di kamarnya dan berakhir dengan beberapa buku disimpan di dalam sebuah kardus karena rak bukunya telah penuh. Menyadari hal tersebut, ia pun mulai merasa harus mencari solusi untuk mengatasinya dan berujung dengan menemukan sebuah video terkait *decluttering*. Melalui video yang ditemukannya di sebuah akun Youtube tersebut, ia mulai melakukan *decluttering* buku-buku yang dimilikinya dengan cara memilah antara buku yang dibutuhkan dan yang tidak butuh lagi. Buku-buku yang sudah tidak dibutuhkan kemudian diberikan kepada orang yang membutuhkannya.

Selain itu, *decluttering* juga memiliki banyak manfaat positif yang mungkin tak terpikirkan, seperti menjaga kesehatan mental, menemukan barang yang hilang, memperbaiki gaya hidup, terlatih untuk mengambil keputusan, hingga mengurangi risiko penyakit.<sup>12</sup> Ismu (22 tahun), misalnya, mengungkapkan bahwa selain dapat mengurangi tumpukan buku yang dimilikinya, kegiatan *decluttering* yang dilakukannya secara regular juga membuatnya belajar untuk membuat sebuah keputusan yang tepat.

### *Refuse*

*Refuse* adalah menolak hal-hal yang bisa menghasilkan sampah. Bentuk nyata penerapan *refuse* dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan menolak penggunaan kantong plastik

<sup>12</sup> <https://www.idntimes.com/life/diy/delweys-octaria/manfaat-decluttering-c1c2>, diakses tanggal 10 Desember 2022.

sekali pakai, sedotan sekali pakai, dan *goodie bag* dari suatu acara yang berpotensi menjadi sampah.

Menolak penggunaan plastik sekali pakai sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh Galuh (24 tahun), selama menerapkan *zero waste lifestyle*. Ia telah membangun kebiasaan untuk menolak plastik. Jadi ketika ia berbelanja di toko, ia menolak menggunakan plastik. Meskipun ia seringkali dianggap aneh oleh kasir ataupun orang di sekitarnya, namun ia berani menolak penggunaan plastik sekali pakai.

Ismu (22 tahun), juga telah membiasakan diri untuk tidak menggunakan kantong plastik sekali pakai saat berbelanja. Hal ini dapat dilihat ketika ia sedang berbelanja di salah satu toko (lihat **Gambar 3**), Ismu menolak penggunaan kantong plastik sekali pakai dan memilih untuk langsung memasukkan barang belanjanya ke dalam tasnya.



**Gambar 3.** Meminimalisir penggunaan plastik  
**Sumber:** dokumentasi peneliti

Ini mengindikasikan bahwa untuk berkontribusi dalam upaya meminimalisir penggunaan plastik sekali pakai, ini tidak saja membutuhkan keinginan yang kuat, tapi juga komitmen yang kuat karena godaan-godaan untuk menggunakan plastik selalu ada.

### *Reduce*

*Reduce* merupakan salah satu cara terbaik dalam mengurangi sampah. *Reduce* dilakukan dengan cara mengurangi penggunaan barang yang dapat menghasilkan sampah (Imron 2021:21). Dalam konteks penelitian ini, cara-cara yang dilakukan untuk mengurangi sampah, yakni membawa wadah sendiri, beralih ke produk ramah lingkungan, dan berbelanja di toko curah.

### *Membawa wadah sendiri*

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi sampah adalah dengan membawa botol minum, wadah makanan, tas belanja, dan *reusable straw*, hingga *reusable cup* sendiri. Dengan begitu, sampah-sampah plastik seperti botol air kemasan, *styrofoam*, hingga kantong plastik sekali pakai dapat dihindari.

Tasya (22 tahun), misalnya, mengatakan bahwa:

Paling simpel kayaknya bawa *tumbler* kemana-mana, pokoknya isi ulang *tumbler*. Terus untuk *ngurangin* sampah plastik sekarang saya jadi lebih sering bawa tas-tas yang bisa dipakai berkali-kali. Terus kalau misalnya *gak* sempat masak untuk bawa bekal, biasanya kalau mau beli tetap bawa tempat bekalnya, jadi saya langsung bilang ke penjualnya kalau saya mau pakai tempat bekal saya sendiri jadi *gak* perlu lagi pakai kertas nasi atau *stryrofoam* gitu (Tasya, 30 Oktober 2022).

Membawa tempat minum sendiri bagi Ismu (22 tahun) sudah menjadi kebiasaan ketika keluar rumah. Hal tersebut dapat dilihat ketika dia sedang berada di kampus (lihat **Gambar 4**). Bagi Linda (25 tahun), dengan menerapkan *zero waste lifestyle*, ia menjadi hemat sampah (terutama sampah plastik) dan sekaligus hemat biaya karena ia selalu membawa *tumbler* sendiri. Dengan mengurangi penggunaan kemasan plastik sekali pakai, Coki (22 tahun), tidak saja memberi contoh kepada anggota keluarganya, tapi juga teman-teman di lingkungan pertemanannya, misalnya, jika ia kemana-mana, ia selalu membawa *tumbler*.



**Gambar 4.** Membawa *tumbler*  
**Sumber:** dokumentasi peneliti

Galuh (24 tahun), mengungkapkan bahwa ketika sedang berada di luar, lalu tiba-tiba ingin membeli jajanan, kadang membuatnya berpikir ulang untuk membeli karena biasanya jajanan yang dijual menggunakan plastik sekali pakai. Hal tersebut kemudian membuatnya selalu siaga dengan membawa wadah sendiri ketika keluar rumah (lihat **Gambar 5**).



**Gambar 5.** Menggunakan wadah sendiri  
**Sumber:** akun Instagram @gaaluhra

Hal serupa juga dilakukan Galuh, Linda (25 tahun), ia selalu membawa wadah miliknya sendiri saat keluar, seperti ketika sedang bekerja di kafe dia menggunakan *foldable cup* miliknya dan ketika berbelanja untuk kebutuhan dapur, ia tidak lagi menggunakan kantong plastik karena ia membawa wadah dan kantong belanja non-plastik miliknya sendiri (lihat **Gambar 6**). Dengan membawa wadah sendiri, seseorang mendapatkan manfaat berganda karena hal ini tidak saja dapat menghemat pengeluaran, tapi juga dapat menghemat sampah.



**Gambar 6.** *Foldable cup* (kiri) dan kantong belanja non-plastik (kanan)  
**Sumber:** akun Instagram @lindaverawaty

### Beralih ke produk ramah lingkungan

Banyak dari orang-orang yang menerapkan *zero waste lifestyle* memilih untuk beralih ke produk-produk ramah lingkungan, seperti menggunakan sikat gigi dari bambu, *cotton bud* bambu, *reusable cotton pad*, pembalut kain atau *menstrual cup*, sabun ramah lingkungan,

mengganti tissue biasa dengan tissue bambu atau lap kain. Dengan memilih produk yang ramah lingkungan, ini dapat membantu mengurangi jumlah sampah yang dapat mencemari lingkungan.

Menggunakan produk ramah lingkungan menjadi salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi sampah yang dihasilkan dari produk biasa yang kebanyakan terbuat dari bahan plastik. Galuh (24 tahun), misalnya, telah beralih ke beberapa produk ramah lingkungan, seperti *menstrual cup* dan *reusable menstrual pad*, *cotton bud* dari bambu, *reusable cotton pad*, sikat gigi bambu, hingga sabun dari bahan alami. Ainun (27 tahun), juga menggunakan produk ramah lingkungan dalam kesehariannya, seperti *reusable straw*, *reusable menstrual pad*, *reusable cotton pad*, sikat gigi bambu, hingga *loofah* (spons) untuk mencuci piring (lihat **Gambar 7**).



**Gambar 7.** Spons yang terbuat dari bahan alami labu atau gambas

Hal serupa juga telah dilakukan Herli (24 tahun) yang telah menggunakan *reusable straw*, *reusable menstrual pad*, dan sikat gigi bambu. Sementara Ekbes (33 tahun), telah beralih menggunakan *reusable straw*, sikat gigi bambu, *reusable menstrual pad*, *menstrual cup*, dan sabun ramah lingkungan. Kemudian Amel (24 tahun), telah menggunakan *reusable straw*, *reusable menstrual pad*, *reusable cotton pad*, *cotton bud* bambu, sikat gigi bambu, hingga sabun dari bahan alami.

Beralih ke produk ramah lingkungan juga dilakukan oleh Linda (25 tahun), ia telah mengganti beberapa produk yang biasa digunakan dalam kesehariannya dengan produk yang lebih ramah lingkungan, seperti yang diungkapkannya berikut ini:

Saya *pake reusable cotton pad* sebagai pengganti kapas, kemudian di rumah saya upayakan untuk *pake* lap kain sebagai pengganti *tissue*, meskipun di rumah tetap saya sediakan *tissue* yang terbuat dari bambu. Ini karena saya lihat di Indomaret ada yang jual *tissue* bambu dan lumayan informatif *ji* di situ. Dia sebutkan kalo betul-betul *pure* dari bambu untuk pembuatannya dan tidak di-*bleaching* juga jadi saya stok di rumah, sisanya ya *pake* kain begitu. Kalau untuk mengurangi limbah menstruasiku, saya gunakan *menstrual pad* itu sudah cukup lama, sekitar dua tahun. Sebenarnya dari dulu sudah mau pakai *menstrual cup* cuma setelah diskusi dengan pasangan katanya jangan dulu, baru kemudian setelah menikah saya pakai *menstrual cup* (Linda, 20 November 2022).

Dengan membeli produk ramah lingkungan, ini tidak saja dapat mengurangi sampah, tapi juga dapat mengurangi pengeluaran karena produk tersebut biasanya dapat digunakan hingga berulang kali.

### Berbelanja di toko curah

Kehadiran toko curah sangat mendukung orang-orang yang ingin menerapkan *zero waste lifestyle* karena dengan berbelanja di toko curah seseorang dapat membeli sesuai kebutuhannya, sehingga ini dapat menghindari produk yang dibeli menjadi rusak dan terbuang sia-sia, seperti yang diungkapkan oleh Galuh (24 tahun) berikut ini:

Adanya toko curah atau yang sekarang disebut orang-orang *bulk store*, itu sangat membantu sekali sih karena bisa beli bahan dapur sesuai kebutuhan. Contohnya kalau mau beli *parsley* atau *oregano* kering cukup beli yang dibutuhkan saja karena tidak ada minimal harus beli berapa banyak (Galuh, 23 September 2022).

Dalam salah satu unggahannya di akun Instagramnya, Herli (24 tahun) menunjukkan bahwa produk *tisane* yang dibungkus dengan kemasan kertas dibelinya dari salah satu toko curah yang ada di Kota Makassar (lihat **Gambar 8**).



**Gambar 8.** Kemasan kertas yang digunakan oleh salah satu toko curah  
**Sumber:** akun Instagram @yelyahyaya

Selain karena dapat dibeli sesuai dengan kebutuhan saja, dengan berbelanja di toko curah dapat pula mengurangi sampah plastik kemasan produk karena kemasan yang digunakan berupa kertas atau wadah milik sendiri yang dibawa pembeli. Tasya (22 tahun), misalnya, ketika berbelanja di toko curah biasanya ia membawa wadah miliknya sendiri. Hal ini dilakukan agar tidak menghasilkan sampah kemasan dari produk yang dibelinya.

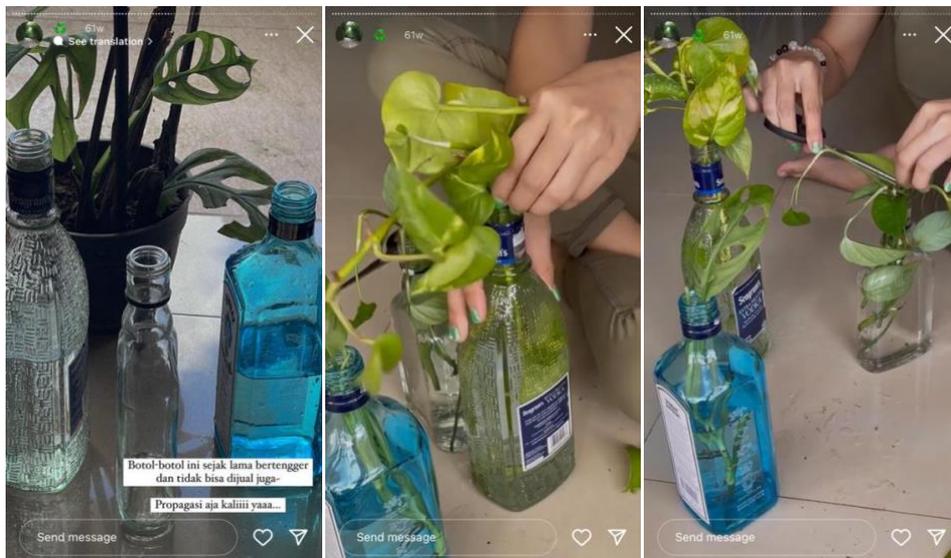
Biasanya toko curah juga menjual produk-produk ramah lingkungan, seperti sikat gigi bambu, *reusable straw*, *reusable cotton pad*, *reusable menstrual pad* untuk mendukung upaya pengurangan sampah. Amel (24 tahun), misalnya, menggunakan beberapa produk ramah lingkungan, seperti sikat gigi bambu, *reusable straw*, *reusable*

*cotton pad, reusable menstrual pad, cotton bud* bambu, dan sabun yang dibuat sendiri dari bahan alami yang dibelinya dari salah satu toko curah yang ada di Kota Makassar.

### **Reuse**

*Reuse* adalah menggunakan kembali barang-barang yang masih layak untuk digunakan sampai benar-benar tidak dapat digunakan lagi. *Reuse* dilakukan dengan cara memilah barang yang dapat digunakan kembali dan menghindari pemakaian barang sekali pakai. Hal ini dapat memperpanjang waktu pakai suatu barang sebelum menjadi sampah (Imron 2021:22).

Salah satu contoh dari penerapan *reuse* dalam keseharian adalah dengan memanfaatkan kembali botol bekas sebagai wadah untuk menyimpan tanaman, seperti yang dilakukan oleh Galuh (24 tahun), yang mengubah botol bekas minuman sebagai wadah untuk propagasi tanamannya (lihat **Gambar 9**). Dengan demikian, botol bekas yang tadinya sudah menjadi sampah dapat dimanfaatkan kembali.



**Gambar 9.** Botol bekas menjadi wadah propagasi  
**Sumber:** akun Instagram @gaaluhra

Menggunakan kembali botol plastik bekas minuman dan kantong plastik sekali pakai juga dilakukan oleh Herli (24 tahun). Hal tersebut dilakukannya untuk menunda benda tersebut menjadi sampah. Herli biasanya menggunakan kembali botol plastik sekali pakai untuk membuat es batu atau sebagai wadah bumbu dapur. Untuk kantong plastik, ia biasanya menggunakannya kembali jika ia berbelanja di pasar. Dengan cara demikian, ia menunda suatu barang untuk menjadi sampah.

Linda (25 tahun) juga turut menggunakan kembali beberapa barang yang sebenarnya sudah dianggap sebagai sampah, seperti yang terlihat pada unggahan di akun Instagramnya. Misalnya, ia menggunakan kembali gelas sekali pakai dan kotak bekas kemasan susu cair sebagai wadah untuk menyemai dan menanam tanamannya (lihat **Gambar 10**).



**Gambar 10.** Reuse gelas plastik dan kotak bekas sebagai wadah tanaman  
**Sumber:** akun Instagram @lindaverawaty

### **Rot**

*Rot* berarti membusukkan sampah yang sudah dihasilkan atau yang lebih dikenal dengan istilah kompos. Tumpukan sampah organik yang bercampur dengan sampah lainnya akan menghasilkan bau tak sedap dan gas metana. Tumpukan sampah organik pada TPA dapat mengalami dekomposisi secara anaerobik sampai menghasilkan gas  $CH_4$ . Gas  $CH_4$  merupakan gas rumah kaca yang dapat memicu adanya pemanasan global (Puger 2018:135). Selain itu, salah satu dampak yang dapat ditimbulkan dari sampah organik dan anorganik yang tidak dikelola dengan baik yaitu terbentuknya air lindi atau *leachate*. Air lindi dengan kandungan organik dan anorganik, serta logam berat berpotensi untuk mencemari lingkungan. Hal ini terjadi karena tanah memiliki kemampuan untuk melakukan proses dekomposisi atau mengurai zat-zat yang terkandung dalam air lindi, namun jika dalam konsentrasi yang tinggi, tanah tidak mampu untuk melakukan proses tersebut, sehingga zat-zat yang terkandung dalam air lindi dapat terserap ke dalam tanah dan tidak dapat terurai dengan baik, sehingga dapat mencemari lingkungan di sekitarnya (Nurjanna dan Ali 2021:75).

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir hal tersebut adalah dengan membuat kompos. Pada dasarnya, kompos adalah hasil penguraian segala sisa organik yang dihasilkan. Ketika diuraikan dengan baik, kompos akan berfungsi menyuburkan tanah dan tanaman (Imron 2021:23). Oleh karenanya, selain dapat bermanfaat bagi kesuburan tanaman, mengolah sampah dapur menjadi kompos juga dapat menyelamatkan lingkungan dari efek rumah kaca yang menyebabkan terjadinya pemanasan global. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan Ainun (27 tahun), bahwa dengan mengolah sampah dapurnya menjadi kompos, ini dapat mengurangi sampah organik ke TPA yang berpotensi menjadi gas metana dan menjadi salah satu penyebab terjadinya efek rumah kaca.

Dalam akun Instagramnya Galuh (24 tahun) mengunggah sebuah foto terkait bagaimana cara membuat kompos (lihat **Gambar 11**), Galuh menjelaskan bahwa setelah mengumpulkan sampah organiknya seperti sisa makanan, daun kering, kertas bekas, dan lain-lain kemudian dibuat menjadi komposter. Hal ini dilakukan karena ia ingin

bertanggung jawab atas sampah yang telah dihasilkannya sendiri. Ia menambahkan bioaktivator agar kompos yang dibuatnya tidak terlalu kering dan juga menambahkan sampah organik yang telah dihasilkannya selama seminggu. Kemudian wadah komposter ditadah karena menghasilkan pupuk cair dari air sampah organiknya. Lalu wadah komposter disimpan dengan cara ditutup dan ditunggu tiga hingga empat minggu.



**Gambar 11.** Membuat kompos  
**Sumber:** akun Instagram @gaaluhra

Kompos semacam ini juga digunakan oleh Ekbess (33 tahun) sebagai penyubur tanamannya dan agar terhindar dari hama penyakit. Hasil dari kompos yang dibuat dari sampah dapur biasanya ia gunakan untuk menyiram tanaman yang ada di halaman rumah agar tanaman-tanaman tersebut tumbuh subur dan terhindar dari hama tanaman.

### **Recycle**

*Recycle* adalah aktivitas untuk mendaur ulang barang bekas, seperti plastik, kertas, dll. *Recycle* adalah suatu kegiatan positif yang bisa dilakukan mulai dari skala individu hingga kelompok dengan jumlah anggota yang banyak. Semakin sering seseorang melakukan *recycle* terhadap sampah yang dihasilkan, maka jumlah sampah yang menumpuk semakin dapat berkurang.<sup>13</sup>

Dalam kaitan dengan ini, Ekbess (33 tahun) mengemukakan bahwa dibanding membeli celana baru, ia memilih menjahit celana milik suaminya yang sudah rusak dengan cara ditambal dengan kain. Ini tidak saja menghemat pengeluaran, tapi celana milik suaminya juga menjadi terlihat lebih unik dari yang lain (lihat **Gambar 12**).

<sup>13</sup> <https://katadata.co.id/amp/intan/berita/61dfbab884bf9/recycle-adalah-upaya-daur-ulang-kenali-konsep-dan-contohnya>, diakses tanggal 6 Mei 2023.



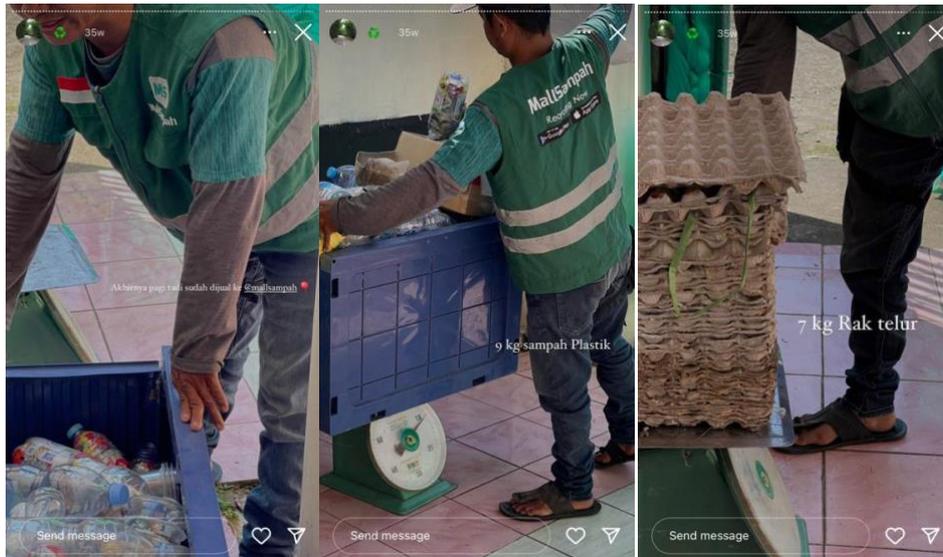
**Gambar 12.** Celana recycle  
**Sumber:** akun Instagram @ekbess

Kegiatan *recycle* juga dapat dilakukan dengan cara membuat *ecobrick*. *Ecobrick* adalah metode untuk meminimalisir sampah dengan menggunakan media botol plastik bekas yang kemudian diisi penuh dengan sampah plastik, seperti sampah kemasan produk ataupun kantong plastik sekali pakai (Hamidah 2018:38). Galuh (24 tahun), misalnya, yang mengumpulkan sampah plastik yang dihasilkannya lalu membuatnya menjadi *ecobrick* (lihat **Gambar 13**).



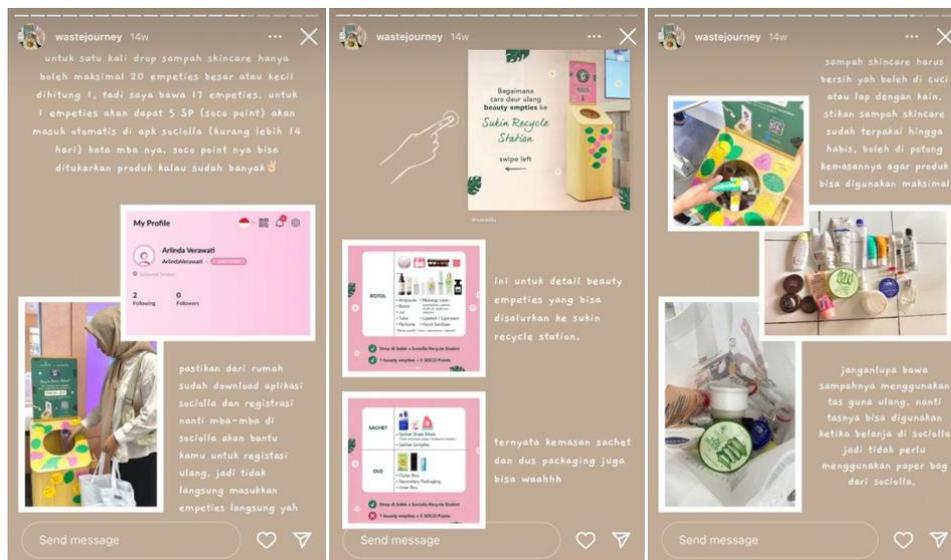
**Gambar 13.** Sampah plastik menjadi *ecobrick*  
**Sumber:** akun Instagram @galuhra

*Ecobrick* yang telah dibuat oleh Galuh (24 tahun), kemudian dijual bersama sampah lain yang dihasilkannya melalui salah satu *platform* penjualan sampah yang ada di Kota Makassar (lihat **Gambar 14**). Hal serupa juga dilakukan oleh Ainun (27 tahun), Uki (27 tahun), Linda (25 tahun), dan Coki (22 tahun), yang menjual sampah plastik dan kertas bekas yang sudah tidak terpakai lagi yang telah dikumpulkannya ke salah satu *platform* penjualan sampah yang ada di Kota Makassar.



**Gambar 14.** Penimbangan sampah untuk dijual  
**Sumber:** akun Instagram @gaaluhra

Selain dijual, sampah plastik juga dapat disalurkan ke *recycle station* untuk dilakukan proses *recycle*. *Recycle station* ada di salah satu *mall* yang ada di Kota Makassar. Namun jenis sampah yang dapat disalurkan hanya berupa sampah *skincare*, baik itu dalam kemasan botol, sachet, ataupun boks, sebagaimana unggahan Linda (25 tahun) di Instagram, yang menjelaskan terkait *recycle station* termasuk bagaimana cara menyalurkan sampah *skincare* di *recycle station* hingga jenis sampah *skincare* apa saja yang dapat disalurkan (lihat **Gambar 15**).



**Gambar 15.** Penyaluran sampah *skincare*  
**Sumber:** akun Instagram @lindaverawaty

Galuh (24 tahun) adalah contoh lain yang juga mengumpulkan kemasan bekas *skincare*-nya, lalu mencuci bersih, sebelum akhirnya menyalurkannya ke *recycle station*, sebagaimana dapat dilihat pada unggahan @gaaluhra di Instagram (lihat **Gambar 16**).



**Gambar 16.** Pengumpulan dan pembersihan, serta penyaluran sampah *skincare*  
**Sumber:** akun Instagram @gaaluhra

- **Kendala dalam Menerapkan *Zero Waste Lifestyle***

Menerapkan *zero waste lifestyle* dalam keseharian tidak selalu berjalan dengan mulus. Ada banyak rintangan dan kendala yang muncul dalam prakteknya. Kendala tersebut meliputi lingkungan yang kurang mendukung, dianggap ribet, dan berbiaya mahal.

*Lingkungan yang Kurang Mendukung*

Lingkungan menjadi salah satu faktor yang mendukung keberlangsungan penerapan *zero waste lifestyle*. Namun yang menjadi masalah adalah ketika lingkungan kurang mendukung, maka ini akan menjadi tantangan tersendiri bagi orang-orang yang menerapkan *zero waste lifestyle*, misalnya, karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekitar terkait permasalahan lingkungan. Artinya, orang tidak memiliki pemahaman tentang dampak dari perubahan dengan penerapan *zero waste lifestyle*, sebagaimana yang diungkapkan oleh Uki (27 tahun) berikut ini:

Kendala sebenarnya banyak, salah satunya tentang pemahaman masyarakat. Tapi sekarang sudah agak mendingan karena pemahaman masyarakat tentang lingkungan sudah mulai marak. Banyaklah teman-teman biasa bilang “jangan mi pake pipet na 1 kali ji”, ada dorongan-dorongan seperti itu. Sampai ada di titik harus deh lebih tahu dan lebih memahaminya lagi apa sih sebenarnya bahayanya itu terhadap lingkungan (Uki, 30 September 2022).

Lingkungan pertemanan sangat berpengaruh dalam penerapan *zero waste lifestyle*. Galuh (24 tahun), misalnya, mengungkapkan kegundahannya bahwa lingkungan pertemanannya yang kurang mendukung adalah kendala yang dihadapinya dalam menerapkan *zero waste lifestyle*. Misalnya, teman-temannya menganggap apa yang dilakukannya adalah hal yang aneh bahkan dianggap terlalu kaku. Ia sering menegur temannya jika membuang sampah tidak pada tempatnya, atau banyak menghasilkan sampah plastik. Mereka juga menganggap dirinya aneh karena sering membawa pulang sendiri sampah, karena menurut mereka sampah tersebut dapat langsung dibuang ke tempat sampah atau dimana saja. Tapi bagi Galuh, itu merupakan tanggung jawabnya sebagai orang yang menerapkan *zero waste lifestyle*.

Ainun (27 tahun) mengatakan bahwa salah satu kendala yang dialaminya dalam menerapkan *zero waste lifestyle* adalah teman-temannya yang turut menerapkan gaya hidup tersebut, tapi memiliki semangat yang terkadang tidak menentu (*on-off*), dan ini cukup berpengaruh terhadap semangat dirinya dalam mempraktekannya. Misalnya, ketika muncul rasa pesimis pada teman-temannya kalau apa yang mereka lakukan tidak bisa memberi banyak perubahan terhadap kondisi lingkungan, maka ini membuatnya berfikir apakah hal yang dikatakan oleh temannya tersebut benar adanya. Ini membuat semangatnya juga luntur, meski di lain waktu ia begitu bersemangat. Ini mengindikasikan, bahwa dukungan lingkungan sekitar berperan penting dalam mempertahankan spirit orang-orang yang menerapkan *zero waste lifestyle*.

#### *Ribet*

Perkembangan zaman di era modernisasi semakin memudahkan manusia dalam melakukan berbagai hal karena kepraktisan yang tercipta membuat banyak orang akhirnya terlena dengan kondisi tersebut. Kemunculan *zero waste lifestyle* di tengah-tengah kepraktisan tersebut kemudian membuat orang beranggapan bahwa menerapkan *zero waste lifestyle* merupakan suatu hal yang ribet. Hal ini terjadi karena dengan menerapkan gaya hidup ini banyak hal yang harus dilakukan, seperti ketika keluar rumah harus membawa botol minum, wadah makan, tas belanja sendiri, dan masih banyak lagi tergantung kebutuhan.

Hal ini yang kemudian menjadi kendala dalam menerapkan *zero waste lifestyle*. Herli (24 tahun) yang mengungkapkan keribetan yang dihadapinya selama menerapkan *zero waste lifestyle*. Misalnya, ia seringkali lupa membawa wadah makan dan *tumbler* minum. Jikapun ia membawa *tumbler*, maka ia harus membersihkan *tumbler*-nya setiap hari. Untuk penggunaan pembalut menstruasi, keribetannya adalah karena ia harus mencuci pembalut kain tersebut, dan ini menjadi lebih sulit di musim hujan karena cucian menjadi lebih lama kering. Meskipun ia dihadapkan pada berbagai keribetan tersebut dengan segala tantangannya, Herli tetap menjalankannya karena ia telah memiliki komitmen pada dirinya sendiri untuk melakukan perubahan meski kecil.

Ekbess (33 tahun) juga mengungkapkan kendala yang dihadapinya selama menerapkan *zero waste lifestyle*. Misalnya, jika ia keluar daerah untuk melakukan penelitian, menggunakan *reusable menstrual pad* atau *menstrual cup* agak susah. *Pertama*, sulit mencari tempat untuk menjemurnya karena ini tidak dapat dijemur di sembarang tempat. *Kedua*, sebelum menggunakan *menstrual cup* harus disterilkan terlebih dahulu di air mendidih. Baginya, terlalu ribet untuk membawa pancinya kemana-mana. Selain itu, dia juga menggunakan sikat gigi bambu. Tapi sikat gigi semacam ini mudah berjamur jika disimpan di kamar mandi karena lembab. Tapi semakin lama ia merasa semakin mudah menolerir semua keribetan yang dihadapinya.

Meskipun Ainun (27 tahun) mengalami keribetan serupa dalam menerapkan *zero waste lifestyle*, namun ketimbang menghentikannya, ia justru semakin bersemangat melakukannya karena kekhawatirannya terhadap kehidupan generasi mendatang jika tidak ada yang dilakukan untuk mengatasinya sejak sekarang, sebagaimana diungkapkannya berikut ini:

Memang sih terkadang merasa ribet kemana-mana harus bawa botol minum sendiri, wadah makanan sendiri, atau kantong belanja sendiri. Tapi kalo melihat lagi kondisi lingkungan saat ini, saya suka kepikiran bagaimana nasib generasi yang akan datang kalau kita tidak memulai dari sekarang untuk mengurangi produksi sampah. Jadi, walaupun memang ribet tetap saja

dijalani sebisa mungkin untuk tidak menghasilkan sampah karena seiring berjalannya waktu, ini akan menjadi kebiasaan (Ainun, 17 September 2022).

Penerapan *zero waste lifestyle* memang memiliki tantangan tersendiri. Namun, bagi orang yang telah memiliki komitmen untuk menjalankannya, maka apapun kendalanya justru itu menjadi pemicu untuk menjadi lebih bersemangat untuk diterapkan.

#### *Mahal*

Memang ada perlengkapan *reusable* yang perlu dibeli seperti, *reusable menstrual pad*, *menstrual cup*, popok kain, *reusable straw*, *tumbler*, dan sebagainya yang dapat dijadikan sebagai investasi untuk menerapkan *zero waste lifestyle*. Namun, dengan demikian, seseorang tidak perlu lagi mengeluarkan uang untuk membeli barang-barang sekali pakai setiap bulan (Imron 2021:4).

Uki (27 tahun) mengungkapkan bahwa ketika seseorang membeli *tumbler* dan sedotan *stainless* memang ada biaya yang dikeluarkan. Hal-hal semacam ini juga dapat menjadi kendala karena terkadang biayanya agak mahal. Tapi ia tidak keberatan untuk mengeluarkan uang dengan harga yang sedikit lebih mahal, tapi sekali untuk waktu yang lama, dan ini menjadi semakin seimbang jika ia memikirkan dampaknya terhadap lingkungan.

Hal tersebut sejalan dengan yang apa yang dialami oleh Galuh (24 tahun), bahwa memulai *zero waste lifestyle* memang membutuhkan modal yang tergolong mahal, seperti yang diungkapkannya berikut ini:

Saat memulai *zero waste lifestyle* memang bakalan agak berat *sih* untuk sebagian orang, apalagi kondisi ekonomi orang juga berbeda-beda. Misalnya, ketika ingin berhenti menggunakan pembalut sekali pakai, kita harus membeli *reusable menstrual pad* atau *menstrual cup* dan harganya tergolong mahal. Saya sendiri beli *menstrual cup* itu harganya sekitar 500 ribu, tapi kalau dipikir-pikir sebenarnya lebih murah dibandingkan harus membeli pembalut sekali pakai setiap bulannya karena satu *menstrual cup* bisa digunakan hingga 10 tahun. (Galuh, 23 September 2022).

Amel (24 tahun) juga mengungkapkan bahwa untuk menerapkan *zero waste lifestyle*, seseorang memerlukan biaya yang tidak sedikit apalagi bagi anak muda, seperti mahasiswa. Ini karena produk-produk yang ramah lingkungan biasanya dijual dengan harga yang relatif lebih mahal dibandingkan dengan produk-produk yang tidak ramah terhadap lingkungan. Contohnya sabun yang terbuat dari bahan alami biasanya berkisar Rp50.000,- hingga Rp100.000,-. Tapi jika mempertimbangkan kembali dari segi manfaatnya bagi lingkungan, maka harga tersebut sebanding dengan dampak positifnya.

Ungkapan-ungkapan di atas menunjukkan bahwa *zero waste lifestyle* memang relatif mahal. Namun, semangat untuk melanjutkan *zero waste lifestyle* tidak luntur karena mereka telah berinvestasi untuk kehidupan yang ramah terhadap lingkungan.

#### **4. Penutup**

Modernitas yang melahirkan sikap praktis, turut serta membawa permasalahan terhadap lingkungan, termasuk membentuk pola hidup yang tidak ramah kepada lingkungan. *Zero waste lifestyle* hadir sebagai alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut. *Zero waste lifestyle* adalah satu gerakan yang diterapkan oleh individu untuk seminimal mungkin menghasilkan sampah. Pengetahuan yang dimiliki, kesadaran akan kerusakan lingkungan

yang terjadi, dan upaya penghematan menjadi faktor pendorong individu dalam menerapkan *zero waste lifestyle*.

Praktik *zero waste lifestyle* dilakukan mengadopsi prinsip 6R, yaitu *rethink*, *refuse*, *reduce*, *reuse*, *rot*, dan *recycle*. Praktik *zero waste lifestyle* dengan konsep *rethink*, seseorang selalu terlebih dahulu (1) mempertimbangkan apakah bahan yang dibeli ramah terhadap lingkungan dan apakah barang yang dibeli sesuatu yang “dibutuhkan” atau sekadar “diinginkan”; (2) mempertimbangkan tempat yang akan dikunjungi; (3) melakukan *decluttering*. *Refuse* berarti menolak barang-barang yang berpotensi untuk menjadi sampah, seperti penggunaan barang-barang sekali pakai. *Reduce* dilakukan dengan membawa wadah sendiri, beralih ke produk ramah lingkungan, dan berbelanja di toko curah. *Reuse* diterapkan dengan menggunakan kembali barang-barang yang berpotensi menjadi sampah tapi masih dapat digunakan. *Rot* dilakukan dengan cara mengolah sampah organik menjadi kompos. Penerapan konsep *recycle* dilakukan dengan memodifikasi pakaian lama, membuat *ecobrick*, menjual sampah, hingga menyalurkan sampah ke *recycle station* untuk diolah kembali. Penerapan *zero waste lifestyle* ini kemudian membentuk kesamaan pola pada individu-individu yang menerapkan gaya hidup ini.

Menerapkan *zero waste lifestyle* bukanlah sesuatu yang selalu berjalan dengan mudah, lingkungan yang kurang mendukung yang kemudian melahirkan anggapan dari orang-orang yang melihat gaya hidup ini sebagai sesuatu yang terlalu kaku, ribet, dan mahal untuk dapat diterapkan, menjadi kendala yang sering dihadapi oleh mereka yang menerapkan *zero waste lifestyle*. Meskipun mempraktekkan *zero waste lifestyle* memang tidak mudah dan membutuhkan komitmen yang kuat untuk menerapkannya, namun jika sudah menjadi kebiasaan, hal ini dapat berdampak besar pada diri sendiri dan orang lain ketika semua orang berpikir dengan cara yang sama.

Mengadopsi *zero waste lifestyle* menjadi salah satu cara untuk mengurangi permasalahan lingkungan yang terjadi saat ini. Gerakan ini, mestinya dilakukan secara berkelanjutan oleh banyak orang. Selain itu, pemerintah diharapkan dapat memaksimalkan realisasi dari regulasi yang telah ada dalam hal pengelolaan sampah, khususnya sampah rumah tangga dan lebih gencar dalam membuat program yang bertujuan untuk memaksimalkan pengurangan sampah.

Jika penelitian ini terfokus pada bagaimana individu menerapkan *zero waste lifestyle*, maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji terkait bagaimana penerapan *zero waste lifestyle* pada masyarakat yang lebih luas dengan contoh kasus yang lebih banyak dan bervariasi agar mendapatkan gambaran yang lebih *comprehensive*. Topik potensial lainnya untuk diteliti adalah bagaimana dampak gerakan ini terhadap manusia dan lingkungan.

### *Acknowledgments*

Terima kasih kepada semua informan yang terlibat dalam penelitian ini yang telah memberikan informasi dan kesediaan untuk dipublikasikan dalam artikel ini.

### *Conflicts of Interest*

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan.

### **Daftar Pustaka**

Anugrah, N. 2022. *Konsep Ekonomi Sirkular Dukung Penanganan dan Pengelolaan Sampah*. <https://ppid.menlhk.go.id/berita/siaran-pers/6982/konsep-ekonomi->

- [sirkular-dukung-penanganan-dan-pengelolaan-sampah](#), diakses tanggal 11 Mei 2023.
- Dalvin, A. 2021. *Konstruksi Sosial Zero Waste: Studi Kasus Pada Masyarakat Kelurahan Ballaparang Kecamatan Rappocini di Kota Makassar*. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Disdukcapil. 2023. *Berapa Jumlah Penduduk Bumi Saat Ini? Simak Kata Dukcapil*. <https://disdukcapil.palangkaraya.go.id/berapa-jumlah-penduduk-bumi-saat-ini-simak-kata-dukcapil/>, diakses tanggal 11 Mei 2023.
- Farouqi, M. I. 2022. *Penerapan Gaya Hidup Zero Waste Sebagai Upaya Menyelamatkan Lingkungan*. <https://dampaksosial.id/insight/penerapan-gaya-hidup-zero-waste-sebagai-upaya-menyelamatkan-lingkungan/>, diakses tanggal 28 November 2022.
- Fatih, M. A. 2022. *7 Unsur Kebudayaan dan Contohnya – Materi Sosiologi Kelas 11*, <https://www.zenius.net/blog-unsur-kebudayaan-dan-contohnya>, diakses tanggal 28 November 2022.
- Hamidah, L. 2018. *Teknologi Pengolahan Sampah Skala Besar: Ecobrick, Minyak Pirolisis, Batako dan Paving Block, dan Campuran Aspal*. Temanggung: Desa Pustaka Indonesia.
- Handayana, I. G. N. Y.; Angraini, L. M.; Sudiarta, I. W.; Qomariyah, N.; dan Alaa, S. 2019. “Gerakan Zero Waste Sebagai Pendidikan Lingkungan Bersih”, *Jurnal Warta Desa*, 1(3):279-288, <https://www.jwd.unram.ac.id/index.php/jwd/article/download/70/47/244>, diakses tanggal 5 Maret 2021.
- Hikmah, S. N. 2020. *Minimalisme Studi Kasus 3 Perempuan Karier Bergaya Hidup Minimalis di Kota Makassar*. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Imron, M. 2019. *What is Zero Waste?*. <https://zerowaste.id/zero-waste-lifestyle/what-is-zero-waste-anyway/>, diakses tanggal 7 Maret 2021.
- Imron, M.; Budiyanti, F.; Amalia, F.; Laraswati, T.; Virgiani, C.; Gitashania, N.; Hidayah, Y.; dan Farrasati, N. K. 2021. *Zero Waste Starter Handbook*. Bali: Zero Waste Indonesia.
- Komari, A. S.; Abdulhak, I.; dan Heryanto, N. 2013. “Sikap Ibu Rumah Tangga Terhadap Program Zero Waste lifestyle di Kelurahan Sukaluyu Kota Bandung: Studi Deskriptif terhadap Anggota Yayasan Pengembangan Biosains dan Bioteknologi Bandung Dilihat Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Berbeda”, *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 9(2):1-9, <https://ejournal.upi.edu/index.php/pls/article/view/5417>, diakses tanggal 26 September 2022.
- Kurniawati, R. 2020. “Sosialisasi NTB Zero Waste Melalui Literasi Digital”, *Jupiter*, 17(1):46-60, <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jupiter/article/view/11313>, diakses tanggal 5 April 2021.
- Munsir, I. 2022. *TPA Antang Makassar Melebihi Kapasitas, Sampah Menggunung 50 Meter*. <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6000340/tpa-antang-makassar-melebihi-kapasitas-sampah-menggunung-50-meter/amp>, diakses tanggal 12 Mei 2023.
- Nizar, M.; Munir, E.; Munawar, E.; dan Irvan, I. 2017. “Manajemen Pengelolaan Sampah Kota Berdasarkan Konsep Zero Waste: Studi Literatur”, *Jurnal Serambi Engineering*, 1(2):93-102, <https://ojs.serambimekkah.ac.id/jse/article/view/500/458>, diakses tanggal 7 Maret 2021.

- Nurjanna, A. dan Ali, M. 2021. *Persebaran Air Lindi TPA Benowo Terhadap Kualitas Air Tambak*, <https://download.garuda.kemendikbud.go.id/article.php?article=240114&val=22924&tittle=PERSEBARAN%20AIR%20LINDI%20TPA%20%20BENOWO%20TERHADAP%20KUALITAS%20AIR%20TAMBAK>, diakses tanggal 21 Mei 2023.
- Octoria, D. 2022. *5 Manfaat Decluttering, Bukan Sekadar Bersih-bersih*. <https://www.idntimes.com/life/diy/amp/delweys-octoria/manfaat-decluttering-clc2>, diakses tanggal 10 Desember 2022.
- Pradita, N. F. 2021. *Anak Muda dan Zero Waste; Dari Perubahan Gaya Hidup Hingga Kebijakan*. <https://aliansizerowaste.id/2020/09/11/anak-muda-dan-zero-waste-dari-perubahan-gaya-hidup-hingga-kebijakan/>, diakses tanggal 10 Oktober 2022.
- Prasetyo, K. dan Hariyanto. 2018. *Pendidikan Lingkungan Hidup Indonesia Dasar Pedagogi dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Puger, I. G. N. 2018. "Sampah Organik, Kompos, Pemanasan Global, dan Penanaman Aglaonema di Pekarangan", *Agro Bali: Agricultural Journal*, 1(2):127-136, <https://ejournal.unipas.ac.id/index.php/Agro/article/download/402/327>, diakses tanggal 6 Mei 2023.
- Putri, A. M. H. 2023. *Salip China, Jumlah Penduduk India Kini Terbanyak di Dunia*. <https://www.cnbcindonesia.com/research/20230208112247-128-412053/salip-china-jumlah-penduduk-india-kini-terbanyak-di-dunia>, diakses tanggal 5 Mei 2023.
- Resti. 2022. *Mengenal Zero Waste, Gaya Hidup Bebas Sampah Peduli Lingkungan*. <https://www.dailysia.com/mengenal-zero-waste-gaya-hidup-bebas-sampah-peduli-lingkungan/>, diakses tanggal 28 November 2022.
- Ridwan, M.; Hidayanti, S.; dan Nilfatri. 2021. "Studi Analisis Tentang Kepadatan Penduduk Sebagai Sumber Kerusakan Lingkungan Hidup", *Jurnal Indra Tech*, 2(1):25-36, <https://ojs.stmikindragiri.ac.id/index.php/jit/article/download/43/27>, diakses tanggal 5 Mei 2023.
- Rizaty, M. A. 2023. *Indonesia Ikut Sumbang Sampah Plastik Laut Terbesar di Dunia*. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/indonesia-ikut-sumbang-sampah-plastik-laut-terbesar-di-dunia>, diakses tanggal 5 Mei 2023.
- Rohman, Fathnur. 2022. *Recycle Adalah Upaya Daur Ulang, Kenali Konsep dan Contohnya*. <https://katadata.co.id/amp/intan/berita/61dfbab884bf9/recycle-adalah-upaya-daur-ulang-kenali-konsep-dan-contohnya>, diakses tanggal 6 Mei 2023.
- Saputro, D. F. H. dan Hernawati, R. I. 2020. "Sosialisasi *Zero Waste Lifestyle* di Lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro", *Abdimasku*, 3(3):165-172, <https://doi.org/10.33633/ja.v3i3.100>, diakses tanggal 26 September 2022.
- Sasetyaningtyas, D. 2020. *Sustaination: Zero Waste Bukan Hanya tentang Mengganti Sedotan Plastik*. Solo: Metagraf.
- Schlehe, S. dan Yulianto, V. I. 2019. "An Anthropology of Waste Morality and Social Mobilisation in Java", *Indonesia and the Malay World*, 48(140):40-59, <https://doi.org/10.1080/13639811.2019.1654225>, diakses tanggal 30 Oktober 2022.
- SIPSN. 2021. *Timbulan Sampah*. <https://sipsn.menlhk.go.id/sipsn/public/data/timbulan>, diakses tanggal 12 Mei 2023.

- Universal Eco. 2022. *Hari Bumi: Perubahan Iklim dan Pengelolaan Sampah*. <http://www.universaleco.id/blog/detail/hari-bumi-perubahan-iklim-dan-pengelolaan-sampah/130>, diakses tanggal 28 November 2022.
- Widowati, H. 2019. *Kebijakan Cukai Plastik Tak Pecahkan Masalah Sampah di Indonesia*. <https://katadata.co.id/hariwidowati/indepth/5e9a4e566a977/kebijakan-cukai-plastik-tak-pecahkan-masalah-sampah-di-indonesia>, diakses tanggal 7 Maret 2021.
- Yudha, C.K.; Indiani, N. L. P.; dan Pasupati, B. 2022. “Program Pengelolaan Sampah Berbasis Sumber dan Pendukung UMKM Naik Kelas di Desa Dangin Puri Kangin, Kecamatan Denpasar Utara, Kotamadya Denpasar”, *Community service Journal (CSJ)*, 4(2):150-156, <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/csj/article/view/5335/3742>, diakses tanggal 10 Desember 2022.
- Zaman, U.Z. dan Lehmann, S. 2013. “The Zero Waste Index: a Performance Measurement Tool For Waste Management System in a Zero Waste City”, *Journal of Cleaner Production*, 50:123-132, <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2012.11.041>, diakses tanggal 30 Oktober 2022.