

---

# Sikap Qana'ah Sebagai Pendekatan terhadap Perilaku Belanja Kompulsif

Tri Rahayuningsih

Universitas Abdurrab Pekanbaru

E-mail: trningsih.ugm10@yahoo.com

## Abstract

Compulsive buying as an impulse control disorder that is characterized by a person's mind to shopping and excessive spending behavior, thus making the culprit problematic in terms of self-esteem and anxiety, that there is no standard treatment. Research from various countries have reported this problem, especially in the case of women and adolescents. The demands of the times and ease of transactions made consumers more interested in worldly and feel not quite over his life, so that consumers can get stuck in consumer lifestyle and go into debt. Hamka (2007) expressed gratitude for favors and patiently accept the divine decree, although not unpleasant self is the intent of qana'ah. When someone does not have qana'ah attitude, his mind would be chaotic if not get what they want, but like to be proud of themselves when having the appropriate expected. Compulsive buying can cause psychological distress, interpersonal, and significant financial. Black (2007) developed a cognitive-behavioral therapy as an alternative to overcome this disorder, also with a circle of simplicity, this paper presented in the form of qana'ah as an Islamic solution on psychological disorders.

keyword: qana'ah, compulsive buying

Perilaku belanja kompulsif sebagai gangguan impuls kontrol yang ditandai dengan pikiran seseorang terhadap belanja dan perilaku belanjanya yang berlebihan, sehingga membuat pelakunya bermasalah dalam hal harga diri dan kecemasan, yang belum ada standar penanganannya. Penelitian berbagai negara telah melaporkan masalah ini, terutama pada kasus wanita dan remaja. Tuntutan perkembangan zaman dan kemudahan transaksi membuat konsumen lebih tertarik dengan duniawi dan merasa tidak cukup atas kehidupannya, sehingga konsumen bisa terjebak dalam gaya hidup konsumtif dan terlibat hutang. Hamka (2007) menyatakan syukur atas nikmat dan sabar menerima ketentuan Ilahi walaupun tidak menyenangkan diri adalah maksud dari qana'ah. Ketika seseorang tidak memiliki sikap qana'ah, pikirannya akan kacau jika tidak mendapatkan yang diinginkannya, akan tetapi suka berbangga diri ketika memiliki yang sesuai diharapkan. Perilaku belanja kompulsif dapat menyebabkan kesulitan psikologis, interpersonal, dan keuangan yang signifikan. Black (2007) mengembangkan *cognitive-behavior therapy* sebagai alternatif untuk mengatasi gangguan ini, juga dengan lingkaran kesederhanaan, yang disajikan tulisan ini dalam bentuk sikap qana'ah sebagai solusi islami atas gangguan psikologis.

Kata kunci: sikap qana'ah, perilaku belanja kompulsif

Materialisme sebagai sifat kepribadian membedakan antara individu yang menganggap kepemilikan barang sangat penting bagi identitas dan kehidupan mereka, dan orang-orang yang menganggap

kepemilikan barang merupakan hal yang sekunder. Ciri-ciri orang yang materialistis dalam Schiffman dan Kanuk (2008) seperti berikut ini: sangat menghargai barang-barang yang dapat diperoleh dan dapat dipamerkan,

sangat egosentris dan egois, mencari gaya hidup dengan banyak barang (misalnya ingin mempunyai berbagai barang, bukannya gaya hidup yang teratur dan sederhana saja), dan kebanyakan milik mereka tidak memberikan kepuasan pribadi yang lebih besar (maksudnya, barang-barang milik mereka tidak memberikan kebahagiaan yang lebih besar).

Di antara materialisme dan desakan untuk membeli atau memiliki, terdapat gagasan keterikatan yang mendalam dalam mengkonsumsi atau memiliki. Seperti materialisme, perilaku konsumsi yang mendalam termasuk perilaku yang normal dan diterima secara sosial. Para konsumen tidak merahasiakan pembelian barang yang diminatinya, mereka sering mempertunjukkan koleksinya dan keterlibatan secara terbuka bersama orang lain yang memiliki minat yang sama. Namun, konsumsi yang kompulsif termasuk perilaku abnormal (Schiffman dan Kanuk, 2008). Para konsumen yang kompulsif menjadi kecanduan, tidak dapat mengendalikan diri, dan tindakannya dapat merusak diri sendiri serta orang-orang disekeliling mereka. Contoh masalah konsumsi yang kompulsif adalah berjudi, alkoholik, dan penyimpangan makan. Kompulsi adalah perilaku atau tindakan repetitif yang mana seseorang merasa didorong untuk melakukannya dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan yang disebabkan pikiran-pikiran obsesif atau untuk mencegah

terjadinya suatu bencana. Aktivitas tersebut tidak berhubungan secara realistis dengan tujuan yang ada (Davison, Neale, dan Kring, 2010).

Namun untuk memahami bagaimana manusia berperilaku, tidak terlepas dari sumber ilmu tertinggi, Quran dan Hadits (Iqbal, 2012). Dalam Islam, semua yang halal adalah normal dan semua yang haram adalah abnormal. Normalitas dalam Islam juga merujuk pada norma dan aturan, sebuah model yang sempurna untuk diikuti, yang menuju pada kebaikan (ihsan) atau istilahnya *spiritual excellence* yang dicontohkan Nabi Muhammad SAW.

Dalam Quran surat Al-Isra ayat 26 sampai 27 dengan artinya : *“(26) Dan Berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang ada dalam perjalanan; dan janganlah kamu menghamburkan (hartamu) dengan boros. (27) Sesungguhnya pemboros-pemborositu adalah saudara-saudaranya setan dan sesungguhnya setan itu sangat ingkar kepada tuhannya.”* bermakna bahwa selain berbakti, berkhidmat dan menampakkan kasih sayang, cinta, dan rahmat kepada kedua orang tua, manusia hendaknya memberi bantuan kepada keluarga yang dekat karena mereka yang paling utama dan berhak untuk ditolong. Mereka patut mendapat bantuan hidup di tengah keluarga terdekat yang mampu karena pertalian darah. Mereka pasti ada yang hidup lebih berkecukupan dan ada yang kekurangan,

sehingga sebagai keluarga harus saling membantu. Allah memerintahkan manusia untuk berbakti dan berbuat baik tidak hanya kepada orang tua saja, namun masih harus berbakti kepada tiga golongan yang lain. Kemudian pada ayat 27, Allah mengingatkan bahwa betapa buruknya sifat orang yang boros. Mereka dikatakan sebagai saudaranya setan. Orang yang boros bermakna orang yang membelanjakan hartanya dalam perkara yang tidak mengandung manfaat berarti. Ada sebuah hadis yang terkait dengan perbuatan mubazir (boros) ini, yakni yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Umar. Dia berkata bahwa Rasulullah telah melintas di tempat Saad sedang mengambil wudhu, kemudian Rasulullah menegur Saad karena begitu boros. Lalu Saad menanyakan apakah di dalam wudu juga terdapat boros (mubazir).

Inti kandungan dari dua ayat tersebut adalah agar manusia mengatur dan membelanjakan hartanya secara tepat, yaitu dengan membelanjakan di jalan Allah, memberikan bagian harta kepada yang berhak dan tidak menghamburkan harta atau boros. Hadits lain menyebutkan "*dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya*". Bagian itu menearangkan tentang peringatan dari Allah SWT agar manusia tidak melakukan pemborosan, menghambur-hamburkan, dan menyia-nyiaikan harta yang dimiliki. Pada ayat

26, secara jelas Allah melarang manusia melakukan pemborosan, yaitu pada "Janganlah kamu". Artinya berbuat boros adalah termasuk perbuatan yang dilarang oleh Allah. Perbuatan yang dilarang Allah berarti sesuatu yang tidak baik dan tidak membawa manfaat, terlebih lagi bila dilakukan kita akan mendapatkan dosa. Pada ayat selanjutnya yaitu di ayat 27, Allah SWT memberi tahu bahwa orang-orang yang melakukan pemborosan dan berbuat mubazir adalah saudara setan. Padahal setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya yaitu Allah SWT. Manusia sama saja melakukan perbuatan ingkar kepada Allah SWT dengan melakukan perbuatan mubazir. Merujuk pada kitab "talbis iblis" Ibnu Jauzy (1994) bahwa Zaknabur, anak iblis yang mengibarkan benderanya di pasar-pasar. Setan akan terus menggoda manusia, membisikkan agar manusia mengikuti perbuatan yang tidak disukai Allah. Manusia yang selalu menuruti hawa nafsu, maka akan mudah memiliki dorongan untuk belanja. Oleh karena itu sangat diperlukan sikap qana'ah untuk membuat manusia merasa cukup.

Qana'ah mengandung lima perkara menurut Hamka (2007) yaitu menerima dengan rela akan apa yang ada, memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha, menerima dengan sabar ketentuan Tuhan, bertawakal kepada Tuhan, dan tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Rasulullah bersabda "*bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan ialah kekayaan jiwa*". Artinya, diri yang kenyang dengan apa yang

ada, tidak terlalu tamak dan cemburu, bukan orang yang memintalebih terus-terusan. Sabda Rasulullah lainnya "*qana'ah itu adalah harta yang tak akan hilang dan simpanan yang tidak akan lenyap*". Orang yang mempunyai sifat qana'ah telah memagar hartanya sekedar apa yang ada di dalam tangannya, dan tidak menjalar pikirannya kepada yang lain. Manusia tetap harus bekerja, tetapi tenang hati, karena sesungguhnya yang diperintahkan adalah qana'ah hati, bukan qana'ah ikhtiar.

Dalam qana'ah terdapat dimensi sabar, syukur, dan tawakal. Manusia disuruh percaya adanya kekuasaan yang melebihi dirinya, dan harus sabar menerima ketentuan Ilahi walaupun tidak menyenangkan, serta bersyukur jika mendapat nikmat. Qana'ah adalah modal yang menimbulkan kesungguhan hidup (energi) mencari rezeki (Hamka, 2007) dan ini yang menjadi salah satu motivasi orang untuk bekerja. Namun orang yang tidak qana'ah akan takut miskin, sehingga akan mengejar dunia dan mengumpulkan harta. Apabila tidak mendapat yang diinginkan, maka tidak akan sabar, pikirannya kacau, gampang marah, seperti dikejar-kejar yang ditakutinya. Apabila perilaku belanja kompulsif dimasukkan ke dalam gangguan kecemasan, yakni obsesif kompulsif (OCD), maka ini melihat manusia apakah terikat dengan pikiran atau perilaku yang terjadi tanpa tujuan. Dalam Islam, elemen spiritual akan memainkan peran gangguan kecemasan ini (Iqbal, 2012). Perasaan takut

dan cemas di timbulkan dari *waswasah* yang didefinisikan sebagai pikiran yang tidak diinginkan yang melintas di hati dan pikiran manusia karena setan (dalam QS An Naas).

Bukti menunjukkan bahwa beberapa konsumen terbiasa menghadiahi diri, pembelian impulsif, dan pembelian kompulsif sebagai cara untuk mengatur suasana hati. Misalnya, tindakan membeli dapat mengubah suasana hati yang negatif menjadi lebih positif. Orang dengan gangguan belanja kompulsif sibuk dengan belanja, dan mencurahkan waktu yang signifikan untuk perilaku ini. Sementara dapat dikatakan bahwa seseorang bisa menjadi pembelanja kompulsif dan tidak menghabiskan uang, hanya untuk *window shopping*, namun pola ini jarang terjadi. Pengamatan pribadi Black (2007) adalah bahwa dua aspek yaitu belanja dan pengeluaran adalah saling terkait. Orang dengan gangguan belanja kompulsif sering digambarkan dengan peningkatan dorongan atau kecemasan yang hanya dapat menimbulkan rasa penyelesaian bila pembelian dilakukan.

Black (2007) mengidentifikasi empat tahap yang berbeda: 1) antisipasi, 2) persiapan; 3) belanja, dan 4) pengeluaran. Pada tahap pertama, orang dengan gangguan belanja kompulsif mengembangkan pikiran, dorongan, atau keasyikan. Baik memiliki item tertentu, atau dengan tindakan berbelanja. Pada tahap kedua, orang mempersiapkan untuk belanja. Hal ini dapat mencakup keputusan tentang

kapan dan ke mana harus pergi, tentang cara berpakaian, dan bahkan kartu kredit yang digunakan. Tahap ketiga melibatkan pengalaman belanja yang sebenarnya, yang banyak orang dengan gangguan belanja kompulsif digambarkan perilaku berbelanja sebagai sesuatu yang sangat menarik, bahkan dapat menyebabkan perasaan kesenangan seksual. Akhirnya, tindakan dengan pembelian sering diikuti dengan rasa kecewa, atau kecewa dengan diri sendiri. Dalam sebuah studi tentang anteseden dan konsekuensi dari gangguan belanja kompulsif, Miltenberger dkk (dalam Black, 2007) melaporkan bahwa emosi negatif (misalnya, depresi, kecemasan, kebosanan, pikiran kritis terhadap diri sendiri, kemarahan) adalah penyebab paling sering dikutip untuk gangguan belanja kompulsif, sementara euforia atau keringanan dari emosi negatif adalah konsekuensi yang paling umum.

Individu dengan gangguan belanja kompulsif cenderung berbelanja sendiri, meskipun beberapa akan berbelanja dengan teman-teman yang mungkin berbagi minat mereka dalam berbelanja. Orang dengan pendapatan rendah masih dapat sibuk dengan belanja, meskipun tingkat pendapatan mereka akan membuatnya untuk berbelanja di toko biasa daripada sebuah *department store*. Barang yang dibeli oleh orang-orang dengan gangguan belanja kompulsif adalah pakaian, sepatu, perhiasan, kosmetik, dan barang-barang rumah tangga. Barang yang dibeli oleh

pembeli kompulsif cenderung tidak menjadi sangat mahal, tetapi dari pengamatan terhadap banyak pembeli kompulsif, membeli dalam jumlah besar mengakibatkan pengeluaran tidak terkontrol. Orang dengan gangguan belanja kompulsif mengakui dirinya bermasalah, dan mempengaruhi hubungan relasi mereka, walaupun sudah mencoba melawan dorongan untuk membeli, tetapi jarang berhasil.

Untuk mengendalikan atau menghilangkan masalah kompulsif, biasanya diperlukan beberapa tipe terapi atau perlakuan klinis (Schiffman dan Kanuk, 2008). Tidak ada perawatan yang terbukti untuk gangguan belanja kompulsif. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian pengobatan belanja kompulsif telah berfokus pada penggunaan obat-obatan psikotropika (terutama anti-depresan) dan terapi kognitif-perilaku (CBT) selama 6 bulan dalam program *self-help* yang komprehensif yang menggabungkan strategi kognitif-perilaku dengan *self-monitoring*. Beberapa buku *self-help* (bibliotherapy) yang tersedia dapat membantu untuk beberapa orang dengan perilaku belanja kompulsif. Di Amerika, ada kelompok sukarela yang mendorong orang untuk mengadopsi gaya hidup sederhana, dan meninggalkan perilaku belanja kompulsif mereka. Banyak konsumen dengan gangguan belanja kompulsif memiliki masalah keuangan yang cukup besar, dan dapat mengambil manfaat dari konseling keuangan

melalui konselor keuangan yang ditunjuk untuk mengontrol keuangan konsumen, dan tampaknya telah membantu. Sementara konselor mengontrol pengeluaran orang tersebut, pendekatan ini tidak mengurangi keasyikan belanja. Pernikahan atau konseling pasangan dapat membantu, terutama ketika gangguan belanja kompulsif dalam keluarga telah mengganggu hubungan. Uji coba pengobatan farmakologis memberikan sedikit bantuan, dan pasien harus diberitahu bahwa mereka tidak bisa mengandalkan obat-obatan. Selanjutnya, pasien harus melakukan hal berikut: a) mengakui bahwa mereka memiliki gangguan belanja kompulsif, b) menyingkirkan kartu kredit dan buku cek, karena mereka adalah sumber dana yang mudah memicu perilaku belanja, c) pergi ke toko dengan teman atau saudara, karena kehadiran seseorang

tanpa gangguan belanja kompulsif akan membantu mengekang kecenderungan untuk mengeluarkan uang, dan d) menemukan cara yang bermakna untuk menghabiskan waktu luang selain dengan belanja (Black, 2007).

### Daftar Pustaka

- Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World Psychiatry*, 6, 14-18.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hamka. (2007). *Tasawuf Modern*. Jakarta: PT Pustaka Panjimas.
- Iqbal, M. I. M. (2012). *Psychology from an Islamic Perspective - Abnormal Psychology*. Malaysia: IIUM Press.
- Jauzy, I. (1994). *Taqlib iblis*. Kairo
- Schiffman, L. & Kanuk, L. L. (2008). *Perilaku Konsumen*. Jakarta: PT Indeks.