

Dampak Shopaholic Terhadap Pengurangan Stress di Kalangan Remaja

The Impact of Shopaholics on Stress Reduction among Teenagers

Hanifah Amaliyah^{1*}, Wahidah Fitriani², Putri Yeni³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Institut Agama Islam Negeri Batusangkar
email: hanifahamaliyah44@gmail.com

Abstract. *This article explains the general description of shopaholic among teenagers by raising the emotional factor or feelings of teenagers. Adolescence is a volatile period full of shocks. Many demands at this time make teenagers stressed. As a form of defense, teenagers seek happiness from shopping. Shopaholic including events that are often experienced by teenagers. Shopaholic has characteristics and aspects that support it so that it becomes a habit. Shopaholic can affect a person's feelings. Shopaholic will reduce stress levels in adolescents, but cause other disorders in adolescents.*

Keywords: Shopaholic, Teenager, Stress, Emotional

Abstrak. Artikel ini menjelaskan gambaran secara umum shopaholic di kalangan remaja, dengan mengangkat faktor emosi atau perasaan remaja. Remaja merupakan masa labil yang penuh gocangan. Banyak tuntutan pada masa ini membuat remaja stress. Sebagai bentuk pertahanannya remaja mencari kebahagiaan dari berbelanja. Shopaholic termasuk peristiwa yang sering di alami oleh remaja. Shopaholic memiliki karakteristik dan aspek yang mendukung sehingga menjadi kebiasaan. Shopaholic dapat mempengaruhi perasaan seseorang. Shopaholic akan menurunkan tingkat stress pada remaja, tetapi menimbulkan gangguan-gangguan lainnya pada remaja.

Kata kunci: Shopaholic, Remaja, Stress, Emosi

PENDAHULUAN

Remaja sebagai makhluk hidup memiliki banyak kebutuhan yang harus dipenuhi. Mulai dari kebutuhan primer, sekunder maupun tersier. Kebutuhan-kebutuhan tersebut harus dipenuhi agar kehidupan tetap berlangsung. Untuk memenuhi kebutuhannya ini remaja melakukan kegiatan membeli barang-barang atau kebutuhan yang diperlukan. Perkembangan ilmu pengetahuan dan

teknologi mempengaruhi perkembangan kebutuhan manusia. Karena meningkatnya kebutuhan hidup, gaya hidup seseorang juga jadi meningkat. Menurut Chaney (2003:40) moderenitas atau gaya hidup menjadi ciri dari dunia modern. Kebanyakan remaja meraih kesenangan tersendiri sehabis berbelanja. Mereka melampiaskan stress dengan menghabiskan uang membeli barang-barang yang mereka inginkan.

Shopaholic berasal dari kata shop dan aholic yang memiliki arti kecanduan berbelanja. Shopaholic adalah mereka yang berbelanja barang-barang yang tidak dibutuhkan sehingga menghabiskan banyak uang dan waktu (Oxford Expans dalam Rizka, 2007). Remaja dengan gangguan shopaholic tidak dapat menahan keinginan mereka untuk membeli barang-barang. Banyaknya tren yang sedang eksis di media sosial, membuat remaja tidak segan-segan untuk membeli dan mengikuti tren-tren tersebut. Akibatnya remaja tidak akan memerhatikan kebutuhan dalam berbelanja. Mereka akan membeli apapun yang membuat mereka terlihat modis. Hal ini termasuk kedalam shopaholic pemburu image.

Namun, ada pula remaja yang melakukan aktivitas shopaholic bukan karena mengikuti fashion tetapi hanya untuk kepuasan diri sendiri. Aktivitas yang tidak dapat dikontrol atau perasaan, dorongan, pengalaman dan keinginan yang terjadi berulang-ulang disebut belanja kompulsif (Kwak dalam Riyanti, 2008). Yang berarti shopaholic kecanduan berbelanja karena perasaan bahagia setelah berbelanja.

Ketika mengalami suatu masalah atau ketika sedang stress, remaja dengan gangguan shopaholic akan melampiaskan perasaannya dengan berbelanja. Baik itu berbelanja makanan, pakaian, ataupun barang lain yang sebenarnya tidak mereka butuhkan. Remaja tersebut hanya akan memikirkan bagaimana perasaannya membaik setelah berbelanja. Kesenangannya hanya akan bertahan sementara. Saat moodnya buruk ia akan kembali menghabiskan uang dan waktunya untuk berbelanja.

Dari penjabaran diatas, tujuan penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui; (a) gambaran shopaholic terhadap pengurangan stress pada remaja (b) faktor yang menyebabkan shopaholic kompulsif pada remaja; (c) penanganan dan teknik yang tepat dalam mengatasi shopaholic pada remaja.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini bersifat deskriptif dan menggunakan analisis data, dalam metode ini tinjauan pustaka pada akhir penelitian menekankan pada pengorganisasian, koordinasi, dan pengumpulan data dalam jumlah besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Piaget (Nasution, 2007) secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana seorang individu berbaur dengan masyarakat dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial ekonomi secara bertahap. Pada masa ini individu mencari jati dirinya. Individu menjadi lebih labil dari pada masa-masa sebelumnya, karena pada masa ini individu mengalami begitu banyak perubahan-perubahan. Mulai dari bentuk tubuh, pola pikir dan hal-hal lainnya.

Dalam perkembangannya remaja kerap kali mengalami krisis identitas. Akibatnya, remaja menjadi labil, cemas, emosional, sensitif, agresif, gegabah, membuat keputusan yang ekstrim, serta memiliki konflik sikap dan perilaku. Menurut Santorck (2011) remaja cenderung berperilaku agresif terhadap orang tua, teman, anak-anak, mereka termasuk remaja

yang tidak mudah menjaga emosinya. Situasi labil seperti ini sering kali membuat remaja stress dan sulit mengerti akan kemauannya. Cepatnya perubahan suasana hati remaja biasanya seputar masalah tugas-tugas sekolah, pekerjaan yang ada di rumah, dan hubungan dengan teman sebayanya. Saat mengalami stress atau saat moodnya buruk, remaja akan mencari cara agar stressnya teralihkan. Bagi remaja penderita shopaholic kompulsif, mereka akan membelanjakan uangnya agar stressnya mengalami penurunan.

Remaja yang melakukan pembelian non-dasar biasanya terjadi karena adanya faktor yang mempengaruhi. Ada dua faktor yang mempengaruhi remaja melakukan shopaholic yaitu internal dan eksternal. Faktor internal seperti rasa “kekosongan”, harga diri yang negatif, dan rasa harga diri yang tidak utuh mendorong remaja untuk mengungkapkan identitasnya dan membeli untuk mewujudkan dirinya. Sebaliknya, faktor eksternal muncul dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial (Edward, 1993). Pengaruh teman sebaya, membuat remaja ingin menampilkan sisi terbaiknya. Keinginan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan rasa ingin diterima oleh lingkungan teman sebaya membuat remaja melakukan pembelian berlebihan. Saat remaja tersebut membeli barang-barang yang membuat perasaannya senang dan yakin bahwa dia layak berteman dengan teman sebayanya.

Karena dua faktor diatas, remaja akhirnya membeli barang-barang yang tidak benar-benar remaja itu butuhkan satu per satu. Mereka tampaknya memiliki keinginan untuk berperilaku konsumtif dan terobsesi untuk membeli produk yang menjadi bukti

identitas mereka. Bagi sebagian orang, perilaku berbelanja bahkan bisa menjadi kegiatan yang amat menyenangkan, karena dapat memancing emosi dan mengefektifkan diri. Namun, jika remaja menghapus centangnya, remaja mungkin akan berakhir dengan apa yang disebut shopaholic atau kecanduan belanja.

Shopaholic didefinisikan sebagai perilaku belanja yang berulang karena desakan, ngidam, pengalaman emosional, atau aktivitas yang tidak terkontrol (Kwak dalam Riyanti, 2008). Perilaku remaja ini berasimilasi ke dalam perilaku alcoholic atau ketergantungan obat. Sama halnya ketika seseorang kecanduan obat-obatan merasa tenang dan damai setelah meminum obat-obatan tersebut, remaja dengan gangguan shopaholic mengalami perasaan lega setelah berbelanja. Mereka menjadi lupa akan masalah-masalah yang mereka hadapi.

Peran orang tua sangat diperlukan dalam mengontrol kebiasaan berbelanja pada remaja. Orang tua disarankan untuk lebih peka terhadap perilaku dan emosi anak-anaknya. Salah satu caranya dengan mengawasi kemana anak tersebut membelanjakan uangnya. Orang tua bisa mulai menilai kecanduan belanja, terutama di kalangan remaja. Selain itu, perilaku shopaholic menjadi sinyal peringatan dari emosi negatif yang belum terselesaikan. Dengan kata lain, remaja tersebut mempunyai permasalahan yang membuatnya stress sehingga melampiaskannya dengan berbelanja. Pembicaraan terbuka dapat dilakukan orang tua agar mengetahui masalahnya. Dengan pembicaraan terbuka akan mengurangi stress pada remaja sehingga suasana hatinya

akan sedikit terjaga dan tidak melakukan pengurangan berbelanja.

Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dampak shopaholic terhadap pengurangan stress di kalangan remaja. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja adalah masa yang penuh gunjangan. Pada masa peralihan ini remaja dituntut untuk dapat mengerjakan ini, melaksanakan ini, mengikuti ini dan itu. Remaja sering kali merasa tertekan saat diminta harus begini, harus begitu. Ketertekanan tadi kerap membuat emosi remaja menjadi labil, ditambah lagi faktor hormon pada remaja yang membuat suasana hati seorang remaja cepat berubah. Tekanan dan emosi yang tidak stabil membuat remaja mengalami stress.

Stress yang dialami remaja membuatnya ingin mencari sesuatu yang dapat menurunkan tingkat stress pada dirinya. Remaja mencoba berbelanja dan hal tersebut mengalihkan perhatiannya dari masalah. Mereka kemudian terus membeli hal-hal yang sebenarnya tidak diperlukan. Karena hal tersebut membuat perasaan senang pada diri remaja.

Penelitian ini menemukan bahwa adanya perasaan gembira, senang, dan perasaan positif lainnya setelah berbelanja. Tetapi, tidak lama setelah itu juga muncul perasaan menyesal karena membeli hal-hal yang tidak diperlukan.

KESIMPULAN

Tujuan hidup seseorang adalah mendapatkan kebahagiaan dan kepuasan, dua hal ini dapat digapai dengan berbagai macam cara. Salah satu caranya dengan

melakukan pembelian. Saat ini remaja mengalami kebiasaan berbelanja yang cenderung kompulsif atau shopaholic. Shopaholic terjadi pada remaja dikarenakan remaja labil dan belum bisa menaham keinginan dalam dirinya.

Shopaholic merupakan gangguan terkait hilangnya kontrol impuls dalam berbelanja. Shopaholic disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari faktor keluarga, lingkungan teman sebaya, emosi positif dan negatif, serta gaya hidup. Shopaholic kompulsif adalah kecanduan berbelanja yang melibatkan perasaan negatif. Perasaan negatif yaitu stress yang dialami seseorang karena banyaknya masalah yang sedang di hadapinya. Saat remaja mengalami suatu masalah yang membuat mereka frustrasi, mereka memutuskan untuk berbelanja sebagai pengalihan stress yang mereka alami. Berbelanja akan berdampak sangat baik bagi penurunan stress remaja. Namun, ketika berbelanja ini menjadi suatu ketergantungan bagi remaja, ini akan berdampak sangat buruk bagi remaja. Mereka akan menyesal tidak lama setelah perasaan bahagia berbelanja hilang, dikarenakan membeli hal-hal yang tidak mereka butuhkan. Mereka menyadari hal itu tapi tidak dapat menahan keinginan untuk berbelanja. Remajapun akan mengalami krisis terhadap uang jajannya karena membelikannya diluar kebutuhan.

Oleh karena itu, dibutuhkan perhatian orang tua terhadap keuangan anaknya, terhadap apa yang dibeli anaknya. Orang tua juga memiliki peranan penting dalam mengetahui suasana hati dan permasalahan yang di hadapi anaknya. Saat anak mendapatkan perhatian atas permasalahan dan stress yang dihadapinya, anak tidak

perlu lagi mencari pengalihan atas stress yang ia alami. Namun, itu tidak menutup kemungkinan untuk melepaskan stress dan lelah dengan berbelanja sesekali dan sesuai dengan kebutuhan. Saat itu semua terkendali maka berbelanja akan berdampak baik bagi penurunan stress.

Dapat disimpulkan bahwa berbelanja akan berdampak baik bagi kesehatan mental remaja ketika saat stress remaja membeli barang-barang sesuai kebutuhan. Tidak melakukan perilaku berbelanja yang berlebihan. Karena pada dasarnya sesuatu yang berlebihan tidak baik.

Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja disarankan bersikap bijak dalam membelanjakan uangnya. Berbelanja bisa jadi menjadi healing terbaik untuk menurunkan stress, tetapi tetap tidak boleh membeli hal-hal yang diluar kebutuhan. Selain itu, remaja seharusnya tau bagaimana menghindari perilaku shopaholic kompulsif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R.T, & Santhoso, F.H. (2017). "Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja", *Gadiah Mada Journal of Psychology*.
- Amiruddin, A.F., (2018)."Gaya Hidup Shopaholic sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif". *Universitas Negeri Makasar*.
- Blilianaza, E., & Sudrajat, A. (2022)." Gaya Hidup Remaja Shopaholic dalam Trend Belanja Online di Shopee". *Jurnal sains sosial dan humoniora*, 6(1) 45-54.
- Damayanti, R. dkk. (2021)." Shopaholic di kalangan mahasiswa UNM asal Sampaga Mamuju Sulawesi Barat". *Journal of anthtropolgy*, 3(2) Desember 2021.
- Khairat, M. dkk. (2018)." Hubungan gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif mahasiswa". *Jurnal al-qalb*, 10(2), Desember 2018.
- Kurnia, I. (2019). " Behavior therapy untuk mengatasi shopaholic online shop pada seorang mahasiswi". *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya*.
- Lestarina, E. dkk. (2017)." Perilaku konsumtif di kalangan remaja". *Jurnal riset Indonesia*, 2(2), 1-6.
- Risamana, W., & Suminar, D.R. (2017). " Hubungan antara persepsi terhadap pengasuhan orang tua dengan kecenderungan compulsive buying pada wanita dewasa". *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, Vol.6, 13-23, 2017.
- Wahyudi, T.R. dkk. (2022). " Dinamika psikologis shopaholic di kalangan mahasiswa". *Jurnal psikologi perseptual*, 6(2) Desember 2022.
- Yuniarti, A. (2016). " Remaja dan gaya hidup hedonisme". *Prosiding seminar nasional psikologi*, 2016.