

PENGENDALIAN DIRI TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF MELALUI PENDEKATAN TASAWUF

Hoirunisa Ma'arifah¹, Luthfiah Habibah²

hoirunisamaarifah@gmail.com¹, luthfiaahh04@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Perilaku konsumtif merupakan salah satu tantangan besar dalam kehidupan modern yang sering kali dipicu oleh dorongan emosional dan gaya hidup hedonistik. Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan tuntunan dalam mengatur kehidupan manusia, termasuk dalam hal pengendalian diri terhadap dorongan konsumtif. Artikel ini membahas bagaimana pendekatan tasawuf melalui konsep tazkiyatun nafs, mujahadah, zuhud, dan muhasabah dapat menjadi solusi spiritual dalam menahan hawa nafsu konsumsi yang berlebihan. Dengan menekankan pentingnya hidup sederhana dan kesadaran spiritual, tasawuf mampu membentuk karakter individu agar lebih bijak dalam menggunakan harta dan tidak terjebak dalam perilaku konsumtif. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis Studi Pustaka (library research) dengan mengacu pada sumber-sumber literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai tasawuf dapat menjadi alternatif efektif untuk mengendalikan perilaku konsumtif, khususnya di kalangan generasi muda dan masyarakat urban.

Kata Kunci: Tasawuf, Pengendalian Diri, Perilaku Konsumtif, Tazkiyatun Nafs, Mujahadah.

ABSTRACT

Consumptive behavior is one of the major challenges in modern life that is often triggered by emotional impulses and hedonistic lifestyles. Islam as a perfect religion has provided guidance in regulating human life, including in terms of self-control of consumptive urges. This article discusses how the Sufism approach through the concepts of tazkiyatun nafs, mujahadah, zuhud, and muhasabah can be a spiritual solution in restraining the lust for excessive consumption. By emphasizing the importance of simple living and spiritual awareness, Sufism is able to shape individual characters to be wiser in using wealth and not get caught up in consumptive behavior. This study uses a descriptive qualitative approach based on library research by referring to relevant literature sources. The results show that the internalization of Sufism values can be an effective alternative to control consumptive behavior, especially among the younger generation and urban communities.

Keywords: Sufism, Self Control, Consumer Behavior, Tazkiyatun Nafs, Mujahadah.

PENDAHULUAN

Perilaku konsumtif merupakan salah satu fenomena sosial yang berkembang pesat seiring perubahan gaya hidup modern, karena dianggap sebagai sarana ekspresi diri, yang menyebabkan sebagian orang lebih mengutamakan gaya hidup daripada kebutuhan (Setyawati, 2018). Fromm dalam (Rasyid, 2019) menyatakan bahwa hasrat masyarakat di zaman modern untuk mengonsumsi barang tampaknya telah terputus dari kebutuhan yang sebenarnya. Perilaku ini bersifat kompulsif dan tidak logis, yang berpotensi menimbulkan pemborosan secara ekonomi dan ketidakefisienan biaya serta gangguan psikologis, seperti kecemasan dan ketidakamanan.

Menurut Ahmad Syafi'i Maarif dalam (Rasyid, 2019) di dalam ajaran Islam, perilaku boros adalah tindakan yang tercela. Selain itu, Al-Qur'an juga memperingatkan manusia untuk tidak membiarkan hasrat mereka menguasai diri hingga tidak dapat mengendalikannya, bahkan mempertahankannya (Wajdi & Lubis, 2021).

Kemampuan untuk mengendalikan diri memainkan peran penting dalam menahan

dorongan untuk berperilaku konsumtif, yang cenderung meningkat seiring perkembangan gaya hidup. Individu yang mampu mengontrol keinginannya untuk membeli barang yang sebenarnya tidak diperlukan akan lebih terhindar dari kebiasaan konsumtif dan lebih bijak dalam pengelolaan keuangan. Penelitian yang dilakukan oleh Sudarisman (2021) mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan antara pengendalian diri dan kebiasaan belanja daring secara berlebihan di kalangan mahasiswa. Semakin lemah kontrol diri seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk terlibat dalam perilaku konsumtif, seperti membeli barang-barang yang tidak dibutuhkan. Sebaliknya, mereka yang memiliki kontrol diri yang kuat biasanya lebih sanggup menahan keinginan berbelanja secara impulsif. Hal senada juga disampaikan oleh Monita dan Amaya (2024), yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri berkaitan erat dengan nilai-nilai tasawuf. Praktik spiritual ini diyakini dapat membantu mengurangi perilaku konsumtif melalui peningkatan kesadaran batin dan kedekatan dengan nilai-nilai spiritual.

Tasawuf merupakan salah satu aspek dalam ajaran Islam yang menitikberatkan pada penyucian hati dan upaya mendekatkan diri kepada Tuhan. Melalui berbagai praktik seperti mujahadah an-nafs (berjuang melawan dorongan diri), wara' (menghindari hal-hal yang meragukan), dan zuhud (menjalani hidup sederhana tanpa keterikatan pada materi), tasawuf mendorong tumbuhnya kesadaran diri serta kemampuan untuk mengontrol perilaku konsumtif. Selaras dengan hal tersebut, Ahmadia (2022) menyatakan bahwa ajaran tasawuf berperan dalam meredakan gejolak emosional dan dorongan nafsu, termasuk keinginan untuk berbelanja secara impulsif. Melalui pendekatan spiritual ini, individu menjadi lebih bijak dalam menimbang manfaat dan kebutuhan sebelum membuat keputusan konsumsi.

Meskipun, banyak penelitian yang membahas tentang perilaku konsumtif dan kontrol diri dari sisi psikologi modern, tetapi kajian yang menempatkan pendekatan tasawuf sebagai solusi spiritual terhadap perilaku konsumtif masih tergolong minim. Oleh karena itu, artikel ini mencoba menghadirkan pendekatan tasawuf sebagai alternatif dalam membentuk pengendalian diri terhadap dorongan konsumtif berlebih.

Tulisan ini bertujuan untuk menguraikan peran pendekatan tasawuf dalam membentuk kemampuan pengendalian diri terhadap perilaku konsumtif. Melalui pembahasan mengenai prinsip-prinsip dasar tasawuf dan keterkaitannya dengan kemampuan menahan diri, diharapkan pembaca dapat menangkap pentingnya penerapan nilai-nilai spiritual dalam aktivitas sehari-hari sebagai bentuk pengendalian atas dorongan konsumsi yang berlebihan. Tujuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Yudhistira et al. (2024), yang menunjukkan bahwa psikologi tasawuf dapat menjadi landasan dalam membangun karakter individu agar lebih bijaksana dalam mengelola konsumsi. Praktik spiritual dalam tasawuf menanamkan kesadaran bahwa kebahagiaan tidak selalu bersumber dari materi, melainkan dari ketenangan jiwa yang diperoleh melalui hubungan spiritual yang mendalam.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (Library Research). Menurut Sutrisno Hadi: 1990 dalam (Layaliya et.al 2021), disebut penelitian kepustakaan karena data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan baik berupa buku, ensiklopedi, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya.

Fokus Kajian

Fokus kajian dalam penelitian ini meliputi tiga aspek utama, yaitu: (1) konsep pengendalian diri dalam perspektif islam, (2) Ciri-ciri perilaku konsumtif, dan (3) Hubungan pendekatan tasawuf dengan upaya mengendalikan perilaku konsumtif.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara mengumpulkan sumber data, membaca sumber data, membuat catatan, mengolah catatan penelitian, dan menyusun laporan sesuai dengan sistematika penulisan yang berlaku. Sumber data yang digunakan dalam artikel ini berasal dari berbagai literatur yaitu jurnal, laporan hasil penelitian, majalah ilmiah, buku yang relevan, hasil-hasil seminar, artikel ilmiah yang belum dipublikasi, dan narasumber.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode analisis content (content analysis). Menurut Holsti dalam (Sitasari, 2022) metode analisis isi adalah suatu teknik untuk mengambil kesimpulan dengan mengidentifikasi berbagai karakteristik khusus suatu pesan secara objektif, sistematis, dan generalis. Metode analisis isi, yaitu dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan konsep-konsep utama yang berkaitan dengan data yang dipilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan atau bakat untuk membatasi, menekan, mengatur, atau mengarahkan impuls agar tidak mengambil keputusan yang keliru. Semakin besar kontrol diri yang dimiliki seseorang, semakin efektif mereka dapat menghindari perilaku yang menyimpang dan lebih terarah pada tindakan yang konstruktif (Nofitriani, 2020). Dalam konteks ini, kontrol diri mencakup cara seseorang mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya. Hersika et.al (2020) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kapasitas untuk menahan dorongan diri sendiri. Wibowo et.al (2023) menambahkan bahwa kontrol diri dapat memengaruhi pola pikir individu dalam menahan hawa nafsu untuk tidak menginginkan sesuatu yang tidak benar-benar dibutuhkan.

Pengendalian Diri dalam Islam (Mengendalikan Hawa Nafsu)

Dalam ajaran Islam, pengendalian hawa nafsu sangat penting termasuk dalam perilaku konsumsi sehari-hari seperti makan, berbelanja dan menggunakan harta. Islam mengajarkan bahwa kebutuhan harus didahulukan daripada keinginan. Seorang muslim dianjurkan agar berbelanja secara adil, artinya tidak kurang dan juga tidak berlebihan. Dalam QS. Al-Furqon:67) mengingatkan bahwa seorang muslim seharusnya tidak mengeluarkan uang secara berlebihan. Mereka sebaiknya menghindari pengeluaran yang tidak penting atau terjebak dalam sikap kikir. Allah Subhanahu wa Ta'ala juga berfirman dalam QS. Al-A'raf: 31

﴿يٰۤاَيُّهَاۤ اَنۡمُ خُذُوۡا زِيۡنَتَكُمْ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشۡرَبُوۡا وَلَا تُسۡرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسۡرِفِيۡنَ﴾

Artinya: “Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” Meskipun konteks ayat ini tentang konsumsi makanan, tetapi prinsip yang terkandung di dalamnya berlaku luas, sama seperti setiap bentuk konsumsi hendaknya dilakukan dengan bijak dan tidak berlebihan, karena Allah tidak menyukai sikap yang berlebihan. Prinsip ini mencerminkan pentingnya mengendalikan hawa nafsu dalam kehidupan modern yang serba konsumtif. Ajaran Islam menekankan agar manusia memanfaatkan hartanya sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, tidak berlebih, dan tidak pula kurang, demi menjaga keseimbangan ekonomi dan kehidupan (Apriyanti, 2023).

Definisi dan Ciri-ciri Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif adalah kecenderungan individu untuk membeli atau menggunakan barang dan jasa secara berlebihan, yang didorong lebih oleh keinginan

emosional dibandingkan dengan kebutuhan nyata atau pertimbangan logis. Menurut Fromm (1995) dalam (Paujiah & Ariani, 2023), menjelaskan bahwa konsumsi berlebihan dilakukan demi kepuasan sesaat tanpa memperhatikan fungsi barang tersebut. Biasanya dorongan ini seringkali dipengaruhi oleh keinginan untuk menampilkan status sosial, kekayaan, kemasan menjaga citra sosial, dan mencoba berbagai produk meski belum habis.

Faktor Pemicu (Media Sosial, Budaya Instan, Dorongan Emosional)

Perilaku konsumtif dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Beberapa pemicu utama meliputi:

1. Media Sosial

Platform media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan konsumsi, khususnya di kalangan Generasi Z. Studi oleh Purwanto et al. (2025) menemukan bahwa strategi pemasaran digital dan lintas budaya melalui media sosial berperan penting dalam meningkatkan perilaku belanja impulsif dan orientasi hedonis, terutama dalam industri *fast fashion*.

2. Budaya Instan

Gaya hidup modern yang serba cepat turut membentuk pola konsumsi masyarakat yang cenderung menginginkan kepuasan instan. Kemudahan dalam mengakses produk melalui layanan daring memperkuat perilaku konsumtif yang tidak direncanakan. Menurut Wulandari (2022), gaya hidup konsumtif, lemahnya kontrol diri, pengaruh promosi, serta faktor lingkungan sosial menjadi determinan utama perilaku belanja impulsif.

3. Dorongan Emosional

Aspek emosional juga menjadi faktor yang seringkali mendorong seseorang untuk berperilaku konsumtif. Dalam kondisi stres atau saat mencari pengakuan sosial, individu cenderung melakukan pembelian bukan karena kebutuhan, melainkan sebagai bentuk pelampiasan atau usaha untuk meningkatkan harga diri. Terutama saat seseorang terpengaruh oleh promo seperti *cashback* (Maula dan Kustanti, 2020).

Dampak Negatifnya (Finansial, Psikologis, Spiritual)

Jika tidak dikendalikan, perilaku konsumtif dapat menimbulkan berbagai konsekuensi yang merugikan, baik dari segi keuangan, psikologis, maupun spiritual. Beberapa dampak utama yang dapat muncul antara lain:

1. Dampak Finansial

Kebiasaan berbelanja secara berlebihan tanpa perhitungan yang rasional dapat menimbulkan masalah keuangan, seperti menumpuknya utang atau kesulitan dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari.

2. Dampak Psikologis

Kecenderungan konsumtif juga berdampak pada kondisi psikologis seseorang. Perasaan cemas, stres, dan ketidakpuasan yang terus-menerus dapat muncul karena adanya tekanan untuk selalu memenuhi standar sosial atau sebagai cara untuk melampiaskan emosi negatif. Maula dan Kustanti (2020) mengungkapkan bahwa rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan tingginya intensitas perilaku konsumtif.

3. Dampak Spiritual

Dilihat dari sisi spiritualitas, perilaku konsumtif menunjukkan lemahnya kontrol diri dan dominasi nafsu atas akal sehat. Hal ini bisa menjauhkan individu dari nilai-nilai spiritual dan menghambat pertumbuhan batiniah yang seimbang.

Pengertian Tasawuf dan Tujuannya

Tasawuf merupakan salah satu disiplin ilmu dalam Islam yang berfokus pada

pembinaan aspek spiritual dan penyucian diri (*tazkiyatun nafs*) sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Syafiq & Az Zahra, 2024). Tujuan utama dari ajaran tasawuf adalah membersihkan hati dari sifat-sifat tercela serta menanamkan nilai-nilai luhur dalam diri, sehingga individu dapat meraih ketenangan jiwa dan membangun hubungan spiritual yang lebih dalam dengan Tuhan (Bayhaqi & Masnawati, 2024).

Menurut Syafiq dan Az Zahra (2024), proses *tazkiyatun nafs* terdiri dari tiga tahapan inti, yaitu:

1. Takhalli: Proses mengosongkan jiwa dari karakter negatif seperti tamak, dengki, dan keterikatan berlebihan pada dunia.
2. Tahalli: Mengisi jiwa dengan akhlak terpuji seperti keikhlasan, kesabaran, dan ketawakalan.
3. Tajalli: Tahap ketika cahaya ilahi hadir dalam jiwa yang telah disucikan, membawa seseorang menuju kedekatan spiritual dengan Allah.

Praktik dalam Tasawuf

Tasawuf menyediakan berbagai bentuk latihan spiritual yang bertujuan untuk mengendalikan hawa nafsu serta mempererat hubungan seseorang dengan Allah. Beberapa praktik yang umum dijalankan antara lain:

1. Mujahadah An-Nafs (Melawan Keinginan Berlebihan)

Mujahadah an-nafs merupakan usaha serius untuk menundukkan keinginan duniawi yang berlebihan. Melalui praktik ini, seseorang diajak untuk mengelola dorongan konsumsi yang tidak diperlukan, sekaligus menanamkan prinsip hidup sederhana dan berorientasi pada kebutuhan esensial. Sufiyah (2024) menunjukkan bahwa dzikir yang dilakukan secara konsisten dapat memperkuat semangat mujahadah an-nafs dalam diri individu, sehingga lebih mampu menahan perilaku yang bertentangan dengan nilai spiritual.

2. Zuhud (tidak tergantung pada duniawi)

Zuhud adalah sikap batin yang tidak menggantungkan kebahagiaan pada harta atau status sosial, walaupun seseorang memiliki akses terhadap keduanya. Dalam konteks ini, zuhud membantu menekan perilaku konsumtif karena mendorong individu untuk tidak terjebak dalam pencitraan atau mengikuti gaya hidup berlebihan. Firdaus (2019) menambahkan bahwa zuhud adalah sikap batin yang menunjukkan pola hidup bersahaja, disertai sifat-sifat seperti qanaah, rendah hati, dan penuh rasa syukur, semua ini berkontribusi pada ketenangan jiwa.

3. Muhasabah (evaluasi diri)

Muhasabah merupakan proses introspeksi yang dilakukan secara rutin untuk membantu individu menyadari serta mengubah pola konsumsi yang kurang sehat. Melalui praktik ini, seseorang diajak untuk merefleksikan kembali tujuan serta motivasi hidupnya, sehingga dapat membuat keputusan konsumsi yang lebih rasional. Penelitian oleh Nurfajri et al. (2023) menunjukkan bahwa muhasabah berkontribusi besar dalam memperkuat pengendalian diri pada individu usia dewasa awal, yang pada akhirnya membantu mereka menahan dorongan konsumtif dan bertindak secara lebih bijak.

4. Dzikir dan riyadhah (penenangan jiwa)

Dzikir adalah bentuk pengingat kepada Allah yang dilakukan dengan ucapan maupun perenungan hati, sedangkan riyadhah merupakan latihan spiritual yang menuntut kedisiplinan. Keduanya berperan dalam menentramkan jiwa, menurunkan tingkat stres, serta memberikan rasa puas yang tidak bergantung pada konsumsi materi. Widianengsih (2022) menekankan bahwa dzikir dapat menghidupkan hati yang sebelumnya mati dan menumbuhkan ketenangan jiwa, sejalan dengan prinsip-prinsip dalam tasawuf.

5. Bagaimana nilai-nilai ini menekan perilaku konsumtif

Prinsip-prinsip seperti *mujahadah an-nafs*, *zuhud*, *muhasabah*, *dzikir*, dan *riyadhah* memiliki kontribusi besar dalam menekan kecenderungan konsumtif. Ketika nilai-nilai ini tertanam kuat dalam diri, seseorang akan lebih mampu mengontrol keinginan, menjalani hidup dengan kesederhanaan, serta memperoleh kepuasan melalui kedekatan spiritual dengan Allah. Pandangan ini sejalan dengan pemikiran Frager dalam psikologi tasawuf, yang menyoroti pentingnya kesadaran spiritual dalam meredam perilaku konsumtif (Yudhistira et al., 2024).

Aplikasi Tasawuf dalam Kehidupan Sehari-hari

Tasawuf menghadirkan berbagai metode spiritual yang bertujuan membantu individu mengendalikan nafsu serta mempererat hubungan dengan Allah SWT. Nilai-nilai tasawuf dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai sarana untuk menahan dorongan konsumtif. Prinsip-prinsip seperti *mujahadah* (berjuang melawan hawa nafsu), *zuhud* (menjalani hidup dengan sederhana), dan *muhasabah* (melakukan refleksi diri) membentuk pola pikir yang mendorong seseorang agar tidak terjebak pada hasrat terhadap kekayaan dan status sosial.

Di tengah realitas masyarakat modern yang cenderung memprioritaskan kepemilikan materi, tasawuf menawarkan pendekatan alternatif yang menuntun pada ketenangan batin dan kedewasaan spiritual. Waskito (2021) menyatakan bahwa nilai-nilai tasawuf sangat kontekstual dalam menghadapi kecenderungan materialisme dalam masyarakat Muslim kontemporer, karena fokus ajarannya adalah pembentukan karakter yang luhur serta hubungan yang erat dengan Sang Pencipta.

Lebih lanjut, tasawuf tetap relevan dalam kehidupan masa kini melalui pengamalan konsep *zuhud*, yang bukan berarti menolak dunia sepenuhnya, melainkan menyeimbangkan kehidupan agar tidak diperbudak oleh kesenangan duniawi. Safaat et al. (2021), dalam penelitiannya yang merujuk pada penafsiran Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*, menjelaskan bahwa *zuhud* modern mencakup tiga pilar utama: memprioritaskan akhirat, tidak larut dalam kecintaan terhadap dunia, serta kemampuan mengendalikan nafsu. Ketiga elemen ini menjadi pondasi penting bagi umat Islam untuk meraih kebahagiaan yang seimbang antara kehidupan dunia dan akhirat.

Relevansi dengan Generasi Muda atau Masyarakat Urban

Di tengah tantangan spriritual yang dihadapi kaum muda dan masyarakat urban. Tasawuf hadir sebagai pendekatan spiritual yang relevan dan efektif dalam membantu pembentukan karakter serta peningkatan kesadaran diri. Arrasyid et al. (2023) menyebutkan bahwa penerapan konsep *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* dalam tasawuf dapat menjadi fondasi spiritual yang kokoh bagi Generasi Z untuk menghadapi dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan.

Dalam ranah perkotaan, praktik tasawuf turut mengalami perubahan bentuk melalui pemanfaatan media digital, sehingga lebih mudah diakses dan disesuaikan dengan gaya hidup masa kini. Hakim (2021) melalui penelitiannya mengungkapkan bahwa fenomena sufisme di kalangan urban, seperti yang terlihat dalam komunitas Majelis Ta'lim dan Sholawat Qodamul Musthofa di Pekalongan, menunjukkan bahwa sebagian remaja yang mengalami krisis moral dan spiritual memilih jalan tasawuf sebagai sarana untuk memperoleh kedamaian batin dan memperbaiki kualitas hidup. Ajaran dan praktik tasawuf memberikan makna yang mendalam bagi mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai tasawuf dalam aktivitas harian serta penyesuaiannya dengan kebutuhan generasi muda dan masyarakat perkotaan dapat menjadi strategi efektif untuk menekan perilaku konsumtif melalui pendekatan yang bersifat spiritual.

Hasil dan pembahasan disesuaikan dengan pendekatan penelitian. Jika pendekatan penelitian kuantitatif terdiri dari statistika deskriptif, hasil uji asumsi dan hasil uji hipotesis kemudian dianalisis secara kritis. Jika pendekatan kualitatif berupa tema-tema hasil analisis kualitatif yang dilakukan. Jika gagasan konseptual dan studi pustaka, berupa pernyataan naratif.

KESIMPULAN

Tasawuf menyediakan pendekatan spiritual yang efektif untuk membentuk pengendalian diri. Nilai-nilai seperti zuhud, mujahadah, dan muhasabah dapat membantu meredam perilaku konsumtif. Tasawuf menyediakan pendekatan spiritual yang efektif dalam membentuk pengendalian diri terhadap perilaku konsumtif. Nilai-nilai seperti mujahadah an-nafs, zuhud, muhasabah, dzikir, dan riyadhah tidak hanya membantu individu dalam melawan dorongan konsumtif yang berlebihan, tetapi juga membimbing mereka untuk hidup secara sederhana dan seimbang. Dengan menanamkan kesadaran akan hakikat hidup dan kedekatan dengan Allah, tasawuf mampu menekan perilaku konsumtif yang bersumber dari nafsu duniawi dan budaya materialisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadia, B. R. (2022). Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 390–404.
- Apriyanti, Sri. 2023. “Analisis Perilaku Konsumtif Umat Islam Dalam Pembelian Takjil Di Bulan Ramadhan Menurut Perspektif Ekonomi Islam.” *Al-Mizan: Jurnal Hukum dan Ekonomi Islam* 7(2): 1–14.
- Arrasyid, Anisah, N. K., & Husna, R. (2023). Transformasi Pemikiran Tasawuf: Landasan Pembentukan Karakter Islami Generasi-Z. *Jurnal Al-Aqidah*, 15(2), 94–103. <https://doi.org/10.15548/ja.v15i2.7692>
- Bayhaqi, H. N., & Masnawati, E. (2024). PENDIDIKAN AKHLAK DALAM KONSEP TAZKIYATUN NAFS PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA TERHADAP DEGRADASI MORAL GENERASI MUDA. *Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 4(4), 434–449. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i4.3440>
- Firdaus. (2019). Zuhud Dalam Perspektif Sunnah. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v4i1.48>
- Hakim, L. (2021). Urban Sufisme dan Remaja Milenial di Majelis Ta'lim dan Sholawat Qodamul Musthofa Kota Pekalongan. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(1), 51–68. <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i1.3885>
- Harsya, M. F. G., Rafa, W. D., & Helmi, S. M. (2024). PENGARUH LITERASI KEUANGAN, KECERDASAN SPIRITUAL DAN GAYA HIDUP HEDONISME TERHADAP PENGELOLAAN KEUANGAN PRIBADI. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research.*, 8(4), 733–741. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v8i4.1610>
- Hersika, Elsa Irmeiyanti, Krisnova Nastasia, and Harri Kurniawan. 2020. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja Di Kafe.” *Psyche 165 Journal*: 1–9.
- Layaliya, Fina Nabilah, Haryadi Haryadi, and Nas Haryati Setyaningsih. 2021. “Media Pembelajaran Bahasa Dan Sastra (Studi Pustaka).” *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua* 6(2): 81–84.
- Maula, Z., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna Go-Pay Yang Menggunakan Promo Cashback Di Sma Negeri 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 7–14. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26490>
- Monita, S., & Amaya, A. F. (2024). ANALISIS TEORITIS ANTARA REGULASI DIRI DENGAN TASAWUF. 8(7), 757–760.

- Nofitriani, Nisrina Nibras. 2020. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XII SMAN 8 Bogor." *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 4(1): 53–65.
- Nurfajri, N. N., Setiawan, C., & Rismanto, F. (2023). Pengaruh Muhasabah terhadap Self Control di Fase Dewasa Awal (Studi Kasus pada Mahasiswa Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung). *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 67–92. <https://doi.org/10.15575/jpiu.1943>
- Paujiah, & Ariani, L. (2023). Perilaku Konsumtif: Studi Kuantitatif Deskriptif Masyarakat di Kabupaten Kotabaru. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 2(2), 153–160. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/view/1307>
- Purwanto, D., Fauzan, R., Afifah, N., & Juniwati. (2025). PENGARUH SOSIAL MEDIA DAN CROSS CULTURAL MARKETING TERHADAP IMPULSIF BUYING GEN Z PADA FAST FASHION DENGAN TINGKAT HEDONISME SEBAGAI MEDIASI. *Jurnal Ilmiah Bisnis & Kewirausahaan*, 14(1), 60–74.
- Rasyid, Arbanur. 2019. "Perilaku Konsumtif Dalam Perspektif Agama Islam." *Yurisprudencia: Jurnal Hukum Ekonomi* 5(2): 172–86.
- Safaat, A. W. N., Zulfikar, E., P Aida, F. N., & Eka, M. R. (2021). Konsep Zuhud Di Era Modern: Telaah Penafsiran Hamka Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar. *Jurnal Sinda: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 1(1), 23–31. <https://doi.org/10.28926>
- Setyawati, Alis. 2018. "Hubungan Kontrol Diri Dan Orientasi Nilai Materialistis Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang."
- Sitasari, Novendawati Wahyu. 2022. "Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif." In *Forum Ilmiah*, , 77–84.
- Sudarisman, H. S. V. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Melalui Online Shop pada Mahasiswi. *Acta Psychologia*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43308>
- Sufiyah, L. (2024). Implikasi Dzikir Terhadap Mujahadatun An nafs Santriwati. *Althanshia Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.53627/jal.v2i1.5687>
- Syafiq, S., & Az Zahra, S. K. (2024). KAJIAN TASAWUF: PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM KETERKAITANNYA DENGAN PSIKOLOGIS. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 1–8. <https://doi.org/10.8734/Liberosis.v1i2.365>
- Waskito, P. (2021). Relevansi Ajaran Tasawuf Bagi Kehidupan Muslim di Era Modern. *Jurnal EL-Tarbawi*, 14(1), 1–22. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol14.iss1.art1>
- Wajdi, Farid, and Suhwardi K Lubis. 2021. *Hukum Ekonomi Islam: Edisi Revisi*. Sinar Grafika (Bumi Aksara).
- Wibowo, Muhammad Arif, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. 2023. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa." *Jurnal Psikoedukasia* 1(01): 154–62.
- Widianengsih, R. (2022). Hadits tentang Dzikir Perspektif Tasawuf. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 166–179. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13583>
- Wulandari, D. (2022). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif belanja online pada generasi Z di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(4), 178–186. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/14167>
- Yudhistira, M., Ryandana, A. F. C., & Sani, M. A. H. (2024). Perilaku Konsumtif Dalam Kajian Psikologi Tasawuf Robert Frager. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 220–238. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.554>