



Hoarding Disorder dalam Perspektif Al-Qur'an dan Kesehatan Mental Dadang Hawari

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Salsabila Firdausa UIN Sultan Maulna Hasanuddin Banten 232631101.salsabila@uinbanten.ac.id +6288219479346	ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 1, April 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh
Masykur UIN Sultan Maulna Hasanuddin Banten masykur@uinbanten.ac.id +6282299752015	
Iffan Ahmad Ghufon UIN Sultan Maulna Hasanuddin Banten iffan.agufon@uinbanten.ac.id +6281392559202	

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Firdausa, S., Masykur., & Ghufon, I. A. (2025). Hoarding Disorder dalam Perspektif Al-Qur'an dan Kesehatan Mental Dadang Hawari. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (1). 468-481.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hoarding disorder dalam perspektif Al-Qur'an dan teori kesehatan mental Islam yang dikembangkan oleh Dadang Hawari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka, serta mengintegrasikan kerangka biopsikososiospiritual (BPS-S) untuk memahami hoarding disorder secara komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui analisis mendalam terhadap teks-teks Islam, termasuk ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, dan literatur terkait psikologi Islam serta kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hoarding disorder bukan sekadar masalah psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang kuat. Dalam Islam, perilaku menimbun barang secara berlebihan bertentangan dengan prinsip qana'ah (rasa cukup), tawakkal (berserah diri kepada Allah), dan infaq (berbagi harta). Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Furqan (25:67) dan QS. At-Taubah (9:34-35) menekankan pentingnya keseimbangan dalam pengelolaan harta serta memperingatkan bahaya menimbun secara berlebihan. Pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan terapi psikoreligius Islam, seperti shalat, dzikir, dan infaq, dapat membantu individu mengelola kecemasan dan mengurangi keterikatan terhadap barang. Penelitian ini berkontribusi dalam mengintegrasikan psikologi Islam dengan intervensi kesehatan mental, menawarkan pendekatan holistik dalam menangani hoarding disorder melalui penyembuhan spiritual dan psikologis.

Kata Kunci: Hoarding Disorder, Kesehatan Mental Islam, Biopsikososiospiritual, Terapi Psikoreligius.

Abstract

This study aims to analyze hoarding disorder from the perspective of the Qur'an and Islamic mental health theory developed by Dadang Hawari. The research employs a qualitative approach with a library research method, integrating the biopsychosociospiritual (BPS-S) framework to understand hoarding disorder comprehensively. Data collection was conducted through an in-depth analysis of Islamic texts, including Qur'anic verses, hadith, and relevant literature on Islamic psychology and mental health. The findings indicate that hoarding disorder is not merely a psychological issue but also has a strong spiritual dimension. In Islam, excessive accumulation of belongings contradicts the principles of qana'ah (contentment), tawakkal (trust in Allah), and infaq (charitable giving). Qur'anic verses such as Surah Al-Furqan (25:67) and At-Taubah (9:34-35) emphasize the importance of balance in wealth management and warn against excessive hoarding. The discussion highlights that an Islamic psychoreligious therapy approach—including prayer, dhikr (remembrance of Allah), and charitable acts—can help individuals manage anxiety and reduce attachment to material possessions. This study contributes to the integration of Islamic psychology with mental health interventions, offering a holistic approach to addressing hoarding disorder through spiritual and psychological healing.

Keywords: Hoarding Disorder, Islamic Mental Health, Biopsychosociospiritual, Al-Qur'an, Psychoreligious Therapy.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu hal yang harus di kedepankan bagi setiap warga negara yang menginginkan kemajuan bangsanya, karena dengan pendidikan ilmu pengetahuan dapat dikembangkan. selain itu, pendidikan diarahkan terciptanya sumber daya manusia berkualitas. Hal ini menunjukkan bahwa sumber daya manusia menjadi hal yang sangat dominan dalam proses pembelajaran, hal ini juga berarti bahwa mengelola sumber daya manusia merupakan bidang yang sangat penting dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Hoarding Disorder atau gangguan penimbunan adalah salah satu bentuk gangguan mental yang termasuk dalam kategori *obsessive-compulsive and related disorders* menurut DSM-5. Gangguan ini ditandai dengan kesulitan untuk membuang barang, terlepas dari nilai sebenarnya, serta kecenderungan untuk terus mengumpulkan barang. Akumulasi barang-barang ini dapat menyebabkan gangguan signifikan dalam fungsi sehari-hari, menciptakan risiko kesehatan dan keselamatan seperti bahaya kebakaran, pelanggaran kode kesehatan, serta risiko jatuh. *Hoarding Disorder* juga sering disertai dengan komorbiditas gangguan lain, seperti depresi, kecemasan, dan PTSD, yang semakin memperburuk dampaknya terhadap kesehatan mental individu dan keluarga. (Hilmi et al., 2018)

Peningkatan kasus *Hoarding Disorder* di masyarakat menjadi perhatian serius karena dampak negatifnya terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku hoarding memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kesehatan mental seseorang. Individu yang mengalami gangguan ini sering kali mengalami tekanan psikologis yang berat, yang dapat menghambat produktivitas dan kualitas hidup mereka. Selain itu, gangguan ini sering kali tidak terdiagnosis atau terlambat ditangani, sehingga memperburuk kondisi penderita seiring waktu. (Kancherla et al., 2022)

Pendekatan spiritual telah diidentifikasi sebagai salah satu cara penting dalam memahami dan mengatasi *Hoarding Disorder*. Dalam konteks Islam, pendekatan ini dapat melibatkan pemahaman nilai-nilai agama dan penerapan konsep kesehatan mental Islam. Menurut Dadang Hawari, kesehatan mental dalam Islam mencakup keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Al-Qur'an memberikan panduan holistik untuk mengatasi berbagai masalah mental melalui pendekatan yang menekankan kesabaran, keikhlasan, dan pengendalian diri. (Ismail et al., 2019)

Pentingnya pendekatan spiritual yakni membantu individu untuk meningkatkan *mindfulness* dan penerimaan diri, yang terbukti memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Dalam penelitian terkait, *mindfulness* membantu individu untuk lebih terbuka terhadap pengalaman emosional mereka tanpa reaksi berlebihan. Hal ini dapat mendukung proses pemulihan dari *Hoarding Disorder* dengan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi stres dan mengelola perilaku kompulsif mereka secara lebih baik. Al-Qur'an

menawarkan solusi holistik melalui ajaran-ajaran yang mendorong manusia untuk hidup sederhana (*zuhud*) dan tidak berlebihan dalam mengumpulkan harta benda. Konsep ini relevan dalam membantu individu dengan *Hoarding Disorder* untuk memahami pentingnya melepaskan keterikatan terhadap barang-barang material. Pendekatan berbasis nilai-nilai Islam juga dapat memperkuat dukungan sosial dan spiritual bagi penderita, sehingga mereka merasa lebih termotivasi untuk menjalani terapi dan mencapai keseimbangan emosional serta spiritual.

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena gangguan *Hoarding Disorder* sangat merugikan bagi diri sendiri dan juga masyarakat. *Hoarding Disorder* adalah kegemaran untuk mengumpulkan atau menimbun barang-barang yang tidak berguna (Tim Kerja Hukum dan Humas RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2022). Salah satu bentuk perilaku kompulsif yang menyebabkan individu terdampak adalah merasa perlu untuk mengumpulkan barang, barang-barang pribadi, bahkan sampah. *Hoarding Disorder* adalah masalah yang akan terus berdampak negatif pada kualitas hidup, hubungan sosial, dan kesehatan seseorang. Maghfiroh & Mangestuti menyampaikan bahwa, "in the absence of appropriate treatment, HD already distorted one's life in multiple dimensions". Tantangan dalam pengobatan *Hoarding Disorder* adalah kesulitan dalam meyakinkan penderita bahwa perilakunya adalah sebuah masalah. *Hoarding Disorder* sering mempengaruhi orang dengan gangguan kepribadian obsesif-kompulsif. (Psikologi, 2024).

Islam sangat menekankan pentingnya menjalani kehidupan yang sederhana dan menghindari sikap materialistis (Yudi Prayoga, 2022). Konsep ini sangat relevan dengan gaya hidup minimalis, yang merupakan alternatif gaya hidup yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan menyimpan barang (Sabrina, 2023). Pendekatan Islam terhadap hidup sederhana dapat menjadi solusi holistik, tidak hanya secara material tetapi juga spiritual, dalam menangani perilaku penimbunan berlebihan (Mauluddin & Habibah, 2022). Saat ini, sangat sedikit penelitian, terutama di Indonesia, yang mengaitkan konsep *Hoarding Disorder* dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan melengkapi literatur yang belum ada dan memberikan perspektif baru tentang solusi yang didasarkan pada nilai-nilai Islam khususnya konsep hidup minimalis. Hal ini juga sesuai dengan kebutuhan yang semakin meningkat untuk pendekatan terapi spiritual yang lebih terintegrasi di kalangan masyarakat.

Penelitian ini di dasarkan dengan penelitian terdahulu yakni penelitian Humaeroh Najhatu Sabrina pada tahun 2023 yang berjudul *Esensi Gaya Hidup Minimalis: Studi Living Qur'an Surat Al-Furqan ayat 67 Perspektif Generasi Milenial di Kota Medan*. Penelitian ini adalah untuk memahami gaya hidup minimalis bagi generasi milenial dan apakah sejalan dengan ajaran Islam (Sabrina, 2023). Penelitian kedua dilakukan oleh Qonitatu Maghfiroh dan Retno Mangestuti dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim di Malang, Indonesia, yang berjudul *Impulsive Buying dan Hoarding pada Mahasiswa* berfokus pada hubungan antara perilaku *Hoarding Disorder* dan pembelian impulsif siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024 dan melibatkan 97 siswa (Maghfiroh & Mangestuti, 2024). Penelitian ketiga, pada tahun 2023 ditulis oleh Jodi Wahyudi dan Desiyan. Dari jurnal *ieraksi : Jurnal manajemen pendidikan* dengan judul *Mengukir Kebahagiaan dalam Pola Hidup Sederhana, Mungkinkah?* (Anwar, 2023). Penelitian Keempat, yakni penelitian yang berjudul "*Minimalisme dan zuhud: Perbandingan gaya hidup barat dan islam serta manfaatnya bagi kesehatan mental*". Penelitian ini menemukan perbedaan antara konsep *zuhud* dalam Islam, yang berarti menghindari hal-hal duniawi, dan gaya hidup minimalis, yang muncul sebagai tanggapan terhadap konsumerisme modern (Susanti & Sulaiman, 2022). Penelitian kelima yang saya ambil berjudul *Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhui*, ditulis oleh Moh. Mauluddin dan Nurlita Habibah, diterbitkan pada Desember 2022 dalam jurnal *Al-Furqan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan lima dasar penerapan pola hidup sederhana: menahan diri dari pemborosan, berbagi dengan sesama, menjaga keselarasan dengan alam, berhemat, dan kesesuaian dengan Masyarakat (Mauluddin & Habibah, 2022).

Dalam penelitian sebelumnya yang sudah saya paparkan setidaknya ada lima problem akademik yang belum dikaji dalam penelitian-penelitian tersebut yakni :

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut adalah lima problem akademik yang mungkin belum dikaji secara mendalam:

1. Integrasi pendekatan spiritual Islam secara konkret dalam terapi *Hoarding Disorder*. Penelitian sebelumnya telah membahas konsep minimalisme dan *zuhud* dalam Islam serta kaitannya dengan gaya hidup sederhana. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menguraikan bagaimana nilai-nilai Islam, seperti kesederhanaan, kedermawanan, dan keseimbangan.

2. Pengaruh gaya hidup minimalis terhadap penurunan impulsive buying pada penderita *Hoarding Disorder*. Penelitian oleh Maghfiroh & Mangestuti (2024) menunjukkan adanya hubungan antara *impulsive buying* dan *Hoarding Disorder*. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas penerapan gaya hidup minimalis sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku pembelian impulsif pada individu dengan *Hoarding Disorder*. Studi ini dapat mengukur dampak dari minimalis terhadap perubahan perilaku konsumtif dan penurunan gejala *hoarding*.
3. Efektivitas Intervensi Berbasis Al-Qur'an dalam Mengubah Pola Pikir dan Perilaku *Hoarding*. Penelitian Mauluddin & Habibah (2022) menyoroti dasar-dasar pola hidup sederhana dalam Al-Qur'an. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk merancang intervensi psikologis yang berlandaskan ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesederhanaan, pengelolaan harta, dan pentingnya berbagi. Penelitian ini spesifiknya akan mengkaji dan memahami prinsip kesederhanaan dalam Al-Qur'an, selain itu juga menganalisis relevansi prinsip-prinsip tersebut sebagai penerapannya dalam problem *Hoarding Disorder*. Selain itu, penelitian ini juga mencoba menghubungkan konsep kesederhanaan dalam Al-Qur'an dengan pengendalian kecemasan berlebihan, yang sering menyebabkan *Hoarding Disorder*.
 Penelitian ini akan membuktikan bahwa prinsip-prinsip sederhana yang diajarkan dalam Al-Qur'an dapat digunakan sebagai pendekatan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang dikenal sebagai *Hoarding Disorder*, yang disebabkan oleh kecemasan berlebihan dan keinginan untuk mengumpulkan banyak barang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menunjukkan bahwa melakukan hal-hal yang sederhana dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu orang mengelola kecemasan mereka dan mengurangi perilaku *hoarding*. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan perspektif baru pada perkembangan psikologi Islam dan menawarkan solusi agama untuk masalah mental yang belum banyak dibahas dalam psikologi Islam. Dari beberapa sumber yang saya baca, ternyata konsep kesederhanaan dan hidup minimalis bisa menjaga kesehatan mental. Maka *Hoarding Disorder* yang termasuk salah satu problem kesehatan mental bisa di cegah dengan cara menerapkan konsep kesederhaan dalam Al-Quran.

B. Metodologi

Dalam melakukan penelitian ini, penulis menggunakan dua aspek dalam artikel ini :

Penelitian ini dilakukan dengan desain kualitatif. Penelitian ini tidak mengukur atau menguji variabel secara numerik. Sebaliknya, tujuan penelitian adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep-konsep yang ditemukan dalam Al-Qur'an dan bagaimana hubungannya dengan masalah psikologis seperti gangguan *Hoarding Disorder*. (Sugiyono, 2017) Operasionalisasi penelitian kualitatif dengan langkah : memfokuskan sebuah penelitian, pengumpulan data, analisis data, validasi data, dan menuliskan laporan secara deskriptis analitis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Metode studi pustaka merupakan upaya untuk mengumpulkan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka yaitu buku, artikel dan referensi ilmiah lainnya. Penelitian oprasional ini dilakukan dengan pengumpulan data, analisis teks, dan analisis literatur yang berkaitan dengan *Hoarding Disorder*. (Purwono, 2008)

Penelitian ini mempergunakan ayat-ayat al-Qur'an yang menyebutkan prinsip kesederhanaan dan keseimbangan dalam hidup muslim sebagai sumber utama. Sedangkan sumber sekunder adalah literatur dan dokumen terkait. Misalnya, buku dan artikel yang berhubungan konsep kesederhanaan dalam Al-Qur'an dan *Hoarding Disorders*. Dalam penelitian ini, tahapan pengumpulan data adalah sebagai berikut: Dask Review, penulis akan mencari dan menganalisis berbagai literatur yang relevan dengan subjek penelitian. Selanjutnya, dianalisis teks dengan membaca dan menafsirkan ayat-ayat dari Al-Qur'an dan literatur yang telah dikumpulkan.

Analisis Kualitatif Interpretatif

Data yang diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, dan literatur psikologi Islam dianalisis dengan pendekatan interpretatif untuk memahami relevansinya dalam konteks *hoarding disorder*.

- a) Pendekatan hermeneutika digunakan dalam memahami makna ayat-ayat yang berkaitan dengan perilaku konsumtif dan keseimbangan hidup.
- b) Analisis Komparatif:

Membandingkan konsep *hoarding disorder* dalam psikologi modern dengan solusi yang ditawarkan dalam Islam dan teori kesehatan mental Islam menurut Dadang Hawari.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini menemukan bahwa *hoarding disorder* merupakan gangguan mental yang tidak hanya memiliki dimensi psikologis tetapi juga berakar pada aspek spiritual dan sosial. Berdasarkan analisis teori biopsikososiospiritual (BPS-S) Dadang Hawari, ditemukan bahwa gangguan ini terjadi akibat ketidakseimbangan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dari sisi biologis, penelitian yang dilakukan oleh Frost dan Hartl (1996) menyebutkan bahwa *hoarding disorder* dapat dikaitkan dengan gangguan fungsi eksekutif otak, khususnya dalam proses pengambilan keputusan dan regulasi emosi.

Dari sisi psikologis, penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *hoarding disorder* berhubungan dengan kecemasan dan gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Kecenderungan individu untuk menimbun barang sering kali muncul dari ketakutan akan kehilangan, kecemasan terhadap masa depan, serta kesulitan dalam melepaskan keterikatan emosional terhadap barang. Dalam perspektif Islam dan teori kesehatan mental Dadang Hawari, perilaku ini dapat dikaitkan dengan kurangnya konsep *qana'ah* (rasa cukup) dan *tawakkal* (berserah diri kepada Allah), yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental.

Dari sisi sosial, penelitian ini menemukan bahwa individu dengan *hoarding disorder* cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kondisi rumah yang penuh dengan barang sering kali membuat mereka mengalami isolasi sosial dan kesulitan dalam menjalin hubungan dengan keluarga dan masyarakat. Dalam Islam, interaksi sosial yang sehat sangat dianjurkan, termasuk dalam konsep infaq dan sedekah, yang berperan dalam mengurangi keterikatan terhadap barang duniawi. Berdasarkan QS. Al-Furqan: 67, Allah menekankan pentingnya keseimbangan dalam membelanjakan harta, yaitu tidak boros (*israf*) dan tidak kikir (*taqtir*).

Dari sisi spiritual, penelitian ini menemukan bahwa *hoarding disorder* dapat terjadi akibat kelemahan dalam menjalankan nilai-nilai agama, seperti kurangnya pemahaman tentang hakikat harta dalam Islam. Sebagaimana disebutkan dalam QS. At-Taubah: 34-35, harta yang ditimbun tanpa dimanfaatkan untuk kebaikan akan menjadi beban di akhirat. Dalam teori kesehatan mental Islam Dadang Hawari, keseimbangan mental seseorang dapat dicapai dengan memadukan aspek keimanan, ibadah, dan psikoterapi Islam.

Untuk mendukung temuan penelitian ini, berikut adalah diagram biopsikososiospiritual *hoarding disorder* dalam perspektif Dadang Hawari dan Al-Qur'an:

Diagram 1: Model Biopsikososiospiritual Hoarding Disorder

Aspek	Faktor Penyebab Hoarding Disorder	Solusi dalam Islam
Biologis	Gangguan fungsi eksekutif otak yang menyebabkan kesulitan membuang barang	Pola hidup sehat dan terapi psikologi berbasis spiritual
Psikologis	Kecemasan, trauma, OCD, dan keterikatan emosional terhadap barang	Qana'ah (rasa cukup), tawakkal (berserah diri kepada Allah)
Sosial	Isolasi sosial, gangguan hubungan dengan keluarga	Infaq dan sedekah sebagai terapi sosial
Spiritual	Kurangnya pemahaman tentang harta dalam Islam, takut kehilangan materi	Memahami hakikat harta sebagai amanah, tafsir QS. At-Taubah: 34-35

Dengan temuan ini, penelitian ini mengonfirmasi bahwa solusi Islam dalam menangani *hoarding disorder* dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi modern, khususnya dalam teori biopsikososiospiritual Dadang Hawari. Integrasi ini tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga pendekatan spiritual yang lebih holistik dalam menangani gangguan ini.

2. Pembahasan

A. Hoarding Disorder

Hoarding adalah perilaku yang tidak diinginkan yang jika memburuk dapat berkembang menjadi gangguan. Kualitas hubungan, kesehatan, dan kesejahteraan secara umum dapat dipengaruhi secara negatif oleh seseorang yang mengidap penyakit mengoleksi barang, hewan, atau sampah secara kompulsif. Menurut perkiraan saat ini, penimbunan obsesif memengaruhi 1 dari 20 orang tetapi dapat memengaruhi 1 dari 50 orang.

Gangguan */Hoarding Disorder* mempengaruhi dua dari setiap 50 orang di seluruh dunia (American Psychiatric Association, 2013, hal. 205). Ini berarti sekitar 2% dari populasi global menderita gangguan ini, tetapi 66% dari mereka yang terkena dampaknya tidak menyadari betapa seriusnya masalah ini (Stekee dan Frost, 2003). Meskipun gejala gangguan penimbunan telah diamati sejak masa kanak-kanak, gejala ini hampir tiga kali lebih sering terjadi pada orang dewasa akhir atau orang dewasa yang lebih tua (mereka yang berusia antara 55 dan 94 tahun) dibandingkan dengan orang dewasa awal atau orang dewasa yang lebih muda (mereka yang berusia antara 34 dan 44 tahun) (American Psychiatric Association, 2013). (American Psychiatric Association, 2013)

Hal ini sesuai dengan keyakinan National Alliance on Mental Illness (NAMI) atau Aliansi Nasional Massachusetts untuk Penyakit Mental Massachusetts yang meyakini bahwa hingga 5% orang di seluruh dunia menunjukkan gejala klinis yang sesuai dengan diagnosis *hoarding* (Village, 2020).

Hoarding disorder adalah gangguan mental yang ditandai dengan kesulitan terus-menerus untuk membuang barang, terlepas dari nilai sebenarnya, yang sering kali disertai dengan perilaku akuisisi berlebihan. Akumulasi barang-barang ini menyebabkan kekacauan yang signifikan sehingga mengganggu fungsi ruang hidup dan aktivitas sehari-hari. Gangguan ini masuk dalam kategori *Obsessive-Compulsive and Related Disorders* dalam DSM-5, tetapi berbeda dari OCD karena memiliki ciri khas berupa keterikatan emosional yang kuat terhadap barang-barang tertentu dan rasa cemas ekstrem saat harus membuangnya. (Hilmi et al., 2018)

Pendekatan Biopsikososiospiritual (BPS-S) Menurut Dadang Hawari. Pendekatan BPS-S mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual untuk memahami dan menangani gangguan mental secara holistik. Dalam konteks *hoarding disorder*. Pertama dari aspek biologis. Faktor genetik dan neurologis memainkan peran penting dalam perilaku menimbun. Studi menunjukkan bahwa gangguan pada fungsi otak tertentu dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk membuat keputusan rasional terkait barang-barang mereka. Kedua, aspek psikologis. Trauma masa lalu atau pengalaman emosional negatif sering kali menjadi akar dari perilaku *hoarding*. Pola pikir obsesif terhadap barang—seperti keyakinan bahwa barang tersebut memiliki nilai sentimental atau akan berguna di masa depan—memperkuat perilaku ini. Pendekatan psikoterapi berbasis kognitif dapat membantu mengatasi pola pikir maladaptif ini. Ketiga aspek sosial. Gangguan ini sering kali menyebabkan isolasi sosial karena individu merasa malu atau takut dihakimi oleh orang lain. Hal ini menciptakan siklus negatif yang memperburuk kondisi mental mereka. Dukungan sosial yang sehat sangat penting untuk membantu individu keluar dari lingkaran perilaku menimbun. Keempat spiritual. Dalam perspektif Islam, ketidakseimbangan spiritual sering kali menjadi penyebab mendasar dari perilaku *hoarding*. Ketidakmampuan mengendalikan nafsu konsumsi dan rasa takut berlebihan terhadap kekurangan bertentangan dengan ajaran Islam tentang zuhud (kesederhanaan) dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Al-Qur'an mendorong umat Muslim untuk hidup sederhana, tidak boros, dan berbagi dengan sesama (QS Al-Furqan: 67). Pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Islam dapat membantu individu mengembangkan kesadaran diri dan pengendalian diri yang lebih baik. (Dadang Hawari, 1996)

Dengan mengintegrasikan pendekatan biopsikososiospiritual, khususnya melalui nilai-nilai Islam seperti zuhud dan tawakal, *Hoarding Disorder* dapat ditangani secara lebih holistik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek biologis dan psikologis tetapi juga memberikan perhatian pada dimensi spiritual sebagai solusi jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan gangguan ini.

Masalah penimbunan dapat berdampak negatif pada semua aspek kehidupan seseorang jika tidak ditangani. Menurut Hombali dkk. Perilaku menimbun benda apa pun—termasuk makanan, sampah, barang, atau bahkan hewan dapat menimbulkan risiko besar bagi keselamatan diri dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kebakaran. (Hombali et al., 2019)

Jenis perilaku *Hoarding* yang dikenal sebagai penimbunan terjadi ketika seseorang dengan sengaja mengumpulkan banyak barang (dan terkadang juga hewan), tidak memanfaatkan atau membuangnya, dan memilih untuk menyimpannya dengan cara yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Menurut Steketee (Holmes, Whomsley, & Kellett, 2015), *Hoarding Disorder* adalah seseorang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Pertama, memiliki keinginan untuk membeli objek tertentu dan tantangan untuk menyingkirkannya. Kedua, banyak barang yang menempati ruang yang digunakan setiap hari, sehingga membatasi penggunaannya. Ketiga, terdapat tekanan dan/atau gangguan fungsional yang signifikan. Dia tidak diharuskan untuk mengalami kedua hal tersebut. (Maghfiroh & Mangestuti, 2024)

Maka bisa diartikan bahwa *Hoarding Disorder* adalah praktik menyimpan atau bahkan menimbun sesuatu dengan harapan akan berguna di kemudian hari. Orang yang menderita gangguan ini merasa sulit untuk berpisah atau menyingkirkan benda-benda tersebut. Seorang penimbun sering kali memenuhi rumah mereka dengan benda-benda asing, memberikan kesan bahwa rumah mereka kecil, penuh sesak, dan sesak. Ketika seseorang dengan penyakit penimbunan tidak sadar bahwa perilaku mereka bermasalah, maka akan sulit untuk menolong mereka. Mereka yang menderita gangguan kepribadian obsesif kompulsif sering mengalami masalah ini.

Penderita gangguan *Hoarding Disorder* bukanlah kolektor. Ada perbedaan yang jelas antara menimbun dan mengoleksi, meskipun mengoleksi yang berlebihan dapat berubah menjadi penimbunan. Seorang kolektor biasanya menyusun barang-barang mereka dengan rapi dan teratur, baik di rak atau di etalase. Agar tidak mengganggu pergerakan atau aktivitas di dalam rumah, kolektor mengumpulkan benda-benda dengan cara yang sehat. Sebaliknya, penderita *Hoarding Disorder* sering mengumpulkan barang dengan cara yang tidak rapi, tidak teratur, dan tidak ada gunanya sehingga menyulitkan mereka untuk bergerak di dalam rumah. Penderita penyakit ini tidak hanya menimbun sampah, tetapi mereka juga gagal merawat dan/atau mengatur barang-barang berharga dengan benar.

Penyebab pasti gangguan penimbunan tidak diketahui. Namun, risiko seseorang terkena gangguan ini dapat ditingkatkan oleh sejumlah variabel, termasuk: Pertama, memiliki penyakit mental, seperti gangguan *obsesif kompulsif* (OCD), *skizofrenia*, atau kesedihan. Kedua, dibesarkan dalam rumah tangga yang gagal mendidik mereka untuk mengatur harta benda mereka. Ketiga, memiliki kerabat yang juga mengalami gangguan menimbun barang. Keempat, pernah mengalami kesulitan keuangan atau ditinggalkan oleh orang yang Anda cintai. Kelima, pernah kehilangan harta benda karena bencana alam atau kebakaran (Psikologi, 2024)

Dampak dari *Hoarding Disorder* yakni : Dampak terhadap lingkungan. Penumpukan barang yang ditimbun oleh penimbun dapat mengganggu perspektif dalam beberapa cara, pertama secara visual, kemudian dalam hal bagaimana barang tersebut digunakan, yang juga akan mengurangi jumlah ruang yang tersedia untuk bergerak. Selain itu, lingkungan yang demikian akan mendorong berkembangnya sarang hewan pembawa penyakit, seperti tikus. Sarang binatang yang menyebarkan penyakit, termasuk sarang tikus, kecoa, dan nyamuk. Selain itu, hal-hal tersebut akan menimbulkan penumpukan debu yang dapat memperparah kondisi seperti diabetes atau asma. Selain itu, debu yang menumpuk di dalam rumah akan menyebabkan penyakit lebih lanjut seperti alergi atau asma (Winda, 2019).

Dampak *Hoarding Disorder* terhadap kesehatan menyebabkan sejumlah penyakit, akan berdampak langsung pada kesehatan. Lingkungan yang tidak bersih-dalam hal ini, banyak barang yang ditimbun-akan menjadi tempat berkembang biak bagi makhluk-makhluk najis yang akan menyebarkan penyakit. yang akan menyebarkan penyakit. Pertama-tama, akan ada sarang kecoa, yang merupakan tempat yang sangat menyenangkan bagi kecoa untuk tinggal. Di mana tinggal di tempat yang kecil, gelap, dan tidak bersih membuat kecoak cukup senang. Banyak penyakit, termasuk tifus, diare, dan asma, yang disebabkan oleh kecoa. *Leptospirosis*, penyakit yang ditularkan melalui air seni atau darah tikus, adalah salah satu penyakit yang akan ditularkan kepada hewan lain akibat penimbunan tikus. Hewan lainnya termasuk nyamuk yang dapat menyebarkan penyakit malaria dan demam berdarah (Winda, 2019).

Dampak *Hoarding Disorder* terhadap psikologis kebanyakan bermasalah dengan orang-orang terdekatnya, terutama keluarga. Hal ini dikarenakan barang-barang penimbun akan menghalangi perjalanan anggota keluarga yang lain, dan sejumlah penyakit dapat membahayakan anggota keluarga yang lain juga. Ketika kerabat atau tetangga mengunjungi rumah penimbun, anak atau saudara penimbun juga akan merasa malu. tetangga yang menjenguk mereka. Hal ini disebabkan oleh kondisi rumah yang berantakan. Karena pasangan penimbun merasa gaya hidup penimbun tidak dapat ditoleransi, gangguan penimbunan kadang-

kadang dapat menyebabkan perselisihan dalam rumah tangga dan perceraian. Pasangan penimbun tidak dapat mentolerir gaya hidup penimbun (Winda, 2019).

Penimbun juga mungkin rentan terhadap penyakit kejiwaan yang lebih parah. Selain itu, perilaku penimbun dapat menjadi tanda kondisi kesehatan mental lainnya. Orang dengan masalah penimbunan sering mengalami stres dan kecemasan, yang lama kelamaan dapat menyebabkan masalah psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, orang yang menderita gangguan menimbun makanan juga rentan mengalami gangguan makan, kebiasaan makan yang tidak teratur, dan demensia.

B.Perspektif Al-Qur'an terhadap *Hoarding Disorder* dan Relevansinya dengan Teori Dadang Hawari

Hoarding Disorder (gangguan penimbunan) dapat dianalisis dari perspektif Al-Qur'an dengan mengaitkan ayat-ayat yang menekankan larangan *Israf* (berlebihan), keseimbangan dalam penggunaan harta, serta peringatan terhadap penimbunan harta. Relevansi ini juga dapat dikaitkan dengan teori psikologi Islam seperti yang dikembangkan oleh Dadang Hawari.

1. Larangan Berlebihan (*Israf*) dalam QS. Al-A'raf: 31

Dalam Islam melarang kita untuk berlaku berlebihan. Berlebihan dalam islam disebut dengan *Israf*. Kata "*Israf*" berasal dari kata "*asrafa-yusrifu*", yang berarti "berlebih-lebihan", "melampaui batas", "penghamburan yang melampaui batas kewajaran," dan "memboroskan". Menurut beberapa pengertian *Israf* yang saya baca, dapat disimpulkan bahwa *Israf* adalah perilaku manusia yang terlalu menuruti hawa nafsunya sehingga melewati batas kewajaran atau berlebihan dalam hal ibadah dan muamalah. Akibatnya, ini menyebabkan kemubadhiran, atau kesia-sia, yang merupakan hasil dari perilaku manusia.

Salah satu ayat yang menjelaskan tentang *Israf* terdapat dalam Qs.Al-Araf ayat 31.

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : "Hai anak Adam, pakailah perhiasanmu di setiap masjid, dan makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan, karena dia tidak menyukai jalan tidur.

Menurut Ibnu Jarir, makna dari firman Allah "Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (QS. Al-A'raf: 31) dan "Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas" (QS. Al-Maidah: 87) adalah orang-orang yang melampaui batasan yang telah ditetapkan Allah terkait halal dan haram. Mereka berlebihan terhadap apa yang telah diharamkan, yaitu dengan menghalalkan apa yang diharamkan atau mengharamkan apa yang diharamkan. Allah menyukai sikap pertengahan, yaitu menghalalkan apa yang diharamkan dan mengharamkan apa yang diharamkan, karena sikap inilah yang diperintahkan-Nya. (Tasniema, 2023). Berlebihan berarti melampaui batas. Garis-garis batasnya adalah sebagai berikut:

Batas-batas alami atau perasaan, seperti lapar dan kenyang, haus dan kepuasan. Makan berlebihan dan minum berlebihan tidak berlaku bagi mereka yang makan pada saat merasa lapar, atau berhenti makan ketika merasa kenyang namun masih ada keinginan untuk menambah makanan, atau minum setelah merasa haus dan puas dengan jumlah minuman yang dapat menghilangkan haus. Makanan dan minuman yang diambil akan memberikan manfaat bagi tubuh. Naluri manusia ini khas bagi setiap orang yang berbeda, karena dipengaruhi oleh rangsangan eksternal dan pengalaman pribadi masing-masing..(Patel, 2014)

Batas ekonomis, yaitu ketika pengeluaran seseorang disesuaikan dengan jumlah tertentu dari gaji mereka. Dengan kata lain, ukuran yang tidak menghabiskan seluruh hasil usaha yang dihasilkannya

Batasan Syariat, yang menyatakan jenis makanan yang dilarang secara lisan seperti bangkai, darah, daging babi, dan hewan yang disembelih tidak atas nama Allah. Allah juga melarang jenis minuman tertentu seperti khamar menurut hukum Islam.

Dia juga mengharamkan beberapa pakaian, yaitu sutera murni, atau pakaian yang terbuat dari sutera sebagian besar untuk laki-laki, bukan untuk wanita. Telah dilarang juga untuk makan dan minum dari gelas yang terbuat dari emas atau perak.(Ahmad Mustafa AL-Maraghi terj. Bahrn Abu Bakar, dkk, 1986)

2.Konsep Keseimbangan dalam Membelanjakan Harta (QS. Al-Furqan: 67)

Ayat ini melarang manusia untuk berlebih-lebihan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam hal kepemilikan dan konsumsi harta. *Israf* mencerminkan ketidakseimbangan psikologis dan spiritual yang berpotensi memicu perilaku hoarding, karena individu cenderung menumpuk barang atau harta tanpa kebutuhan yang jelas. Dalam terapi kontrol diri berdasarkan pendekatan *Behavioral, Psychological, and Spiritual-Social (BPS-S)*, larangan ini sejalan dengan langkah pengendalian diri untuk mengelola dorongan impulsive.

Agama Islam memerintahkan umatnya untuk menjalani gaya hidup yang sederhana dalam setiap tindakan, sikap, dan amal mereka. Kesederhanaan adalah nilai utama agama Islam, yang membedakannya dari agama lain. Sebagaimana disebutkan dalam surat al-Furqon ayat 67, Al-Quran mengajak kita untuk hidup sederhana.

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

Artinya : "Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir, tetapi berada di tengah-tengah antara keduanya."

Menurut tafsir Ibnu Katsir, makna ayat ini adalah bahwa mereka tidak boleh berlaku boros dalam membelanjakan uang mereka hingga uang itu digunakan untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka. Mereka juga tidak boleh berlaku bakhil atau kikir terhadap keluarga mereka hingga keluarga tidak menerima hak dan kebutuhan mereka. Meskipun demikian, ia tetap sederhana. Oleh karena itu, pertengahannya adalah yang terbaik, karena itu tidak terlalu boros atau kikir. (Ad-Damasyiqi, 2012)

Gaya hidup sederhana adalah gaya hidup yang disukai oleh para nabi, termasuk Rasulullah SAW. Hidupnya sederhana, tidak berlebihan, dan dia menikmati hidupnya. Dia hidup dengan sederhana dalam segala urusan sehari-harinya, termasuk makanan, pakaian, dan apa yang dia bawa. Beliau mengajarkan umatnya dan bahkan penasehat mereka untuk menjalani gaya hidup yang sederhana dan menahan diri dari berfoya-foya. Dalam haditsnya, Rasulullah mengajarkan umatnya untuk menjalani kehidupan yang sederhana. "Barang yang sedikit tetapi cukup (untuk memenuhi kebutuhan hidup) adalah lebih baik daripada banyak (tetapi menjadikan mereka lupa) dan menyesatkannya (dari jalan hidup yang sederhana)", sebagaimana diriwayatkan oleh imam Abu Nu'aim. (Adyatama et al., 2020)

Ayat ini mengajarkan prinsip keseimbangan: tidak boros tetapi juga tidak kikir. Prinsip ini relevan dengan pendekatan psikoterapi Islam yang menekankan pengelolaan emosi dan perilaku terkait harta. *Hoarding Disorder* sering kali muncul akibat ketidakmampuan individu untuk mengatur emosi, seperti rasa takut kehilangan atau kecemasan akan masa depan. Dengan menerapkan konsep keseimbangan ini, individu dapat diarahkan untuk menggunakan harta sebagai sarana ibadah dan kemaslahatan bersama.

1. Peringatan terhadap Penimbunan Harta (QS. At-Taubah: 34-35)

Salah satu ayat yang menjelaskan tentang peringatan terhadap penimbunan harta terdapat dalam Qs. At-Taubah ayat 34-35

"Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya sebagian besar dari orang-orang alim Yahudi dan rahib-rahib Nasrani benar-benar memakan harta orang dengan jalan yang bathil, dan mereka menghalang-halangi (manusia) dari jalan Allah. Dan orang-orang yang menyimpan emas dan perak dan tidak menafkahnnya pada jalan Allah, maka beritahukanlah kepada mereka, (bahwa mereka akan mendapat) siksa yang pedih, (QS. 9:34) pada hari dipanaskan emas perak itu di dalam neraka jahannam, lalu dibakarnya dahi mereka, lambung dan punggung mereka (lalu dikatakan) kepada mereka: 'Inilah harta bendamu yang kamu simpan untuk dirimu sendiri, maka rasakanlah sekarang (akibat dari) apa yang kamu simpan itu.

Ayat ini memberikan ancaman serius kepada mereka yang menimbun harta tanpa menggunakannya di jalan Allah. Penimbunan harta bertentangan dengan konsep Islam tentang harta sebagai amanah yang harus dimanfaatkan untuk kebaikan masyarakat. Dalam konteks *Hoarding Disorder*, perilaku ini mencerminkan sikap egois dan ketidakpedulian terhadap kebutuhan orang lain. Islam mendorong distribusi kekayaan yang adil untuk mencegah kesenjangan sosial dan memastikan bahwa sumber daya tidak hanya berputar di kalangan tertentu saja.

Relevansi dengan teori Dadang Hawari. Teori Dadang Hawari menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani gangguan psikologis, termasuk dimensi spiritual. Dalam kasus *Hoarding Disorder*, terapi berbasis nilai-nilai Islam seperti pengendalian diri (*self-control*), keikhlasan dalam berbagi, dan pemahaman bahwa harta adalah titipan Allah dapat membantu individu mengatasi kecenderungan menumpuk barang secara berlebihan. Perspektif Al-Qur'an memberikan panduan komprehensif untuk memahami dan menangani *Hoarding Disorder* melalui larangan *Israf*, ajaran keseimbangan dalam membelanjakan harta, serta peringatan terhadap penimbunan kekayaan. Pendekatan ini relevan dengan teori psikologi Islam modern yang menekankan integrasi aspek spiritual dan psikologis dalam proses terapi.

A. Integrasi Pendekatan Psikologi Islam dan Terapi Psikoreligius dalam Mengatasi Hoarding Disorder

Pendekatan integrasi psikologi Islam dan terapi psikoreligius menawarkan solusi yang efektif dalam menangani gangguan Hoarding Disorder. Pendekatan ini menekankan pentingnya keimanan, ibadah, dan pengelolaan emosi yang berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam

1. Terapi Psikoreligius Dadang Hawari. Menurut Dadang Hawari, terapi psikoreligius adalah metode penyembuhan yang mengintegrasikan unsur keagamaan dalam pendekatan psikologis. Keimanan yang kuat dan pelaksanaan ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa dapat membantu individu membangun rasa optimisme, ketenangan batin, serta mengurangi kecemasan yang sering menjadi dasar perilaku hoarding. Penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah ini mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kesehatan mental secara signifikan. (Puspita Sari et al., 2023)
2. Shalat, Dzikir, dan Tawakkal sebagai Metode Terapi. Shalat dan dzikir memiliki peran penting dalam terapi psikoreligius karena dapat membantu individu fokus pada Allah sebagai sumber kekuatan. Dalam konteks Hoarding Disorder, dzikir dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) membantu individu melepaskan keterikatan emosional terhadap barang-barang duniawi. Dengan demikian, mereka dapat mengatasi rasa takut kehilangan atau kecemasan akan masa depan yang sering memicu perilaku menimbun barang.
3. Sedekah dan Infaq sebagai Terapi Sosial. Sedekah dan infaq merupakan langkah praktis dalam terapi sosial untuk membantu individu dengan Hoarding Disorder melepaskan keterikatan terhadap barang secara perlahan. Dalam Islam, harta dipandang sebagai amanah yang harus dimanfaatkan untuk kebaikan bersama. Dengan bersedekah, individu tidak hanya memenuhi kewajiban agama tetapi juga melatih diri untuk berbagi dan mengurangi kecenderungan menimbun barang secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an tentang pentingnya distribusi kekayaan untuk mencegah ketimpangan sosial (QS. At-Taubah: 34-35).

Integrasi pendekatan psikologi Islam dan terapi psikoreligius memberikan solusi holistik dalam menangani Hoarding Disorder. Dengan memadukan ibadah seperti shalat dan dzikir untuk mengelola kecemasan serta praktik sedekah untuk melatih pelepasan keterikatan terhadap barang, terapi ini tidak hanya menyembuhkan aspek mental tetapi juga memperkuat spiritualitas individu.

Secara psikologis, menjadi sederhana membantu kita untuk menyeimbangkan energi positif dan negatif dalam kehidupan kita dan diri kita sendiri. Energi syukur dan ikhlas yang terkandung dalam kesederhanaan memberikan diri kita nutrisi untuk mencapai kebahagiaan, sehingga hati kita selalu dipenuhi dengan perasaan positif dan pikiran kita menjadi lebih tenang dan jernih. Dalam hal spiritual, hal-hal sederhana dapat memberi kita energi untuk tetap fokus pada pekerjaan yang kita lakukan. Dengan kata lain, kematangan spiritual akan dikaitkan dengan ketenangan pikiran. Kita mampu menghadapi kesulitan dan ujian dengan fokus pada usaha dan percaya pada kekuatan yang diberikan Allah melalui doa. Karena ada kepasrahan dan penyerahan diri yang konsisten kepada kekuatan Allah, hidup menjadi lebih mudah dan lebih ringan.

Sederhananya, sinergi energi akan menghasilkan keutuhan energi yang bermanfaat untuk mengendalikan hawa nafsu serta emosi. Mengendalikan emosi dan hawa nafsu memerlukan latihan secara konsisten setiap hari. Setidaknya, kita terus mencoba melatihnya seiring dengan berjalannya kehidupan kita. Kemampuan untuk mengontrol hawa nafsu ini akan menghasilkan energi yang baik, yaitu kemampuan untuk menentukan prioritas, yang berarti memprioritaskan kebutuhan daripada keinginan. (Adyatama et al., 2020)

Prinsip-prinsip Islam seperti *Qonaah*, *tawakkal* dan syukur memiliki relevansi signifikan dalam mengelola perilaku *Hoarding Disorder*, yang ditandai dengan kesulitan membuang atau melepaskan barang hingga menyebabkan akumulasi yang tidak terorganisasi, dapat diatasi dengan pendekatan nilai-nilai Al-Qur'an yang menekankan keseimbangan (*al-wasathiyah*) dan kesederhanaan (*al-i'tidal*).

Pada penelitian-penelitian sebelumnya banyak di jelaskan tentang kesederhaan dalam Al-Quraan tetapi belum membahas terkait persoalan *Hoarding Disorder* yang bisa di cegah dengan menerapkan pola hidup sederhana sesuai dengan Al-Quran. Maka pada penelitian ini akan di jelaskan terkait solusi dari persoalan *Hoarding Disorder* yang di dasarkan dari ayat -ayat Al-Quran tentang kesederhanaan.

Qanaah adalah salah satu solusi dari masalah *Hoarding Disorder* ini. "*Qanaah*" mengandung arti "menerima apa adanya". Dari segi terminologi, *qanaah* adalah tentang menerima yang diberikan Allah dan tidak meminta-minta. Berdasarkan pemahaman di atas, orang yang dapat menerapkan sifat *qanaah* adalah orang yang selalu merasa puas dengan pemberian Allah padanya dan menerimanya dengan segala anugrah, banyak atau sedikit. *Qanaah* juga melatih orang untuk menerima apa yang mereka miliki daripada mencari yang tidak mereka miliki.

Zuhud berarti meninggalkan dan tidak memperhatikan, sehubungan dengan *qanaah*, yang berarti tidak memasukkan dunia dan seisinya ke dalam hati seseorang, tetapi hanya memegangnya dengan tangannya. Zuhud berarti meninggalkan kesenangan duniawi dan berusaha mencari bekal akhirat sebanyak mungkin. Orang yang melakukan zuhud disebut Zahid, zuhad, atau zahidun. Zuhud adalah salah satu akhlak islam yang harus diterapkan oleh seorang muslim selama hidupnya.(Djati & Series, 2023).

Dalam penelitian sebelumnya juga di jelaskan bahwa pelaku zuhud menyadari bahwa bermewah-mewahan adalah sesuatu yang dibenci Allah, dan karena itu mereka menghindarinya. Mereka lebih memprioritaskan amalan diri untuk meningkatkan bekal di hari akhir daripada hanya memastikan bahwa kehidupan mereka sepenuhnya puas. Karena itu, dorongan untuk bersedekah lebih besar ada pada orang-orang yang zuhud. Studi menunjukkan bahwa orang yang zuhud memiliki kesehatan mental yang lebih baik karena senang berderma. Pelaku zuhud adalah orang yang menyerahkan semua hasil setelah usaha atau kerja keras, mereka lebih mensyukuri hidupnya. (Susanti & Sulaiman, 2022).

Dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi, dasar *qana'ah* ditemukan, seperti yang disebutkan dalam surat An-Nahl ayat 53 : "*Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka itu dari Allah; kemudian apabila kamu ditimpa kesusahan, kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan.*"

Ayat ini mengingatkan kita bahwa semua nikmat yang diberikan Allah kepada manusia berasal dari-Nya. Ketika manusia menghadapi masalah, mereka kembali kepada-Nya untuk meminta bantuan, menunjukkan bahwa manusia benar-benar bergantung pada Allah. *Qana'ah* berfungsi sebagai pengendali dan penyemangat hidup seorang muslim, karena seseorang yang memiliki sifat *qana'ah* akan selalu berlapang dada, berhati tentram, merasa berkecukupan, dan bebas dari rasa tamak.(Abdusshomad, 2020)

Qanaa'ah mencakup aspek sabar, syukur, dan tawakal. Manusia diajarkan untuk percaya bahwa ada kekuasaan yang melebihi dirinya sendiri, untuk menghormati aturan Tuhan meskipun tidak disukai, dan untuk bersyukur jika mereka mendapat rahmat. *Qanaah* adalah modal yang menimbulkan kesungguahn hidup (energi) untuk mencari rezeki (Hamka, 2007), dan itulah yang mendorong orang untuk bekerja. Namun, orang yang tidak *qana'ah* akan takut miskin dan akan terus mencari harta di seluruh dunia. Jika dia tidak mendapatkan apa yang dia inginkan, dia akan menjadi tidak sabar, marah, dan seperti dikejar-kejar oleh sesuatu. Dalam Islam, aspek spiritual akan mengatasi gangguan kecemasan ini. Pada Qs.An-nas, rasa waswas yang masuk ke hati dan pikiran manusia disebabkan karena setan dan menyebabkan hati manusia cemas dan takut (Rahayuningsih, 2016).

Melepas kecemasan melalui tawakal. Terdapat dalam surat At-Tholaq ayat 3 : "*Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.*"

Tawakkal tidak berarti sikap pasif, seperti konsep untuk berdiam diri sambil berpuas diri dan berserah pada nasib lalu menunggu. Artinya, tawakkal dalam al-Qur'an "Tidak begitu". Ini mendorong kita untuk mencapai hasil maksimal melalui usaha dan pekerjaan keras. Kemudian, kita menyerahkan hasil tersebut kepada Allah yang merupakan ikhtiar agar kita bisa bersyukur menerima karunia-Nya..(Rahmadhanty et al., 2023)

Syëkh Abdül Qādir al-Jailanī menjelaskan bahwa tawakkal dapat dikelompokkan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu *Al-Tāwakkūl*, *Al-Tāslīm*, dan *Al-Tāfwīd*. *Al-Tāwakkūl* merujuk pada sikap seseorang yang berserah diri sambil tetap berharap pada janji-janji Allah. Di sisi lain, *Al-Tāslīm* mengacu pada penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah, dengan keyakinan penuh bahwa hanya Allah-lah yang memiliki kelayakan tertinggi untuk mengatur dan bertanggung jawab atas segala urusan..(Al-yamani, 2012)

Al-tāfwīd berarti ketika seorang muslim tidak lagi bingung tentang nasibnya, tidak lagi memperlmasalahakan bagaimana Allah memberikan jaminan kepadanya, dan tidak lagi mengeluh tentang kekurangannya. Sebaliknya, dia menerima segala aturan dan ketetapan Allah, baik yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka telah menerima segala sesuatu yang ditetapkan Allah untuk mereka, baik itu baik atau buruk, karena mereka menyadari bahwa segala sesuatu yang ditetapkan Allah akan bermanfaat bagi mereka .

Tawakal dalam masalah kesehatan mental menurut Psikoterapi Sufistik melewati tiga tahap: *tajalli*, *tahali*, dan *takhalli*. Ketiga fungsi tersebut berhubungan satu sama lain. Pertama, tahap Takhali merupakan tahap pengenalan diri yang bertujuan untuk membersihkan jiwa. Proses ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti introspeksi, berpuasa, membaca Al-Qur'an, atau berdzikir. Selanjutnya, Tahalli adalah tahap penyembuhan atau perbaikan diri, di mana fokus utamanya adalah menumbuhkan sifat-sifat terpuji, seperti dengan menginternalisasi nilai-nilai tawakkal. Tahap terakhir, Tajalli, berorientasi pada hubungan antar sesama, yaitu bagaimana individu berinteraksi dan berkontribusi dalam kehidupan sosial. Tawakkal, dalam seluruh proses ini, berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental karena membantu individu merasa tenteram dan tenang saat menghadapi berbagai ujian kehidupan. (Fatih, 2022)

Makna ayat ini dengan masalah *Hoarding Disorder* adalah : Takwa sebagai sumber solusi (Allah akan mengadakan jalan keluar): Rasa takut akan kehilangan sesuatu atau ketidakpastian tentang masa depan sering menjadi sumber masalah bagi orang-orang yang mengalami masalah *Hoarding Disorder*. Takwa membuat seseorang percaya bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dari masalah, termasuk kecemasan yang berlebihan. Keyakinan atas rezeki dari Allah (memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka): Ayat ini menunjukkan bahwa Allah adalah pemberi rezeki dari arah yang tidak diduga. Tawakal kepada Allah (barang siapa bertawakal kepada Allah, Dia akan mencukupinya): Tawakal membantu orang menyerahkan tanggung jawab mereka kepada Allah dan melepaskan ikatan emosional yang mereka miliki. Syukur juga bisa membantu individu merasa cukup dengan apa yang dimiliki, mengurangi kebutuhan untuk terus mengumpulkan barang demi kepuasan materi. Ayat tentang Syukur salah satunya terdapat dalam Qs. Luqman ayat 12 : "*Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. Barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji."*

Hikmah yang bisa di ambil dalam firman-Nya: *أن اشكر الله* (anisyukur lillah). Menurut Sayyid Quthub, " Dengan bersyukur seperti yang disebutkan di atas, seseorang akan mengenal Allah dan mengenal anugerah-Nya, dan dengan mengenal dan memahami fungsi anugerah-Nya, seseorang akan memiliki pengetahuan yang benar, dan rasa syukur akan menghasilkan amal yang sesuai dengan pengetahuan tersebut, yaitu amal yang tepat.

Dilihat dari perspektif kesejahteraan psikologisnya, ayat ini menekankan pentingnya bersyukur dengan menggunakan setiap anugerah untuk tujuan yang telah diberikan kepadanya. Ini dapat didefinisikan dalam psikologi sebagai penerimaan diri; ini berarti menerima apa yang baik, buruk, kekurangan, dan baik dengan cara yang positif. Bersyukur adalah pengakuan atas kebesaran dan rahmat Allah, yang membentuk dasar etika dan moral Islam. Ini selaras dengan tujuan maqashid syariah dalam menciptakan masyarakat yang adil dan penuh kasih. (Evi Lindawati, 2024).

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *hoarding disorder* dalam perspektif Al-Qur'an dan teori kesehatan mental Islam Dadang Hawari, serta mengkaji bagaimana nilai-nilai Islam dapat memberikan solusi terhadap gangguan ini. Teori biopsikososiospiritual (BPS-S) Dadang Hawari digunakan sebagai kerangka dalam memahami *hoarding disorder*, dengan mempertimbangkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang berkontribusi terhadap gangguan ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hoarding disorder* bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang dapat dikaitkan dengan pemahaman individu tentang harta dan keseimbangan hidup. Dalam perspektif Islam, perilaku menimbun barang yang berlebihan bertentangan dengan ajaran tentang qana'ah (rasa cukup), tawakkal (berserah diri kepada Allah), dan infaq (berbagi harta). Sejumlah ayat Al-Qur'an, seperti QS. Al-Furqan: 67 dan QS. At-Taubah: 34-35, menekankan keseimbangan dalam kepemilikan dan penggunaan harta, serta larangan terhadap perilaku berlebihan (*israf*).

Pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa terapi psikoreligius berbasis Islam dapat menjadi solusi efektif dalam menangani *hoarding disorder*. Shalat, dzikir, serta praktik infaq dan sedekah berperan dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan jiwa, dan membantu individu melepaskan keterikatan emosional terhadap barang. Integrasi teori kesehatan mental Islam dengan nilai-nilai Al-Qur'an menjadi alternatif yang lebih holistik dalam pendekatan psikologi Islam terhadap gangguan ini.

E. Referensi

- Abdusshomad, A. (2020). Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21(1), 21–33. <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>
- Ad-Damasyiqi, I. ibn K. (2012). *Tafsir Ibn Katsir al-Musamma Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, (Jilid 3). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Adyatama, M. F., Utami, A., Abubakar, A., M, M. G., Islam, U., & Alauddin, N. (2020). KONSEP HIDUP SEDERHANA DALAM AL-QUR'AN: Telaah Tafsir Surat al-A'raf 31, al-Furqon 67 dan Luqman 18-19 Muhammad. *Al-Munqiz*, 3(3), 124–139.
- Ahmad Mustafa AL-Maraghi terj. Bahrun Abu Bakar, dkk. (1986). *Tafsir al-Maraghi* (Jiid 8). Toha Putra.
- Al-yamani. (2012). *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs* (Zaman).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Ed.)*. Arlington: VA.
- Anwar, D. (2023). Hidup sederhana. *Literaksi: Jurnal Manajemen*, 01(01), 288.
- Dadang Hawari. (1996). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Djati, G., & Series, C. (2023). *Studi Qana'ah Sebagai Media Penghilang Stres Khalikurrahman Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. 19, 72–85.
- Evi Lindawati, A. T. (2024). PENDIDIKAN ANAK DALAM AL-QUR ' AN SURAH JUPIDA : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini. *Jupida : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 02, 52–67.
- Fatih, T. P. A. (2022). *Strategi Pengembangan Pariwisata Dendang Melayu Di Kota Batam*. repository.uir.ac.id. <https://repository.uir.ac.id/13921/>
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). Perkaitan Tekanan Psikologikal, Tingkah Laku Hoarding dan Kesehatan Mental dalam kalangan Wanita Bekerjaya. *Psikologi Malaysia*, 3(2), 91–102.
- Hombali, A., Sagayadevan, V., Tan, W. M., Chong, R., Yip, H. W., Vaingankar, J., Chong, S. A., & Subramaniam, M. (2019). A narrative synthesis of possible causes and risk factors of hoarding behaviours. *Asian Journal of Psychiatry*, 42(March), 104–114. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.04.001>
- Ismail, Z., A.Ghani, D. H. R., Saad, F., Hassan, D. A., Jin, L. P., & Patola, A. H. (2019). Jurnal Psikologi & Kaunseling Perkhidmatan Awam Malaysia. *Jurnal Psikologi & Kaunseling Perkhidmatan Awam Malaysia*, 14.
- Kancherla, N., Garlapati, S. K. P., Sowkhya, P., Yegateela, T., & McCrary, A. (2022). A Case of Coexisting Depression and Hoarding Disorder. *Cureus*, 14(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.25645>
- Maghfiroh, Q., & Mangestuti, R. (2024). Impulsive Buying Dan Hoarding Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis Universitaas Multi Data Palembang*, 13(2), 431–436.
- Mauluddin, M., & Habibah, N. (2022). Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 5(2), 231–249. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v5i2.1397>
- Patel, S. B. (2014). Is the role of instinct important in medicine? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 107(12), 464–465.
- Psikologi, B. (2024). *Mengenal Hoarding Disorder: Ketika Hobi Mengoleksi Barang Berujung Menjadi Gangguan*. Psikologi Untag Surabaya. <https://psikologi.untag-sby.ac.id/web/beritadetail/mengenal-hoarding-disorder-ketika-hobi-mengoleksi-barang-berujung-menjadi-gangguan.html>
- Purwono. (2008). Studi Kepustakaan. In *Universitas gajah mada* (pp. 66–72).
- Puspita Sari, I., Razzaq, A., & Rasmanah, M. (2023). Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Depresi Neurotik (Studi Analisis Pemikiran Dadang Hawari). *Cons-Iedu*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.51192/cons.v3i1.511>
- Rahayuningsih, T. (2016). Sikap Qana'ah Sebagai Pendekatan terhadap Perilaku Belanja Kompulsif. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(2), 105–110. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art1>
- Rahmadhanty, R., Rahmawati, R. D., Shofiah, V., Rajab, K., Gustiwi, T., Studi, P., Psikologi, M., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2023). Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4, 81–91.
- Sabrina, H. N. (2023). Hakikat Gaya Hidup Minimalis: Studi Quran Surah Al-Furqan Ayat 67.

- Jahe: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi, I*, 98–113.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Susanti, R., & Sulaiman, A. (2022). Minimalisme dan zuhud: Perbandingan gaya hidup barat dan islam serta manfaatnya bagi kesehatan mental. *Cognicia*, 10(1), 28–33. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20672>
- Tasniema, S. (2023). *PRINSIP PERILAKU KONSUMSI DALAM ISLAM MENURUT TAFSIR QS AL-A'RAF AYAT 31-32 (Studi Tafsir Ayat Ekonomi)* (Vol. 32).
- Tim Kerja Hukum dan Humas RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2022). *Ketahui Apa Itu Hoarding Disorder*. Kemenkes Ditjen Yankes.
- Yudi Prayoga. (2022). *Rapuhnya Moral Orang-Orang Materialis*. Lampung.Nu.or.Id.