

# Terapi berbelanja penawar stres



Oleh NAJIBAH HASSAN

**P**ENYANYI dan personaliti TV Amerika, Tammy Faye Messner pernah berkata: "Saya selalu mengatakan membeli-belah jauh lebih murah berbanding bertemu seorang psikiatri." Bekas Wanita Pertama Filipina, Imelda Marcos pula menyatakan: "Menang atau kalah, kita pergi membeli-belah selepas pilihan raya."

Kenyataan-kenyataan ini cukup jelas menunjukkan aktiviti membeli-belah mampu mengawal emosi negatif seseorang. Selain bekerja dan tidur, manusia banyak menghabiskan masa dengan berbelanja.

Bahkan, dalam satu kajian oleh *Huffington Post* yang melibatkan 1,000 orang dewasa Amerika Syarikat hampir seorang dalam setiap tiga rakyat negara itu membeli-belah untuk menghilangkan stres.

Atalay dan Meloy dalam satu kajian mengenai terapi berbelanja mendapati daripada kalangan 69 pelajar kolej, 43 peratus membeli-belah dalam tempoh selepas seminggu untuk menggembirakan diri mereka semata-mata untuk memperbaiki mood mereka, manakala 19 peratus yang lain membeli-belah kerana acara-acara perayaan.

Sejauh manakah terapi berbelanja ini benar-benar berkesan dalam memperbaiki mood seseorang?

## Transisi

Meskipun berbelanja bukan terapi konvensional, tetapi ia cukup popular kerana ia memberi kesan positif pada emosi individu.

Pakar-pakar psikologi mendapati orang ramai cenderung untuk berbelanja apabila berlaku satu transisi besar dalam kehidupan mereka. Rata-rata rakyat Amerika berbelanja apabila mereka akan berkahwin atau menimang cahaya mata.

"Proses membeli-belah, pembelian dan persediaan dalam menghadapi fasa baharu kehidupan melegakan rasa bimbang," kata penyelidik.



**BERBELANJA** secara psikologi mengalihkan pemikiran seseorang tentang dirinya sekali gus menghilangkan stres.

Para penyelidik University of Michigan sepakat bahawa berbelanja dapat mengurangkan stres 40 kali ganda lebih berkesan kepada seseorang.

Dengan erti kata lain, ia memberi 'deria mengawal' dan tiga kali kurang sedih berbanding mereka yang hanya melihat-lihat barang di kedai.

"Beli-belah boleh disifatkan sebagai satu terapi kerana ia salah satu cara yang sihat untuk melegakan tekanan kerana individu terbabit cuba

menggambarkan bagaimana menggunakan produk yang dibeli.

"Golongan wanita, misalnya, apabila mereka membeli baju yang cantik ia memberi rasa seronok dan meningkatkan keyakinan diri mereka," kata Pensyarah Kanan (Sosial Psikologi), Jabatan Sains Kemasyarakatan dan Pembangunan, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia, Dr. Azlina Mohd. Khir ketika dihubungi.

Melalui aktiviti berbelanja, individu yang stres mempunyai sosial interaksi dengan penjual sekali gus memberi rasa seronok dan gembira meskipun ia hanya untuk jangka masa pendek.

Bagaimanapun, keseronokan ini boleh bertukar menjadi kebimbangan sekiranya individu terbabit membeli sesuatu yang tidak diperlukan dan memberi kesan pada kewangan.

Kesan buruknya pula ialah dalam jangka masa panjang jika seseorang menjadikan beli-belah sebagai satu tabiat setiap kali rasa tertekan, ia boleh bertukar menjadi satu bentuk ketagihan.



AZLINA

**“Golongan wanita, misalnya, apabila mereka membeli baju yang cantik ia memberi rasa seronok dan meningkatkan keyakinan diri mereka**

“Mereka yang berbelanja tanpa had, menggunakan kad kredit secara maksimum, menyorokkan barang-barang yang dibeli dan hubungan dengan pasangan menjadi kompleks antara gejala mereka yang ketagihan,” jelas Azlina.

*BBC News* melaporkan salah satu cara untuk cergas ialah membeli-belah kerana ia dapat membakar kalori. Hampir kebanyakan wanita akan menghabiskan masa dua jam setengah setiap minggu untuk membeli-belah.

Dalam satu kajian yang dikendalikan oleh TNS Global bagi pihak *Ebates.com* mendedahkan lebih separuh daripada rakyat Amerika mengakui terlibat dalam terapi berbelanja. Ia seolah-olah memberi jawapan yang sama pada kajian yang disiarkan dalam *Journal of Psychology and Marketing*.

Profesor Psikologi dan Pemasaran Golden Gate University San Francisco Kit Yarrow dalam artikelnya yang bertajuk *Mengapa Terapi Berbelanja Berkesan (Why Retail Therapy Works)* menjelaskan, jika seseorang berbelanja secara sederhana, aktiviti membeli-belah sememangnya satu terapi.

“Perkara paling penting tentang terapi berbelanja ini ialah bukan pada pembelian tersebut, tetapi proses mencari. Sama seperti memburu harta karun, yang menyeronokkan bukan destinasi tetapi perjalanan untuk ke sana,” menurut laman web *ChangingMinds.org*.

Mungkin ada benarnya dengan apa yang diperkatakan oleh seorang pelakon Amerika, Bo Derek: “Sesiapa yang menyatakan wang tidak boleh membeli kebahagiaan sebenarnya tidak tahu ke mana untuk membeli-belah.”