



---

## THE THEORETICAL REVIEW OF CONSUMPTION IN ISLAM ON WASTING FOOD BEHAVIOR (TABDZIR) IN INDONESIA

Oleh

Ika Rarawahyuni

STEI AL-ISHLAH

E-mail: [Ika.rarawahyuni16@gmail.com](mailto:Ika.rarawahyuni16@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 08-01-2021

Revised: 21-01-2021

Accepted: 18-02-2022

### Keywords:

consumption, Indonesia,  
Islam, Tabdzir, Isrof.

**Abstract:** *Food Sustainability Index (FSI) yang diterbitkan oleh the Economic Intelligent Unit (EIU) bersama Barilla Center For Food and Nutrition Foundation (BCFN) mengungkapkan bahwa terdapat indikator food loss and waste, dimana Indonesia menempati posisi kedua setelah Uni Emirat Arab. Berbanding terbalik dengan kondisi kemiskinan di Indonesia yang meningkat menjadi 9,78%, dan UNICEF menyatakan bahwa sebanyak 36% anak Indonesia mengalami stunting. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana tinjauan teori konsumsi dalam Islam terhadap perilaku membuang-buang makanan (Tadzbir) di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui kajian kepustakaan (tafsir Al-quran dan Hadis). Peneliti menemukan bahwa tindakan membuang-buang makanan (Tabdzir) yang terjadi di Indonesia bertentangan dengan ajaran Islam yang merupakan agama mayoritas penduduk Indonesia. Dalam teori konsumsi Islam pertimbangan konsumsi bukan utilitas melainkan kemaslahatan (berkah & bermanfaat), Allah SWT juga melarang perbuatan tabdzir dan Isrof, dan memerintahkan umat-Nya untuk berbagi (zakat, infaq & sedekah) dan berpuasa sebagai bentuk empati terhadap sesama.*

---

## PENDAHULUAN

Food waste atau sampah makanan merupakan fenomena isu global yang semakin serius. Dan kebiasaan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap lingkungan seperti menghasilkan gas metana sampai pemanasan global 34 kali lipat. Selain itu food waste juga berdampak pada aspek sosial dimana harga pangan dapat dengan mudah naik karena tingginya permintaan, sedangkan kaum miskin akan kesulitan mendapatkan pangan karena harga yang naik sehingga menimbulkan gizi buruk. (Isnarti et al., 2018)

Selain menghasilkan sampah secara umum seperti sampah plastik dan yang lainnya, Indonesia mengalami peningkatan sebagai penghasil sampah makanan. Dalam *Food Sustainability Index (FSI)* yang diterbitkan oleh *the Economic Intelligent Unit (EIU)* bersama *Barilla Center For Food and Nutrition Foundation (BCFN)* mengungkapkan bahwa terdapat indikator *food loss and waste*. Dan Indonesia (menghasilkan 300 kg makanan perorang setiap

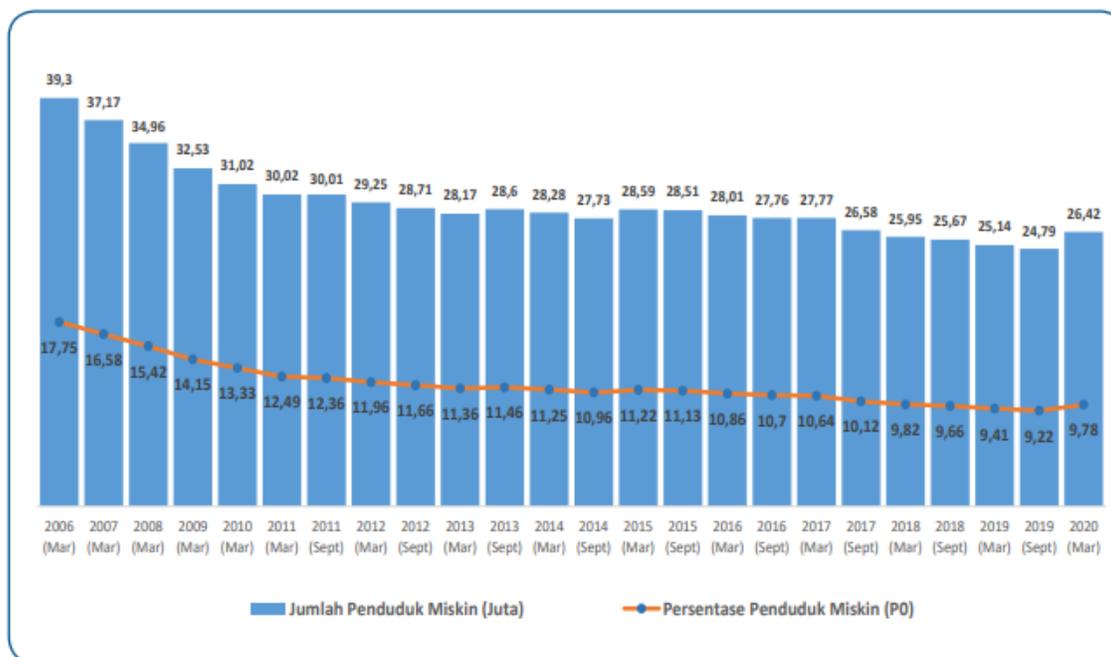


tahunnya) menempati posisi kedua setelah Uni Emirat Arab (UEA) yang menghasilkan 427 kg makanan perorang setiap tahunnya. (Ilmi, 2019)

Food loss adalah sampah makanan yang berasal dari bahan pangan seperti sayuran, buah-buahan atau makanan yang masih mentah yang sudah tidak bisa diolah menjadi bahan makanan. Food loss dapat terjadi pada hal-hal berikut, yaitu: panen tidak menghasilkan kualitas yang baik, kesalahan dalam proses penyimpanan, kurangnya permintaan pasar, permainan harga di pasar, dan perilaku menimbun bahan makanan di kulkas. Sedangkan food waste adalah makanan yang siap dikonsumsi namun dibuang begitu saja, hal tersebut dapat disebabkan oleh tidak menghabiskan makanan, mengambil makanan tidak sesuai porsi, membeli makanan yang tidak disukai, sampai pada gaya hidup (gengsi) jika harus menghabiskan makanan di depan orang banyak. (<https://zerowaste.id/zero-waste-lifestyle/perbedaan-food-loss-dan-food-waste/> diakses pada 24/3/2021 pukul 19:41)

Fakta di atas berbanding terbalik dengan persoalan gizi buruk yang sedang dihadapi oleh Indonesia. Menurut data yang dikeluarkan oleh UNICEF bahwa sebanyak 36% anak Indonesia mengalami stunting atau kekurangan gizi, dan salah satu penyebabnya adalah kurangnya asupan gizi dan makanan. (Isnarti et al., 2018)

Jumlah dan Presentase Penduduk Miskin, 2006 – Maret 2020



Sumber: Diolah dari data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas)

Perkembangan jumlah penduduk miskin di Indonesia pada Maret 2020 mencapai 26,42 juta jiwa atau 9,78 %. Dibandingkan September 2019, jumlah penduduk miskin meningkat sebanyak 1,63 juta jiwa atau sebesar 0,56 %. (Statistik, 2019)

Jumlah dan Presentase Penduduk Miskin menurut Daerah, maret 2019- Maret 2020



Daerah/Tahun	Jumlah Penduduk Miskin (juta orang)	Persentase Penduduk Miskin
(1)	(2)	(3)
<b>Perkotaan</b>		
Maret 2019	9,99	6,69
September 2019	9,86	6,56
Maret 2020	11,16	7,38
<b>Perdesaan</b>		
Maret 2019	15,15	12,85
September 2019	14,93	12,60
Maret 2020	15,26	12,82
<b>Total</b>		
Maret 2019	25,14	9,41
September 2019	24,79	9,22
Maret 2020	26,42	9,78

Sumber: Diolah dari data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2019, September 2019, dan Maret 2020

Sedangkan berdasarkan table diatas menurut daerah tempat tinggal, jumlah penduduk miskin di daerah perkotaan meningkat sebanyak 1,3 juta jiwa dan di daerah pedesaan naik sebanyak 333,9 ribu orang. (Statistik, 2019)

Ketimpangan yang terjadi antara kemiskinan yang meningkat dengan perilaku membuang-buang makanan yang tinggi, dimana Indonesia menempati posisi ke 2 di dunia. Tentu hal tersebut menurut penulis menjadi Gap. Selain hal tersebut, mayoritas penduduk Indonesia adalah muslim (86,7%). Dimana setiap muslim diperintahkan untuk menghindari perilaku *Tadzbir* (perbuatan mubazir), kewajiban membayar zakat, infak, sedekah, dan lain-lain.

Dengan melihat fenomena di atas, penulis tertarik untuk meninjau teori konsumsi dalam Islam terhadap perilaku membuang-buang makanan (*Tadzbir*) di Indonesia.

## TINJAUAN PUSTAK

### 1. Teori Konsumsi dalam Islam

Kata "konsumsi" berasal dari bahasa Belanda *consumptie*, yang artinya suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi atau menghabiskan daya guna suatu benda, baik berupa barang maupun jasa, untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasan secara langsung. (Qordhowi, 1995) Bagi kehidupan manusia, konsumsi merupakan hal yang paling dasar dalam pemenuhan kebutuhan untuk bisa bertahan dalam hidup. Jika dalam ekonomi konvensional kita mengenal bahwa konsumen diasumsikan selalu menginginkan tingkat kepuasan yang tinggi, maka berbeda dengan teori konsumsi dalam ekonomi Islam dimana seorang muslim akan mempertimbangkan *mashlahah* dari pada utilitas. Pencapaian *mashlahah* merupakan tujuan dari syariat Islam (*Maqoshid Syariah*) yang tentu saja menjadi tujuan bagi setiap muslim dalam kegiatan konsumsi. (P3EI UII Yogyakarta, 2008)

Kegiatan konsumsi dalam ekonomi konvensional hanya mempertimbangkan kepuasan fisik, psikis dan material dengan tujuan duniawi saja. Sedangkan dalam ekonomi Islam terdapat pertimbangan *ukhrowi* yaitu berkah dan bermanfaat (Hani, 2017). Kebermanfaatn sesuatu



yang diperoleh dari kegiatan konsumsi akan menghasilkan kepuasan fisik, psikis dan material. Sedangkan keberkahan akan diperoleh ketika seseorang hanya mengkonsumsi sesuatu yang diharamkan oleh syariat Islam. Hal tersebut merupakan bukti kepatuhan kepada Allah SWT dan akan mendatangkan keridhoan Allah. Keridhoan Allah akan mendatangkan pahala dan keberkahan. Sebaliknya seorang muslim juga harus menjauhi larangan-larangan Allah dalam kegiatan konsumsi.

### **Kebutuhan dan Keinginan**

Seorang muslim harus dapat membedakan kebutuhan dan keinginan. Dalam ekonomi Islam kebutuhan adalah segala sesuatu yang diperlukan agar manusia dapat berfungsi secara sempurna, berbeda dan lebih mulia dibanding makhluk lainnya. Pemenuhan kebutuhan akan mendatangkan tambahan manfaat pada fisik, spiritual, intelektual maupun material. Sedangkan keinginan adalah sesuatu yang terkait dengan hasrat dan harapan seseorang yang jika dienuhi belum tentu dapat meningkatkan kesempurnaan fungsi manusia ataupun suatu barang. Hal tersebut akan mendatangkan kepuasan dan manfaat psikis. Jika suatu kebutuhan diinginkan maka pemenuhan kebutuhan tersebut akan mendatangkan kemaslahatan. (P3EI UII Yogyakarta, 2008)

### **Karakteristik kebutuhan dan keinginan**

Karakteristik	Keinginan	Kebutuhan
Sumber	Hasrat (nafsu) manusia	Fitrah manusia
Hasil	Kepuasan	Manfaat dan berkah
Ukuran	Prefensi atau selera	Fungsi
Sifat	Subjektif	Objektif
Tuntunan Islam	Dibatasi/ dikendalikan	Dipenuhi

Preferensi seorang konsumen dibangun atas kebutuhan akan mashlahah, baik mashlahah yang dirasakan langsung di dunia maupun nanti di akhirat. Mashlahah adalah setiap keadaan yang membawa manusia pada derajat yang paling tinggi. Mashlahah dunia dapat berbentuk manfaat fisik, biologis, psikis dan material. Sedangkan mashlahah akhirat berupa pahala yang dijanjikan atas bentuk kepatuhan kepada ajaran Islam. (P3EI UII Yogyakarta, 2008)

### **2. Perilaku Membuang-buang Makanan (*Tabdzir*)**

Makanan merupakan kebutuhan manusia setiap hari. Tetapi di jaman modern saat ini, manusia tidak lagi memperhatikan makanan sebagai pemenuhan kebutuhan, melainkan bagian dari gaya hidup (*lifestyle*).

Sikap adalah satu predisposisi atau kecenderungan yang relatif stabil dan dilakukan secara terus menerus yang dilakukan terhadap pribadi lain, objek, lembaga atau persoalan tertentu baik dengan respon positif atau negatif, sikap mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*) (Ilmi, 2019). Sedangkan perilaku merupakan hasil dari seluruh pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan.

Salman Farisy, 2015 dalam penelitiannya menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang terhadap lingkungannya adalah:

1. Pengalaman masa kecil
2. Pengetahuan dan pendidikan
3. Kepribadian
4. Sense of control (kendali)
8. Usia
9. Jenis kelamin
10. Kelas social
11. Aktifitas social



5. Nilai - nilai
6. Tanggung jawab
7. Keterlibatan emosi

12. Tempat tinggal (kota atau desa)
13. Kedekatan ke situs masalah

### 3. Tafsir Al-quran tentang Ayat-ayat Konsumsi

Selain memaparkan tentang fenomena perilaku membuang-buang makanan yang disandingkan dengan teori konsumsi dalam Islam, diperkuat juga dengan tafsir Al-quran tentang ayat-ayat konsumsi.

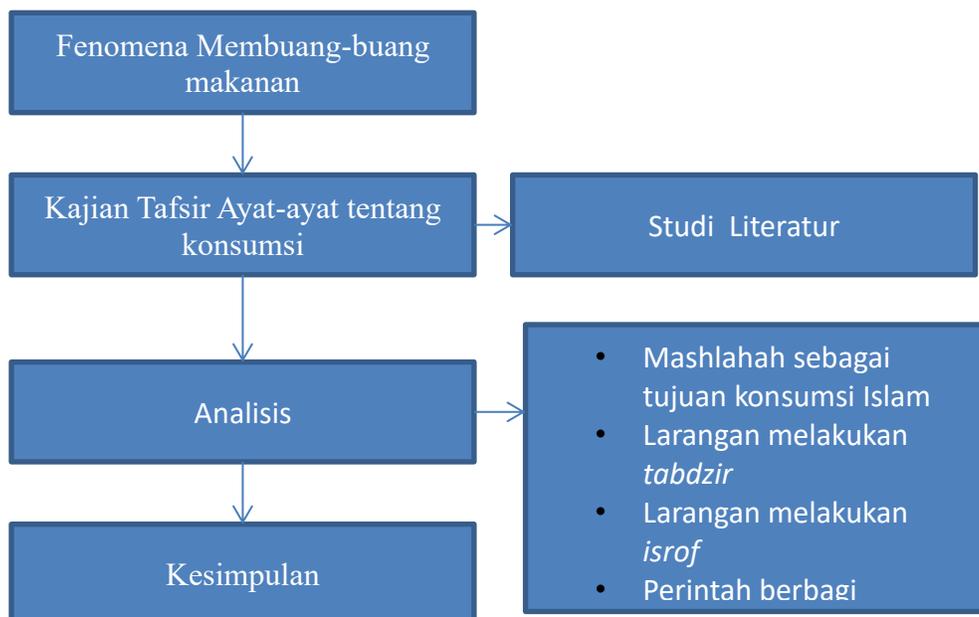
Adapun metode penafsiran yang terbaik adalah penafsiran Al-quran dengan Al-quran, kemudian Al-quran dengan As-sunnah, dan apabila tidak menemukan tafsir Al-quran dengan As-sunnah maka merujuklah kepada pendapat para sahabat ra, mereka lebih mengetahui hal itu sebab mereka melihat fakta dan kondisi kejadian sunah. Mereka memiliki pemahaman yang sempurna, ilmu yang shahih dan amal sholeh (Nur Bayinah, n.d.). Paper ini adalah upaya untuk mengkaji hasil tafsir Al-quran yang dielaborasi kepada isu-isu kontemporer maupun fenomena-fenomena yang terjadi saat ini yang relevan dari sisi penelusuran ilmiah atas ayat-ayat Al-quran yang dikaji.

### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk melihat fenomena tentang apa yang dipahami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Moeloeng, 2010).

Jenis penelitian ini menggunakan kajian kepustakaan. Adapun Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder berupa kajian dari literatur, buku, kitab-kitab klasik, jurnal dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah *content analysis*.

### Alur Penelitian





## HASIL

Tinjauan Teori Konsumsi dalam Islam terhadap Perilaku Membuang-buang Makanan (*Tabdzir*) di Indonesia

### A. Mashlahah sebagai Tujuan Konsumsi Islam

Konsumsi dalam Islam merupakan bagian dari aktifitas ekonomi, dengan tujuan untuk mendapatkan keberkahan di dunia maupun di akhirat. Tujuan konsumsi dalam Islam adalah tercapainya masalahah (*public interest or general human good*) atas kebutuhan dan kewajiban. Dalam Islam terdapat 5 (lima) prinsip dasar, yaitu: prinsip keadilan, prinsip kebersihan, prinsip kesederhanaan, prinsip kemurahan hati dan prinsip moralitas. (Kasdi, 2013)

Konsumsi dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari peranan keimanan. Peranan keimanan menjadi tolak ukur penting karena keimanan mempengaruhi kepribadian manusia. Keimanan sangat mempengaruhi kuantitas dan kualitas konsumsi, baik dalam bentuk kepuasan material maupun spiritual. Batasan konsumsi dalam Islam tidak hanya memperhatikan aspek halal-haram saja, tetapi termasuk pula yang diperhatikan adalah yang baik untuk tubuh, diperoleh dengan cara yang halal dan tidak mendzolimi orang lain.

Konsumsi dalam Islam tidak hanya memuaskan fisik dan psikis saja, namun terdapat pertimbangan ukhrowi yaitu keberkahan dan kebermanfaatannya. Hal tersebut merupakan bukti kepatuhan kepada Allah SWT dan mendatangkan keridhoan Allah. Keridhoan Allah akan mendatangkan pahala dan keberkahan. Sebaliknya seorang muslim harus menjauhi larangan-larangan Allah dalam kegiatan konsumsi supaya kemaslahatan tercapai.

### B. Larangan Melakukan Tabdzir dalam Islam

Allah SWT berfirman dalam Quran surat Al-Isra' ayat 26-27

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ سَوَّكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ - وَءَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا كَفُورًا

"Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya" (Qs Al-Isra' ayat 26-27)

Dalam kitab Fathul Qodir karya Imam As-Syaukani jilid 3 halaman 306 dijelaskan bahwa:

"kemudian ketika Allah memerintahkan dengan perintah-Nya disini (menunaikan hak kerabat, orang miskin dan ibnu sabil) Allah juga melarang tabdzir. tabdzir adalah menghambur-hamburkan harta, seperti menghamburkan benih secara tidak terarah. Dan itu sikap berlebihan yang tercela karena melampaui batas yang dianjurkan oleh syariat dalam hal pengeluaran harta, atau mengeluarkan harta secara tidak benar walaupun sedikit. Imam Syafi'i berkata: Tabdzir adalah mengeluarkan / membelanjakan harta secara tidak benar, dan tidak ada tabdzir dalam kebaikan. Imam Al-Qurtubi berkata setelah menceritakan perkataan Imam Syafi'i ini: ini adalah pendapat mayoritas ulama." (As-Syaukani, 2005)

Dari tafsir di atas jelas bahwa Allah memerintahkan kepada umat-Nya untuk berbagi menunaikan hak kerabat, orang miskin dan ibnu sabil. Juga melarang perbuatan tabdzir yaitu menghambur-hamburkan harta secara sia-sia (tidak berpahala) sehingga harta yang seharusnya menjadi hak orang lain (hak kerabat, orang miskin, dan ibnu sabil) tidak dapat bermanfaat.



Masih dalam kitab Fathul Qodir karya Imam As-Syaukani jilid 3 halaman 306 dijelaskan bahwa:

"Imam Asyhab dari Imam Malik, dia berkata: tabdzir adalah memperoleh harta secara benar dan menempatkannya secara tidak benar, dan itulah isrof, dan itu haram dengan dalil 'sesungguhnya orang-orang yang tabdzir itu saudara syaitan' kalimat (ayat) ini adalah alasan ('illah) dilarangnya tabdzir. Dan maksud dari 'saudara syaitan' adalah adanya kesamaan atau kemiripan yang utuh dengan syaitan. Sedangkan menyerupai syaitan itu dilarang meski hanya dalam satu aspek, maka bagaimana dengan orang yang memiliki kemiripan dengan syaitan dalam berbagai aspek. Berlebihan dalam mengeluarkan harta adalah perbuatan syaitan, jika dilakukan oleh anak adam, maka dia telah mentaati syaitan dan mengikutinya." (As-Syaukani, 2005)

Setiap ayat Al-Quran memiliki korelasi (*munasabah*) antara satu ayat dengan yang lainnya, antara perintah dan larangan, antara seruan dengan perintah atau larangan dalam suatu ayat, dan antara surat yang satu dengan yang lain. Dalam ayat ini, larangan tabdzir disebutkan secara langsung setelah perintah menunaikan hak terhadap kerabat, orang miskin dan ibnu sabil. Ini menunjukkan adanya korelasi antara tabdzir dan terbaikannya hak orang-orang tersebut. Ketika terjadi tabdzir, maka akan ada orang-orang yang tidak mendapatkan haknya. Hal ini berarti juga terjadi kezaliman.

Hal ini senada dengan apa yang difirmankan oleh Allah SWT dalam Al-Quran surat Al-Maun. Di antara ciri-ciri orang yang mendustakan agama adalah "*orang yang tidak menganjurkan memberi makan orang-orang miskin*" (QS. Al-Maun ayat 3), dan di ayat terakhir surat ini disebutkan juga "*dan orang-orang yang menahan barang-barang yang berguna*" (QS. Al-Maun ayat 7).

Makanan dan minuman adalah di antara barang-barang yang paling dibutuhkan oleh manusia, dan bukan merupakan barang yang berharga sangat mahal, sehingga makanan dan minuman dapat dikategorikan *Al-maa'uun* yang seharusnya bisa didapatkan oleh setiap orang di dunia ini. Dengan adanya tabdzir, banyak makanan yang terbuang dan tidak termanfaatkan. Di saat yang sama, banyak orang yang membutuhkan tidak dapat memperoleh makanan.

Perilaku tabdzir atau menghambur-hamburkan harta disamakan dengan perilaku syaitan, sama halnya dengan perilaku membuang-buang makanan, itu adalah perbuatan tabdzir. Meningkatnya perilaku membuang-buang makanan di Indonesia saat ini, menjadi tidak sejalan dengan mayoritas penduduk Indonesia yang muslim, sedangkan seorang muslim dilarang tabdzir.

Selain itu perbuatan tabdzir juga menggambarkan pudarnya rasa empati kepada orang-orang yang kurang beruntung. Saat ini banyak sekali fenomena-fenomena yang terjadi di masyarakat yang menjadi budaya negatif seperti rasa gengsi ketika harus menghabiskan makanan ditempat umum seperti di restoran, cafe dll. Perilaku tabdzir ketika di pesta pernikahan dengan mencoba-coba berbagai menu makanan tanpa menghabiskan, dan perilaku tabdzir lainnya.

### C. Larangan Melakukan Isrof dalam Islam

Allah SWT berfirman dalam Al-quran surat Al-a'raf ayat 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-



*orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-Araf:31)*

Di surat Al-A'raf ayat 31, seruan yang digunakan adalah "Wahai anak Adam". Seruan ini merupakan seruan kehormatan terhadap makhluk Allah SWT yang bernama manusia, dimana Allah SWT pernah memerintahkan para malaikat dan makhluk yang lainnya untuk sujud kepada Adam sebagai bentuk penghormatan. Dan manusia juga sejak pertama kali diciptakan telah dijadikan sebagai khalifah di muka bumi.

Kehormatan ini sudah seharusnya dijaga dan disyukuri. Ia merupakan amanah dari Allah SWT. Di antara cara menjaga kehormatan ini adalah dengan selalu bersikap bijaksana dalam berbagai urusan, termasuk dalam urusan makan dan minum.

Dalam kitab Fathul Qodir karya Imam As-Syaukani jilid 2 halaman 282 menjelaskan bahwa:

"(Dan makanlah dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan...) Allah memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk makan dan minum dan melarang berlebih-lebihan. Maka tidak disebut zuhud orang yang tidak makan dan minum sama sekali dan orang yang melakukannya sama saja dengan bunuh diri dan dia termasuk ahli neraka. sebagaimana disebutkan dalam sebuah Hadis shohih, dan orang-orang yang mengurangi makan sampai membuat lemah badannya dan tidak sanggup melaksanakan kewajiban berupa ketaatan dan mencari nafkah untuk dirinya dan keluarganya, hal ini bertentangan dengan perintah dan tuntunan-Nya. Dan orang yang berlebih membela-jakan hartanya secara boros (tidak proporsional) dan mubadzir bertentangan dengan syariat Allah untuk hamba-hamba-Nya dan termasuk perbuatan yang dilarangan di dalam Al-Qur'an. Demikian juga orang yang mengharamkan yang halal dan menghalalkan yang haram termasuk kedalam orang yang berlebih-lebihan dan tidak termasuk orang yang proporsional. Diantara bentuk Isrof adalah makan bukan karena butuh atau ketika kenyang". (As-Syaukani, 2005)

Dari kitab Tafsir Fathul Qodir karya Imam As-Syaukani di atas, penulis menyimpulkan, terdapat 2 hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan konsumsi:

1. Larangan perbuatan mendzolimi diri sendiri dengan mengurangi kebutuhan konsumsi (kikir), Allah memerintahkan kita untuk makan dan minum untuk mempermudah hambanya dalam menjalankan ibadah. Hal tersebut diperkuat dalam Quran Surat Al-Isra:29:

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا

*"Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan jangan (pula) engkau terlalu mengulurkannya (sangat pemurah) nanti kamu menjadi tercela dan menyesal."* (QS.Al-Isra 29)

Maksud "dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu" adalah sifat kikir atau bakhil baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, sifat menahan (bukan puasa) atau mengurangi makan dan minum untuk diri sendiri juga bukan perbuatan zuhud, melainkan perbuatan yang mengarah pada bunuh diri dan termasuk perbuatan ahli neraka.

2. Larangan untuk makan dan minum secara berlebih-lebihan. Makan dan minum secara berlebih termasuk perbuatan yang melanggar syariat Islam. Salah satunya adalah makan bukan ketika lapar atau ketika kenyang.

Masih dalam Dalam kitab Fathul Qodir karya Imam As-Syaukani jilid 2 halaman 284,



Hadis dari Ibnu Abbas "Allah menghalalkan makan dan minum selagi tidak berlebihan dan tidak bermegah-megahan (sombong)" HR Abdur Razaq. (As-Syaukani, 2005)

Abdullah bin 'Abbas radliyAllahu 'Anhu berkata:

كل ما شئت والبس ما شئت ما أخطأتك اثنتان سرف أو مخيلة

"Makanlah apa yang kamu mau, dan pakailah apa yang kamu mau, selama dua perkara ini dapat engkau hindari, berlebihan dan sombong". [Disebutkan Imam Bukhari dalam Tarjamah (penjudulan) Bab, dan keluaran oleh Ibnu Abi Syaibah dalam Al-Mushannaf no. 25375]

Selayaknya khalifah di muka bumi, kebijaksanaan adalah sifat utama yang harus dimiliki, karena dengan sifat inilah seorang khalifah (pemimpin) dapat menjalankan tugasnya dengan baik. Ketika manusia kehilangan sifat kebijaksanaannya, maka dia kehilangan kehormatannya sebagai anak Adam, dan yang terjadi adalah manusia itu terjerumus kedalam perbuatan isrof atau tabdzir, dan Allah SWT menyerupakan orang yang melakukan tabdzir dengan syaitan sebagaimana disebutkan dalam surat Al-isra ayat 26-27. Kemiripan dengan syaitan ini di antaranya dapat ditinjau dari kesamaan adanya unsur kedzoliman dalam perilaku tabdzir karena mengabaikan hak banyak orang, keingkaran terhadap aspek kemuliaan / kehormatan manusia sebagai anak Adam dan khalifah, dan juga tabdzir sebagai salah satu bentuk tidak adanya rasa syukur (kufur nikmat). Ditambah lagi, jika sikap tabdzir ini disertai dengan *riya* (pamer), *khuyalaa* (sombong dan berbangga-bangga), maka semakin sempurnalah kemiripan orang yang tabdzir dengan syaitan.

Dengan adanya perilaku membuang-buang makanan dimana Indonesia (menghasilkan 300 kg makanan perorang tiap tahunnya) menempati posisi kedua setelah Uni Emirat Arab (UEA) yang menghasilkan 427 kg makanan perorang tiap tahunnya. Hal tersebut disebabkan oleh berlebih-lebihan (Isrof) dalam mengambil atau menyiapkan porsi makanan, sedangkan makanan yang telah diambil atau disiapkan tersebut tidak dihabiskan sehingga makanan yang tersisa dibuang.

Berlebih-lebihan dalam menyiapkan ataupun mengambil porsi makanan juga termasuk sifat rakus dan sombong yang dilarang dalam Islam. Porsi makanan yang masuk ke perut kita dapat dibagi menjadi 3 (tiga) bagian yaitu: sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk aliran nafas.

Sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW:

ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه

"Tidak ada manusia yang memenuhi bejana (yang ia punya) dengan keburukan (selain) dari (seperti seorang yang memenuhi) perutnya (dengan makanan dan minuman,) cukup kiranya seorang anak adam beberapa suap yang dapat menegakkan tulang sulbinya dan apabila ia tidak bisa tidak (lebih dari beberapa suap) maka sepertiga dari makanannya, sepertiga dari minumannya dan sepertiga untuk nafasnya." [Hadits Riwayat Tirmidzi, Ibnu Majah dan Al-Hakim.]

Rasulullah memerintahkan untuk makan ketika lapar dan berhenti sebelum kenyang, hal tersebut diperintahkan karena jika perut terlalu kenyang maka penyakit lebih mudah datang, salah satunya adalah penyakit malas dalam beribadah.

جمع الله الطب كله في نصف آية: وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

"Allah telah mengumpulkan semua pengobatan ada dalam setengah Ayat : (yaitu firman Allah yang artinya:) "dan makan minumlah kalian dan jangan berlebihan". (Katsir, n.d.)



#### D. Perintah Berbagi (Zakat, Infaq, dan Sedekah)

Perintah berbagi atau bersedekah juga disampaikan dalam Hadis riwayat Muslim, bahwa:

مَا تَقَصَّ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا رَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ، إِلَّا عَزَّ، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ

*“Tidaklah sedekah mengurangi harta, dan tidaklah seorang hamba memaafkan kecuali Allah semakin menambah kemuliaannya, dan tidak seseorang merendahkan karena Allah, kecuali Allah akan mengangkatnya”.* (HR Muslim no. 2588)

Dijelaskan dalam hadis tersebut bahwa sedekah tidak akan mengurangi harta, dan Allah akan memberikan kemuliaan bagi orang-orang yang memaafkan. Berbagi harta atau bersedekah dalam memenuhi kebutuhan pokok keluarga ataupun saudara merupakan tindakan mulia, bahkan Rasulullah memerintahkan untuk berbagi makanan sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut:

عن أبي ذر الغفاري -رضي الله عنه- مرفوعاً: إذا طبخت مَرَقَةً، فَأَكْثِرْ مَاءَهَا، وَتَعَاهَدْ جِيرَانَكَ.

*“Dari Abi Dzarr Al-Ghifari ra. (sanadnya sampai kepada Nabi): Apabila engkau memasak masakan berkuah, perbanyaklah airnya dan bagikanlah untuk tetanggamu.”* (HR Muslim)

Ketika seorang muslim dapat menjalankan perintah Allah SWT dan Rasulullah SAW untuk hidup seimbang, menjauhi perilaku berlebih-lebihan, maka memungkinkan untuk berbagi kepada sesama.

#### E. Perintah Berpuasa

Puasa atau shaum artinya menahan, menahan diri untuk tidak makan dan minum serta segala perbuatan yang membatalkan puasa, dari terbit fajar sampai terbenam matahari.

Syaikh Mustafa As-shiba'i menyatakan bahwa “puasa merupakan latihan rohani bagi masyarakat Islam, yang dengannya mereka biasa belajar menjauhi hawa nafsu untuk menuju ke angkasa kebajikan dan melepaskan diri dari kefanaan dunia, sehingga ruh itu dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik, sehingga membuat masyarakat dalam keadaan tentram dan aman. (Farisy, 2015)

Melalui kegiatan berpuasa baik puasa wajib di bulan suci Ramadhan maupun puasa sunah, seorang muslim belajar untuk menjauhi hawa nafsu, menghindari perbuatan rakus, sombong, termasuk juga perbuatan israf (berlebih-lebihan) maupun tabdzir (menghambur-hamburkan harta).

Dengan berpuasa juga seorang muslim belajar berempati kepada orang-orang yang kurang beruntung, yang tidak berkesempatan makan setiap hari, melalui rasa lapar yang dirasakan ketika berpuasa.

#### KESIMPULAN

Kegiatan konsumsi dalam Islam sudah diatur sedemikian rupa dalam Al-quran dan As-sunah, serta langsung dicontohkan melalui teladan Nabi Muhammad SAW. Konsumsi dalam Islam bukan dengan tujuan utilitas, melainkan tujuan kemaslahatan. Dan kemaslahatan dapat dicapai melalui keberkahan dan kemanfaatan. Allah SWT melarang umat-Nya melakukan perbuatan Tabdzir (menghambur-hamburkan) sebagaimana dalam Al-quran surat Al-isra 26-27, juga melarang perbuatan israf (berlebih-lebihan) sebagaimana dalam Al-quran surat Al-A'rof :31. Untuk menghindari perbuatan tabdzir dan Israf, Allah memerintahkan umat-Nya untuk berbagi (zakat, infak dan sedekah) kepada sesama, agar



harta yang dikeluarkan tidak sia-sia tetapi menjadi pahala, dan perintahkan berpuasa untuk meningkatkan rasa empati kepada sesama. Melalui penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku membuang-buang makanan dilarang dalam ajaran Islam, maka bagi seorang muslim harus menjauhi perbuatan tersebut.

Dalam penelitian ini tentu banyak sekali kekurangan. Konsumsi merupakan kebutuhan sehari-hari manusia, banyak hal yang perlu diperbaiki dalam kegiatan konsumsi manusia, baik dari segi cara mendapatkannya ataupun cara menggunakannya melalui berbagai tinjauan seperti kesehatan, psikologi, ekonomi, filantropi, teknologi, social, budaya, sampai kaitannya dengan ajaran-ajaran agama yang dianut.

#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Airlangga, Primaadi, Harianto Harianto, and Abdullah Hammami, 'Pembuatan Dan As-Syaukani, M. bin A. bin M. (2005). *KITAB FATHUL QODIIR* (cetakan ke). Darul Wafa.
- [2] Farisy, S. (2015). *Studi faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku ramah lingkungan*.
- [3] Hani, U. (2017). *Teori Konsumsi Dalam Ekonomi Islam Dan Ekonomi Konvensional (Analisis Perbandingan)*.
- [4] Ilmi, R. A. (2019). Hubungan Terpaan Kampanye. *Jurnal Interaksi Online*, 7.
- [5] Isnarti, R., A, A. S., H, D. M., Trisnis, S., & Ardila, P. (2018). *pengetahuan penyimpanan makanan untuk mengurangi food waste bagi anak usia dini dalam menunjang SDGs*. 908–922.
- [6] Kasdi, A. (2013). Tafsir Ayat-Ayat Konsumsi Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Ekonomi Islam. *Equilibrium*, 1(Ayat Konsumsi), 20–26.
- [7] Katsir, I. (n.d.). *Tafsir Ibnu Katsir*. Mu'assasah Ar-Rayyan.
- [8] Nur Bayinah, A. (n.d.). *Fundamental Manajemen Keuangan dalam Perspektif Tafsir Surah Yusuf*.
- [9] P3EI UII Yogyakarta. (2008). *EKONOMI ISLAM*.
- [10] Qordhowi, Y. (1995). *Peran Nilai dan Moral dalam Perekonomian Islam*. Robbani Press.
- [11] Statistik, B. P. (2019). Profil Kemiskinan di Indonesia. *Berita Resmi Statistik*, 56, 1–12. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/01/15/1743/persentase-penduduk-miskin-september-2019-turun-menjadi-9-22-persen.html>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN