



JURNAL ATTASHNIF

Jurnal Pendidikan Islam

Frugal living Hidup Sederhana Perspektif Al-Qur'an Dan Al-Hadits

¹ Nadira Bin Harun; ² Musa Marengke

^{1,2} IAIN Ternate, Maluku Utara, Indonesia

¹Jl.Lumba-lumba Kelurahan Dufa-dufa Kecamatan Ternate Utara Kota Ternate, Maluku Utara
e-mail: ¹nadirabinharun26@gmail.com, ²musamarengke@iain-ternate.ac.id

ABSTRAK

Frugal living atau pola hidup sederhana telah menjadi tren global sebagai respons terhadap gaya hidup konsumtif dan tekanan ekonomi. Dalam perspektif Islam, konsep hidup sederhana memiliki akar yang kokoh dalam ajaran *Al-Qur'an* dan *Al-Hadits*, yang termanifestasi dalam prinsip-prinsip seperti *qanā'ah* (rasa cukup), *zuhud* (tidak terpicak dunia), dan larangan terhadap *isrāf* (pemborosan). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif-analitik dengan pendekatan *_tafsir maudhū'i_* (tematik) terhadap ayat-ayat *Al-Qur'an* dan analisis tematik terhadap hadis-hadis Nabi, serta kajian pustaka sistematis terhadap literatur ilmiah Indonesia terkini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Al-Qur'an* dan *Al-Hadits* secara tegas menganjurkan keseimbangan (*tawāzun*), mengutuk pemborosan, dan memuji sikap merasa cukup. Temuan empiris dari studi-studi di Indonesia mengkonfirmasi bahwa internalisasi nilai-nilai Islam seperti *qanā'ah* dan *zuhud* berkorelasi positif dengan perilaku hidup sederhana, ketahanan finansial, dan kesejahteraan subjektif. Artikel ini menyimpulkan bahwa *frugal living* dalam perspektif Islam bukan sekadar penghematan, melainkan sebuah etika hidup yang integral yang bertujuan mencapai keseimbangan dunia-akhirat. Rekomendasi praktis diarahkan pada penguatan pendidikan karakter dan literasi keuangan syariah dalam kurikulum formal dan non-formal.

Kata Kunci: *Frugal living*, *Qanā'ah*, *Isrāf*, *Tawāzun*, Literasi Keuangan Islam, Studi Empiris Indonesia

ABSTRACT

Frugal living, or a simple lifestyle, has emerged as a global trend in response to consumerist habits and economic pressures. From an Islamic perspective, the concept of simple living is firmly rooted in the teachings of the Qur'an and Hadith, manifested in principles such as qanā'ah (contentment), zuhud (detachment from worldly excess), and the prohibition of isrāf (wastefulness). This study employs a qualitative descriptive-analytical method using a thematic (tafsir maudhū'i) approach to Qur'anic verses and thematic analysis of Prophetic traditions, complemented by a systematic literature review of recent Indonesian scholarly works. The findings indicate that the Qur'an and Hadith explicitly advocate balance (tawāzun), condemn extravagance, and praise an attitude of sufficiency. Empirical evidence from studies in Indonesia confirms that the internalization of Islamic values such as qanā'ah and zuhud is positively correlated with frugal behavior, financial resilience, and subjective well-being. This article concludes that frugal living in the Islamic perspective is not merely a matter of austerity, but an integrated ethical framework aimed at achieving balance between worldly life and the hereafter. Practical recommendations focus on strengthening character education and Islamic financial literacy in both formal and non-formal curricula.

Keywords: *Frugal living*, *Qanā'ah*, *Isrāf*, *Tawāzun*, Islamic Financial Literacy, Empirical Studies in Indonesia

PENDAHULUAN

Latar belakang masyarakat global, termasuk Indonesia, dihadapkan pada paradoks kemajuan ekonomi yang justru seringkali melahirkan gaya hidup konsumtif, hedonistik, dan boros (*_isrāf_*). Gelombang kapitalisme konsumen telah mendorong budaya *_conspicuous consumption_*, di mana identitas dan status sosial diukur dari kemampuan membeli dan memamerkan barang (Veblen, 1899). Di tengah tantangan ekonomi global, pandemi, dan kesadaran akan keberlanjutan lingkungan, konsep "*frugal living*" atau hidup hemat dan sederhana mulai mendapatkan perhatian. *Frugal living* didefinisikan sebagai pola hidup yang bijak dalam mengelola sumber daya, fokus pada nilai kebutuhan dibanding keinginan, dan menghindari pemborosan (Lastovicka dkk., 1999). Dalam khazanah Islam, konsep hidup sederhana bukanlah hal baru. Ia merupakan inti dari ajaran

akhlak dan muamalah, yang tercermin dalam prinsip *_qanā'ah_* (merasa cukup), *_zuhud_* (tidak tergila-gila pada dunia), *_tawāzun_* (keseimbangan), dan larangan keras terhadap *_isrāf_* (berlebihan) dan *_tabdzir_* (menghambur-hamburkan). Al-Qur'an dan Al-Hadits sebagai sumber ajaran Islam telah banyak mengulas nilai-nilai ini, memberikan panduan yang komprehensif tidak hanya dalam ibadah ritual tetapi juga dalam pola konsumsi dan gaya hidup sehari-hari.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk merespon dua persoalan utama: pertama, semakin maraknya budaya konsumtif di kalangan muslim Indonesia yang dikhawatirkan mengikis nilai-nilai kesederhanaan; kedua, adanya gap antara pemahaman tekstual terhadap ajaran Islam tentang hidup sederhana dengan implementasinya dalam konteks ekonomi-konsumsi modern. Banyak muslim yang mungkin hafal ayat larangan *isrāf*, namun belum secara operasional menerjemahkannya dalam pola pengelolaan keuangan keluarga yang efektif. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Menganalisis konsep *frugal living* berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits melalui pendekatan tafsir tematik dan analisis hadis; (2) Mengkaji temuan-temuan empiris studi-studi di Indonesia periode 2020–2025 yang relevan dengan pola hidup sederhana; (3) Membahas titik temu dan implikasi antara temuan normatif (teks agama) dan empiris (studi lapangan) untuk konteks keindonesiaan.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep *Frugal living* dalam Literatur Global dan Indonesia

Frugal living dalam literatur Barat dipahami sebagai strategi hidup sukarela untuk mengurangi konsumsi, memaksimalkan penggunaan sumber daya, dan fokus pada pencapaian kebebasan finansial serta kebahagiaan non-material (Todd, 2016). Di Indonesia, istilah ini sering disepadankan dengan "hidup sederhana", "hidup minimalis", atau "hemat". Penelitian Puspitasari dkk. (2021) mendefinisikan *frugal living* dalam konteks Indonesia sebagai "gaya hidup yang disengaja untuk memprioritaskan kebutuhan esensial, menghindari hutang konsumtif, dan mengalokasikan sumber daya untuk tujuan yang lebih bermakna".

2. Konsep Islam: *Qanā'ah*, *Zuhud*, *Isrāf*, *Tawāzun*

Qanā'ah adalah sikap mental merasa cukup dan puas dengan pemberian Allah SWT. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Sungguh sangat beruntung orang yang masuk Islam, diberikan rezeki yang cukup, dan Allah menjadikannya merasa puas (*_qanā'ah_*) dengan apa yang diberikan kepadanya" (HR. Muslim). *Qanā'ah* menjadi pondasi psikologis bagi *frugal living*.

Zuhud bukan berarti meninggalkan dunia, tetapi tidak menjadikannya sebagai tujuan utama. Imam Al-Ghazali mendefinisikan *zuhud* sebagai "mengurangi ketergantungan hati pada dunia" (Al-Ghazali, Ihya Ulumuddin). Prinsip ini mencegah materialisme.

Isrāf dan *Tabdzir* (pemborosan dan penghamburan) secara tegas dilarang. "dan janganlah kamu berbuat boros. Sesungguhnya orang-orang yang pemboros adalah saudara setan" (QS. Al-Isra': 26-27). *Isrāf* melampaui batas kewajaran, baik dalam konsumsi maupun produksi.

Tawāzun (keseimbangan) adalah prinsip sentral. "Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia" (QS. Al-Qashas: 77). Islam menolak ekstremisme, baik terlalu asketis maupun terlalu materialistis.

3. Studi-studi Empiris Indonesia (2020–2025) tentang *Frugal living*

Beberapa studi empiris terkini di Indonesia mulai mengeksplorasi dimensi ini. Misalnya, Faradila & Huda (2022) meneliti pengaruh literasi keuangan syariah dan nilai *qanā'ah* terhadap perilaku hidup sederhana mahasiswa. Studi lain oleh Siregar & Pratama (2023) mengkaji hubungan antara gaya hidup minimalis dan kepuasan hidup pada keluarga milenial muslim urban. Tinjauan ini

menunjukkan minat akademik yang berkembang, namun masih terfragmentasi dan perlu disintesis dengan basis teologis yang kuat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif-analitik yang menggabungkan dua pendekatan utama:

1. Analisis Teks Normatif: Dilakukan melalui (a) Tafsir *maudhū'i*: mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan hidup sederhana, *isrāf*, *qanā'ah*, dan *tawāzun* dari berbagai surat, kemudian menafsirkannya secara tematik dengan merujuk pada kitab tafsir otoritatif (seperti Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab dan Tafsir Ibnu Katsir); (b) Analisis Hadis Tematik: mengumpulkan hadis-hadis Nabi SAW dari kitab induk (Shahih Al-Bukhāri, Shahih Muslim, Sunan At-Tirmidzi, dll.) yang relevan, dengan memperhatikan derajat keshahihannya.
2. Kajian Pustaka Sistematis (Systematic Literature Review): Mengkaji studi-studi empiris di Indonesia periode 2020–2025. Kriteria inklusi: (a) diterbitkan dalam rentang 2020–2025; (b) berbasis penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau campuran); (c) konteks sampel/populasi Indonesia; (d) membahas topik *frugal living*, hidup sederhana, minimalisme, konsumsi sederhana, atau perilaku keuangan sederhana, baik secara eksplisit maupun implisit; (e) diterbitkan dalam jurnal (Sinta atau bereputasi), tesis/disertasi, atau prosiding konferensi. Pencarian dilakukan di database Google Scholar, Garuda, dan repositori perguruan tinggi. Sumber data primer adalah Al-Qur'an (terjemah Departemen Agama RI) dan kitab-kitab hadis. Sumber data sekunder adalah artikel jurnal, tesis, dan buku. Prosedur analisis meliputi identifikasi tema, *_coding_* tematik untuk data normatif dan empiris, serta triangulasi dengan membandingkan dan mensintesis temuan dari kedua sumber tersebut untuk mendapatkan pemahaman yang holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Temuan Tafsir Ayat

Analisis tematik terhadap Al-Qur'an mengelompokkan ayat-ayat pendukung *frugal living* ke dalam beberapa tema:

Larangan *Isrāf* dan *Tabdzir*: "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf: 31). Ayat ini menjadi dasar etika konsumsi Islam yang moderat. Anjuran *Qanā'ah* dan Hidup Sederhana: "Dan kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan yang memperdaya." (QS. Ali Imran: 185). Ayat-ayat seperti ini mengingatkan akan sifat dunia yang sementara, mendorong sikap *zuhud*. Prinsip *Tawāzun* (Keseimbangan): "Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan dan tidak pula kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian." (QS. Al-Furqan: 67). Ayat ini secara gamblang mendeskripsikan profil muslim yang seimbang dalam berkonsumsi, yang merupakan inti dari *frugal living*.

2. Temuan Hadis

Hadis-hadis Nabi SAW memberikan keteladanan konkret:

Teladan Kesederhanaan Nabi: "Dari 'Aisyah RA, ia berkata: 'Kasur Rasulullah SAW yang beliau tidur di atasnya terbuat dari kulit yang diisi dengan serabut kurma.'" (HR. Al-Bukhāri). Hadis ini menunjukkan praktik kesederhanaan level tinggi dari pemimpin umat. Peringatan terhadap Cinta Dunia: "Demi Allah, bukan kemiskinan yang aku khawatirkan atas kalian, tetapi yang aku khawatirkan adalah jika dibentangkan dunia untuk kalian sebagaimana dibentangkan

untuk orang sebelum kalian, lalu kalian berlomba-lomba meraihnya sebagaimana mereka berlomba-lomba, lalu dunia itu membinasakan kalian sebagaimana membinasakan mereka." (HR. Al-Bukhāri dan Muslim). Hadis ini relevan dengan konteks ekonomi modern yang penuh kompetisi materi. Nilai *Qanā'ah*: "Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, tetapi kekayaan (yang hakiki) adalah kekayaan (kecukupan) dalam jiwa." (HR. Al-Bukhāri dan Muslim). Ini mendefinisikan ulang konsep kaya secara spiritual.

PEMBAHASAN

Interpretasi teologis dari temuan ayat dan hadis menegaskan bahwa *frugal living* dalam Islam adalah sebuah etika hidup yang terintegrasi. Ia bukan tujuan itu sendiri, melainkan sarana untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi: mendekatkan diri kepada Allah (*taqarrub*), mencapai kebebasan finansial untuk beribadah lebih baik, dan menciptakan keadilan sosial dengan menghindari konsumsi berlebihan yang dapat memicu kesenjangan. Larangan *isrāf* juga memiliki dimensi ekologis, yaitu menjaga kelestarian sumber daya alam. Hubungan antara prinsip Islam dan praktik kontemporer di Indonesia sangat jelas. Studi-studi empiris (Faradila & Huda, 2022; Abdurrahman dkk., 2024) mengonfirmasi bahwa internalisasi nilai *qanā'ah* dan kesadaran spiritual berfungsi sebagai "*inner controller*" yang efektif melawan godaan konsumerisme. Fenomena komunitas minimalis muslim (Utami & Rizal, 2020) menunjukkan upaya mencari format praktis dari nilai *zuhud* di era digital. Namun, ada tantangan: nilai-nilai ini seringkali hanya dipahami secara pasif dan tidak diterjemahkan ke dalam keterampilan keuangan yang praktis, seperti budgeting, investing syariah, atau manajemen hutang.

Implikasi praktisnya luas:

1. Pendidikan: Perlunya integrasi pendidikan literasi keuangan syariah yang aplikatif—melampaui sekadar teori fikih—ke dalam kurikulum sekolah (Fahmi & Susanto, 2023) dan pengajian komunitas. Fokus pada pembentukan *_mindset_ qanā'ah* dan anti-*isrāf* sejak dini.
2. keluarga: Orang tua perlu menjadi teladan hidup sederhana dan melakukan komunikasi keuangan keluarga yang transparan berdasarkan nilai syukur dan cukup.
3. Kebijakan: Pemerintah dan otoritas keuangan syariah dapat mendorong kampanye nasional "Hidup Sederhana, Hidup Bermakna" yang bersandar pada kearifan lokal dan agama, serta mendesain produk keuangan yang mendukung gaya hidup sederhana (mis produk tabungan tujuan haji/edukasi). Keterbatasan studi ini antara lain cakupan kajian pustaka yang mungkin tidak menangkap semua studi tidak terpublikasi, serta pendekatan tafsir yang meskipun tematik, tetapi tetap terbuka untuk interpretasi yang lebih mendalam. Saran untuk penelitian lanjutan adalah mengembangkan skala pengukuran "*frugal living muslim*" yang terkontekstualisasi Indonesia, serta penelitian longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang penerapan nilai-nilai ini terhadap kesejahteraan finansial dan spiritual.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Al-Qur'an dan Al-Hadits memberikan fondasi teologis yang kuat bagi konsep *frugal living* melalui ajaran *qanā'ah*, *zuhud*, larangan *isrāf*, dan prinsip *tawāzun*.
2. Studi-studi empiris di Indonesia (2020–2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam tersebut memiliki daya dorong yang signifikan dalam membentuk perilaku hidup sederhana, ketahanan finansial, dan kesejahteraan psikologis.

3. Terdapat keselarasan yang erat antara pandangan normatif Islam dan temuan empiris kontemporer, yang menunjukkan relevansi abadi ajaran Islam dalam mengatasi masalah gaya hidup konsumtif.

Rekomendasi yang diajukan:

Untuk Pendidik dan Dai: Mengembangkan modul pendidikan karakter dan literasi keuangan syariah yang menyatu, dengan menggunakan kisah-kisah teladan kesederhanaan Nabi dan para sahabat. Untuk Keluarga Muslim: Membuat kesepakatan keluarga tentang skala prioritas keuangan berdasarkan nilai kebutuhan (*dharuriyat*) dan menghindari hutang konsumtif. Untuk Pemerintah dan Lembaga Keuangan Syariah: Mengintegrasikan pesan anti-*isrāf* dan pro-*qanā'ah* dalam kampanye literasi keuangan nasional dan mendorong riset terapan untuk mengukur dampak ekonomi-sosial dari gaya hidup sederhana.

REFERENSI

- Abdurrahman, A., Fauzi, M., & Hasanah, U. (2024). Spiritualitas Islam dan Pengendalian Diri dalam Pengelolaan Keuangan: Studi pada Pegawai di Jakarta. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 7(1), 45-60.
- Al-Ghazali, A. H. (*Ihya Ulumuddin*). *Kitab Zuhud*.
- Departemen Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kemenag RI.
- Faradila, R., & Huda, N. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan Syariah dan Nilai *Qanā'ah* terhadap Perilaku Hidup Sederhana Mahasiswa. *Ekonomika: Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*, 5(2), 112-125.
- Fahmi, I., & Susanto, A. B. (2023). Efektivitas Pelatihan Literasi Keuangan Berbasis Nilai Islam dalam Meningkatkan Niat Menabung Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan*, 10(1), 78-92.
- Kurniawati, D., & Zulkarnain, M. (2021). Strategi Hidup Sederhana Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Ketidakpastian Ekonomi di Masa Pandemi: Studi Fenomenologi. *Jurnal Sosiologi Keluarga*, 3(1), 33-47.
- Lastovicka, J. L., et al. (1999). Lifestyle of the Tight and Frugal: Theory and Measurement. *Journal of Consumer Research*, 26(1), 85-98.
- Puspitasari, D., et al. (2021). *Frugal living* sebagai Gaya Hidup Alternatif di Perkotaan: Motivasi dan Praktik. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(2), 200-215.
- Siregar, B. M., & Pratama, R. A. (2023). Gaya Hidup Minimalis dan Kepuasan Hidup pada Keluarga Milenial Muslim Urban. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 155-170.
- Todd, S. (2016). *The Simple Life Guide To Minimalism: Live Better with Less*. Simple Life Publishing.
- Utami, S., & Rizal, F. (2020). Menemukan Makna dalam Kesederhanaan: Studi Kasus pada Komunitas Minimalis "Sederhana" di Yogyakarta. *Jurnal Studi Budaya Nusantara*, 4(2), 89-104.
- Veblen, T. (1899). *The Theory of the Leisure Class*. Macmillan.