

PANDANGAN ISLAM TENTANG GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* (ANALISIS TERHADAP AYAT DAN HADITS)

Anisa Maisyarah*, Nurwahidin**

*anisa.maisyarah@ui.ac.id, **nurwahidin@ui.ac.id

Sekolah Kajian Strategik dan Global, Program Studi Kajian Wilayah Timur
Tengah dan Islam, Universitas Indonesia

ABSTRACT

This research was motivated by the increase in prices and the emergence of the issue of the wallet crisis and was followed by various other problems that required people to survive, especially for the lower middle class. This journal discusses the current trend of lifestyle, namely frugal living, which teaches people to live frugally. This paper discusses how the view of Islam as a religion that is rahmatan lil'alam views this lifestyle and how the concept of frugal living in Islam is used. The methodology used is a descriptive method with a qualitative approach. In this paper, several verses of the Qur'an and Hadith are attached which discuss aspects similar to the concept of a frugal living lifestyle. Based on the results of the analysis of the text of the interpretation of the verses of the Qur'an and Hadith, it was found that the frugal living lifestyle in Islam is to apply a frugal life, be tawazun (balanced), still prioritize beauty and quality. From all this, Islam keeps humans from two traits, namely israf and tabdzir.

Keywords: *Frugal Living, Hadis, Islam, Quran*

A. PENDAHULUAN

Terjadinya peningkatan harga dan pemasukan yang stagnan pada saat ini mengakibatkan sebagian besar masyarakat harus mempunyai strategi tersendiri agar tetap dapat bertahan hidup. Di sisi lain, berbagai isu seperti *wallet crisis* atau krisis dompet yang muncul akibat adanya peristiwa yang mengguncang kondisi perekonomian dunia. Dimulai dari pandemi tahun 2020, keadaan cuaca yang kurang stabil, perang Rusia dan Ukraina, yang mana

semua peristiwa tersebut berdampak pada kenaikan suku bunga dan kenaikan harga barang pokok. Isu seperti ini menjadikan masyarakat seumpama ditampar dengan berbagai fakta agar bangun dari tidurnya selama ini, sehingga sadar bahwa peristiwa tersebut perlu menjadi perhatian bersama dan perlu dipikirkan bagaimana solusinya agar mampu bertahan hidup di tengah hantaman lonjakan harga pangan dan energi.

Baru-baru ini, dalam menghadapi berbagai kenyataan kondisi

perekonomian yang melonjak, ditambah adanya fitur-fitur canggih yang mendorong masyarakat untuk berlaku konsumtif, muncul istilah yang sudah lama digunakan namun kembali menjadi tren yaitu *frugal living*. Istilah ini menjadi salah satu cara yang dapat ditempuh masyarakat modern agar dapat *survive* di tengah himpitan kondisi ekonomi. Jalan bertahan hidup *frugal living* menjadi sebuah istilah kontra-konsumerisme yang sudah mulai banyak diterapkan oleh masyarakat kelas menengah bawah. Gaya hidup ini sangat menekankan manusia untuk hidup dengan pengeluaran sekecil mungkin dengan total pemasukan yang pas-pasan.

Sebagai agama yang syumul (menyeluruh), gaya hidup *frugal living* memiliki aspek yang sejalan dengan apa yang Islam ajarkan. Sebab Islam bukan hanya mengatur perkara ibadah saja, melainkan juga aspek yang melekat dalam kehidupan sehari-hari manusia, termasuk juga di dalamnya anjuran bagaimana agar dapat menerapkan gaya hidup *frugal living*. Tentulah frasa "*frugal living*" tidak disebutkan secara gamblang di dalam dua sumber utama Islam, yaitu Quran dan Sunnah. Akan tetapi ada beberapa aspek yang ternyata telah dibahas oleh Islam sudah lama sejak dulu dan sudah diajarkan oleh Nabi Muhammad sejak berabad-abad

sebelumnya.

Sebagaimana yang penulis temukan dalam beberapa literatur mengenai gaya hidup *frugal living*, muncul beberapa pertanyaan, apakah seseorang harus memilih barang dengan tanpa memerhatikan kualitas demi mendapatkan harga yang murah? Selain itu, apakah seseorang benar-benar tidak berhak mengeluarkan uangnya agar tetap berada dalam koridor "hemat"? Maka dari itu, berangkat dari narasi yang telah dijelaskan sebelumnya, dalam karya ilmiah ini penulis mencoba menelusuri dan menganalisis lebih jauh bagaimana pandangan Islam terhadap tren gaya hidup yang baru-baru ini buming.

Salah satu tulisan ilmiah karya H.M Syahrial, M.Sh, Ec yang berjudul "*Pandangan Islam Tentang Konsumsi (Analisis Terhadap Ayat dan Hadits Ekonomi Tentang Konsumsi)*" menjadi tinjauan dalam penelitian ini. Dalam tulisan ini, Syahrial mengungkapkan bagaimana pola konsumsi yang sesungguhnya diajarkan oleh Islam dengan metode kualitatif deskriptif yang mengkaji melalui tafsir ayat quran dan hadis. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa konsumsi merupakan suatu hal yang niscaya dalam kehidupan sehari-hari manusia, sebab hal ini dibutuhkan untuk mempertahankan hidupnya. Dalam

Islam, aktifitas konsumsi merupakan salah satu aktifitas ekonomi yang bertujuan untuk meningkatkan ibadah dan keimanan kepada Allah. Hal ini dalam rangka mencapai kemenangan, kedamaian dan kesejahteraan akhirta (*falah*), baik dengan membelanjakan uang atau pendapatannya untuk keperluan dirinya maupun amal saleh bagi dirinya dan orang lain. Hal yang membedakan dengan penelitian kali ini adalah dari segi variable yang akan dibahas walau menggunakan metode yang sama. Dengan begitu, kedua penelitian ini akan memiliki hasil yang berbeda.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif ini merupakan metode yang lebih menekankan pada pengamatan fenomena dan mempelajari hubungan atau interaksi antara beberapa variable penelitian dengan tujuan untuk memahami peristiwa yang sedang diteliti. Menurut Bogdan dan Taylor, pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Adapun data yang digunakan yaitu Al Quran, hadis, kitab tafsir, dan beberapa

literatur yang diperoleh dari buku, jurnal, dan artikel. Di sini penulis mengumpulkan beberapa literatur yang berkaitan dengan pokok bahasan dalam tulisan ini yaitu mengenai *frugal living*. Setelah itu dilakukan analisis data, interpretasi data, dan pada akhirnya dirumuskan suatu kesimpulan yang mengacu pada analisis data tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya hidup *frugal living* merupakan salah satu *economic life style* yang menjadi tren masa kini dalam mengutamakan hal-hal yang memang benar diprioritaskan dengan harapan dapat mempercepat tercapainya impian keuangan. Lastovicka (1999, p.96) menjelaskan bahwa *frugal living* merupakan gaya hidup hemat yang menjadi salah satu sifat gaya hidup yang mencerminkan kedisiplinana dan kecerdasan dalam pengelolaan suatu barang. Gaya hidup ini merupakan salah satu upaya dalam mengontrol diri dari perilaku konsumtif secara berlebihan yang dilakukan untuk mencapai tujuan jangka panjang. Menurut Michaelis (2020) mengenai gaya hidup *frugal living* ini didefenisikan sebagai sifat seorang konsumen yang memicu preferensi untuk melestarikan sumber daya dan menerapkan rasionalitas ekonomi dalam ketercapaiannya, yaitu

untuk menilai biaya peluang barang dan produk yang akan dibeli. (Suárez & dkk, 2020)

Frugal living dapat dipahami sebagai suatu sikap yang sejalan dengan kesederhanaan, sukarela, dan tidak berlebihan dalam mengonsumsi suatu hal, serta bertolak belakang dengan sikap materialisme. Perilaku ini juga sebagai salah satu bentuk kesadaran seseorang dalam mengatur pengeluaran mereka dan lebih fokus pada beberapa prioritas keuangan. Gaya hidup ini benar-benar sangat mendorong seseorang untuk menghindari apa yang tidak mereka butuhkan, sehingga mempunyai banyak waktu untuk menabung. Selain itu, dalam tindakan ekonomi, gaya hidup ini juga sejalan dengan gaya hidup yang tidak bermewah-mewah (*luxurious living*), yang bermakna bahwa tindakan ekonomi diperuntukkan hanya sekedar pemenuhan kebutuhan hidup (*needs*) bukan untuk pemuasan keinginan (*wants*).

Secara sederhana, gaya hidup *frugal living* ini dapat dimaknai dengan melakukan penghematan dan mengontrol *budget* pengeluaran dana yang dimiliki secara sadar (*mindful*), dengan melakukan pertimbangan dan analisis yang baik, disertai dengan strategi pencapaian tujuan keuangan masa depan yang jelas. Pembahasan mengenai gaya

hidup yang mencuat belakangan ini semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Bukan hanya menjadi pembahasan yang menghubungkan gaya hidup dengan tujuan pribadi yang jangka panjang, namun juga mengenai keberlangsungan hidup seluruh manusia pada masa yang akan datang. (Sibuea, 2022). Artinya, dengan menerapkan gaya hidup *frugal living*, bukan artinya seseorang merelakan dirinya dalam keadaan melarat dan menyedihkan, melainkan membuat pilihan yang diperlukan untuk hidup yang sesuai dengan keadaan sesungguhnya, menjaga diri dari belenggu hutang, dan menjadi lebih ekonomis. (Taylor-Hough, 2003)

Gaya hidup *frugal living* juga tidak terlepas jauh dari aktivitas seseorang dalam mengonsumsi suatu barang. Menurut seorang ulama kontemporer asal Mesir, Yusuf Qardhawi, konsumsi merupakan suatu kegiatan yang memanfaatkan dan menikmati setiap hasil produksi halal dengan batas kewajaran untuk menciptakan keamanan dan kesejahteraan. Makna konsumsi dalam hal ini bukan hanya perkara makan dan minum saja, melainkan mencakup segala kegiatan yang memakai dan memanfaatkan barang serta jasa untuk memenuhi kebutuhan. Dalam hal mengonsumsi, seseorang yang

menerapkan gaya hidup *frugal living* akan mengatur pola konsumsinya dengan sebaik mungkin agar tidak menyentuh ambang batas. (Syahrial, 2017)

CIRI-CIRI GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING*

Untuk mengetahui apakah seseorang termasuk ke dalam kelompok yang memiliki gaya hidup *frugal living* atau tidak, dapat dilihat dari beberapa ciri berikut :

1. Hemat uang dan tentukan tujuan keuangan. Apapun tujuan keuangan pribadi atau keluarga seseorang, dengan mengurangi pengurangan rutin akan dapat membantu membebaskan uang untuk tujuan lain yang lebih bernilai. (Taylor-Hough, 2003, p.11)
2. Mengurangi hutang dalam membeli barang. Hal ini merupakan cara terbaik dalam menyemibangkan kondisi keuangan. Tetapkan anggaran yang cukup hemat dan lakukan evaluasi dari kebiasaan pengeluaran tersebut selama dua sampai tiga pekan. Kemudian, membuat rencana pengeluaran sebaik mungkin.

Hal ini bukanlah membatasi keuangan melainkan melakukan pengelolaan sebaik mungkin. (Taylor-Hough, 2003, p. 12)

3. Memilih barang bekas, seperti membeli mobil bekas atau baju bekas. Hampir semuanya lebih murah jika bukan barang baru, dan seseorang akan sering menemukan opsi bekas yang juga berfungsi dengan baik. (Kumoko, 2020)
4. Menginvestasikan sebagian uang di salah satu rekening. Berinvestasi berarti mengambil risiko bahwa nilainya mungkin akan turun, tetapi pada akhirnya seseorang akan memperoleh hasilnya lebih banyak. (Kumoko, 2020)
5. Membandingkan harga suatu barang dengan perusahaan lain dan melihat apakah dapat ditemukan kesempatan yang lebih baik. Selain itu, bisa juga mulai membandingkan merek atau bahan makanan dan barang-barang rumah tangga. (Kumoko, 2020)

TAFSIR AYAT QURAN BERKAITAN

GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING*

Berdasarkan penjelasan mengenai perilaku *frugal living* yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, dalam tulisan ini penulis mencoba memaparkan beberapa ayat dari Al Quran yang menerangkan pola hidup tersebut. Beberapa ayat tersebut diantaranya surat Al Isra ayat 26-27, Al An'am ayat 141, Al A'raf ayat 31, Al Hasyr ayat 18, dan Al Qashas ayat 77. Dalam pembahasan kali ini, penulis mencoba memaparkan penjelasan tafsir dari ayat tersebut dari beberapa literatur : Tafsir Ibnu Katsi, Tafsir Fi Zilalil Quran, Tafsir Jalalain, dan Tafsir Al Mishbah.

1. QS Al Isra ayat 26 dan 27

وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذِرْ تَبَذِيرًا

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ طَوَّافِينَ إِنَّ الشَّيْطَانَ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Artinya :

Berikanlah kepada kerabat dekat haknya (juga kepada orang miskin), dan orang yang dalam perjalanan. Janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan, dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.

a. *Asbabun Nuzul* (Latar

Belakang Turunnya Ayat)

Surah al Isra termasuk ke dalam golongan surah Makiyah, yaitu surah yang turun sebelum Nabi Muhammad hijrah ke Madinah. Surah ini dikenal juga dengan Surah Bani Israil karena menurut Syaikh Thahir bin Asyur, surah ini di dalamnya membahas tentang Bani Israil yang tidak disebutkan di dalam surah lainnya. Terkhusus untuk ayat ke-26 dan 27, di dalam Al Quran kedua ayat ini terletak setelah ayat yang membahas tentang memberi tuntunan yang menyangkut ibu bapak. Ayat ini melanjutkan ayat sebelumnya dengan membahas tentang berperilaku baik kepada kerabat dan keluarga dengan memberi bantuan, berbuat silaturahmi. (Shihab, 1999, p. 451) Ath Thabarani dan yang lainnya meriwayatkan dari Abu Sa'id Al Khudri mengatakan bahwa ketika turunnya ayat "Dan berikanlah kepada karib kerabat", Rasulullah memanggil anaknya, Fathimah, lalu diberikannya tanah di daerah Fadak, yaitu tanah yang diperoleh Rasulullah dari pembagian *ghanimah* atau rampasan perang. (As-Suyuthi,

2014, p. 321)

b. Kandungan Ayat

Ayat ini mengajarkan umat Islam untuk bersikap baik kepada siapapun, bukan hanya kepada kedua orang tua, tapi juga kepada sanak dan saudara dalam keluarga, kepada kaum *dhuafa* (lemah), dan bahkan kepada orang yang berada dalam perjalanan. Maksud dari bersikap baik dalam hal ini diantaranya dengan menyambung tali silaturahmi, memberikan hak mereka berupa bantuan baik dalam bentuk jasa atau pun materi. Memberikan hak tersebut memang merupakan suatu kewajiban yang telah ditetapkan oleh Allah, serta berkaitan erat dengan bentuk pengabdian dan pentauhidan kepada-Nya. Melalui pemberian hak ini maka akan terbangunlah hubungan yang baik

antara pemberi dan penerima. Setiap pemberian tersebut diharapkan dapat dilakukan dengan *mindset* mengharap rida Allah. (Qutb, 2012, p. 250)

Selain itu, ayat ini juga mengajak agar manusia hidup di

muka bumi ini untuk menjaga hartanya dari sikap berlebihan, yaitu menempatkan hal-hal yang bukan pada tempatnya dan tidak mendatangkan kebermanfaatan sedikit pun. Penghamburan harta secara berlebihan ini dalam islam disebut dengan perbuatan mubazir. Sedangkan, di dalam ayat ke-27 disebutkan bahwa orang yang berlaku mubazir dipertemukan dan dipersaudarakan dengan setan, yang diyakini memiliki karakter ingkar dan membangkang terhadap peraturan Allah. Dalam kedua ayat ini umat Islam kembali diajarkan untuk mengelola hartanya dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan keperluan.

c. Tafsir Ibnu Katsir

Bukan hanya sebatas berbuat baik terhadap kedua orang tua dengan berbakti kepada mereka, ayat ini disambung dengan menceritakan tentang berbuat baik kepada kaum kerabat yang lainnya. Ternyata bukan hanya sebatas keluarga, namun lebih luas dari itu. Sebagaimana perkataan Rasulullah dalam hadits Riwayat Bukhari dan

Muslim yang menjelaskan bahwa bagi siapa pun yang ingin sekali dilapangkan rezekinya dan diakhirkan ajalnya atau dipanjangkan umurnya, maka hendaklah seseorang tersebut menyambung tali silaturahmi. Hal ini dapat dimaknai bahwa dengan berbuat baik terhadap sesama dan juga bersilaturahmi, seseorang akan merasakan tingkat kebahagiaan yang berbeda dari yang lainnya, ketenangan jiwa, dan pikiran yang tidak susah, sehingga seseorang tersebut memperoleh salah satu *sunnatullah* untuk dapat merasakan panjang umur. Selain itu, hal ini juga dapat diartikan bahwa kebaikan yang telah diperbuat tersebut dapat dikenang dan dirasakan oleh orang lain, sehingga saat meninggal pun orang yang menjaga silaturahmi tersebut dapat dirasakan terus kebaikannya bagi orang yang ditinggalkan.

Adapun firman Allah ta'ala yang berbunyi, "*Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros*", mempunyai makna bahwa setelah memerintahkan umat Islam untuk

berinfak, Allah pun melarang berlebih-lebihan dalam berinfak, serta menyuruh untuk melakukannya secara seimbang. Mada dari itu, ditambah pula penjelasan dalam ayat 27, "*Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara setan*". Maksudnya adalah dalam hal itu, mereka menjadi seseorang yang serupa dengan perbuat setan, yaitu suka melakukan pemborosan. Ibnu Mas'ud

menjelaskan, "Tabzir merupakan infak yang tidak pada tempatnya". Ada pula seorang Mujahid yang menjelaskan jika seseorang menginfakkan hartanya secara keseluruhan menurut haknya, maka dia tidak dikategorikan sebagai seorang pemboros, karena dia tetap mengatur pengeluaran keuangannya.

d. Tafsir al Mishbah

Setelah memberi bantuan kepada orang tua, ayat ini melanjutkan dengan tuntunan kepada kerabat dan selain mereka. Sebagaimana firman Allah yang berbunyi, "*Dan berikanlah kepada keluarga yang*

dekat” baik dari pihak Ibu ataupun bapak, walaupun mereka merupakan keluarga jauh, tetap diperlakukan dengan baik dan mendapatkan haknya berupa bantuan, kebaikan, dan silaturahmi. Bukan hanya sebatas kerabat dan keluarga, dalam tafsir Al Mishbah ini juga menambahkan kepada orang miskin dan juga orang yang berada dalam perjalanan. Pemberian yang diberlakukan baik dalam bentuk zakat maupun sedekah atau bantuan yang mereka butuhkan.

Kemudian, dalam potongan ayat berikutnya yang berbunyi “*dan janganlah menghamburkan hartamu secara boros*” bermakna bahwa janganlah menempatkan hal-hal yang bukan pada tempatnya dan yang tidak mendatangkan kemaslahatan. Lalu, kata *atu* pada ayat tersebut bermakna sebagai pemberian yang sempurna. Pemberian yang dimaksud dalam hal ini bukan hanya soal materi saja, melainkan immateri. Mayoritas para ulama menafsirkan hal ini bukan sebagai suatu kewajiban, melainkan sebagai anjuran yang perlu dilakukan.

Tadarus Tarbawy. Vol. 4 No. 2 Jul – Des 2022. ISSN. 2

Selanjutnya, dalam tafsir al Mishbah ini juga dijelaskan makna dari kata *tabdzir* atau pemborosan. Para ulama memahami bahwa perilaku pemborosan ini diartikan dalam hal pengeluaran yang bukan haq, sebab apabila seseorang menafkahi atau membelanjakan sebagian besar hartanya dalam hal yang baik, maka perilaku tersebut bukanlah termasuk ke dalam pemborosan. Sebagaimana seorang sahabat Nabi, Abu Bakar Ash Siddiq ra. yang menyerahkan semua hartanya pada saat itu kepada Nabi Muhammad SAW dalam rangka berjihad di jalan Allah. Selain itu, ada pula seorang Utsman bin Affan ra. yang membelanjakan separuh hartanya untuk hal yang baik. Pemberian yang dilakukan oleh Abu Bakar dan juga Utsman diterima oleh Nabi Muhammad SAW dan perbuatan tersebut tidak dinilai sebagai perbuatan yang boros.

2. QS Al An'am 141

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

Artinya :

Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

a. *Asbabun Nuzul* (Latar Belakang Turunnya Ayat)

Surah Al An'am tergolong ke dalam surah Makiyah, yang mana pada saat itu Al Quran masih turun kepada Nabi Muhammad SAW dalam kurun waktu tiga belas tahun. Di dalam surah ini membicarakan banyak hal mengenai suatu persoalan yang tidak berubah-ubah, akan tetapi cara pengungkapannya masih berulang-ulang. Terkhusus untuk ayat 141 di dalamnya Allah menyebutkan beberapa

penciptaannya yang sangat luas. Dari sini Allah ingin menunjukkan kekuasaannya sebagai sang Pencipta dan yang Mengatur seluruh kehidupan di muka bumi. Disebutkan bahwa Allah telah menjadikan kebun-kebun yang sangat luas, dikokohkannya pohon kurma, serta tanaman-tanaman yang bermacam buah dan rasanya. Lalu, di akhir ayat Allah menegaskan agar tidak berlebih-lebihan dalam mengelola kenikmatan yang telah Allah limpahkan tersebut. Diriwayatkan dari Ibnu Jarir dalam Kitab *Asbabun Nuzul* karya Imam As Suyuthi, dia berkata bahwa orang-orang pada zaman dahulu selain zakat, mereka memberikan sesuatu dengan cara yang berlebih-lebihan. Lalu, dari tingkah laku mereka tersebut maka turunlah ayat ini. Ibnu Jarir juga meriwayatkan dari Ibnu Juraij bahwa ayat ini diturunkan kepada Tsabit bin Qais bin Syammas. Pada saat itu, kebun kurma milik Tsabit bin Qais panen, lalu dia pun memberi makan kepada orang-orang sampai tiba waktu sore. Akibatnya, dia tidak

kebagian hasil panen miliknya tersebut, sebab semua miliknya sudah diberikan kepada orang lain dengan tanpa menyisahkan untuk dirinya sendiri.

b. Kandungan Ayat

Ayat ini memberi tahu kepada umat Islam bahwa Allah memiliki kekuasaan yang tiada terbatas, karena Dia menciptakan berbagai jenis tanaman, buah-buahan, dan binatang ternak. Sebagai umat Islam, sepantasnya untuk terus mengelola semua itu dengan baik sesuai dengan haknya masing-masing. Hal ini sebagai salah satu bentuk bersyukur manusia terhadap apa yang telah Allah ciptakan. Selanjutnya, ayat ini juga mengandung pesan agar manusia tidak melakukan segala sesuatu secara berlebihan. Dalam hal ini, makna berlebihan bukan hanya memakan buah hasil tanaman sebagaimana yang disebutkan sebelumnya, melainkan seluruhnya apa yang telah diberikan kepadanya.

c. Tafsir Ibnu Katsir

Dalam tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah SWT meenciptakan segala jenis tanaman, buah-buahan, dan

binatang ternak yang semuanya itu diperlukan oleh orang-orang musyrik sesuai dengan pemikiran mereka yang tidak baik. Dijelaskan bahwa mereka membagi tanaman tersebut menjadi beberapa bagian serta mengumpulkannya menjadi beberapa kelompok. Kemudian, semuanya itu ada yang mereka jatuhkan hukum haram dan ada yang dijadikan halal. Padahal, semua itu milik Allah, orang musyrik tidak berhak melakukan perbuat seperti itu.

Selanjutnya, tanaman yang dimaksud dalam ayat 141 ini merupakan buah-buahan yang tumbuh secara liar baik berada di pegunungan atau pun di daratan. Seorang ulama, Atha al Khurasmi mengatakan bahwa Ibnu Abbas memberi arti kata *ma'russyat* dalam ayat tersebut yaitu pohon anggur yang diberi penopang, sedangkan *ghairu ma'russyat* merupakan puncak pohon anggur yang tidak diberi penopang. Maka, dalam ayat ini ada beberapa ulama yang menafsirkan bahwa maksud tanaman buah yang disebut tersebut adalah kurma dan anggur. Termasuk juga yang

mengatakan demikian yaitu Muhammad bin Ka'ab.

Di potongan ayat berikutnya, mengenai "*Dan tunaikanlah haknya di hari memetikhasilnya*" yaitu bermakna zakat yang diwajibkan pada hari ditimbangannya tanaman tersebut dan setelah diketahui jumlah timbangannya. Adapun menurut Atha bin Abi Rabah menjelaskan mengenai ayat tersebut yaitu dengan memberikan hasil panennya kepada orang-orang ada pada saat itu, dan pemberian ini bukan berupa zakat.

Berkaitan dengan pola hidup *frugal living*, yang paling melekat yaitu di bagian potongan ayat yang berbunyi, "*Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.*" Selain meminta umat Islam untuk bersyukur dengan cara menjaga dan mengelola dengan baik nikmat yang telah diberikan, maka dalam potongan ayat ini Allah menegaskan untuk tidak hidup berlebih-lebihan. Ibnu Jarir mengatakan bahwa potongan ayat ini merupakan larangan untuk agar tidak berlebih-lebihan

dalam segala hal, termasuk dalam persoalan makan. Artinya, dalam persoalan makan, berlebih-lebihan akan berbahaya bagi pikiran dan tubuh. Begitu juga dengan perkara yang lainnya, akan ada dampak negatif bagi seseorang jika mereka melakukan segala sesuatu dengan cara berlebih-lebihan.

d. Tafsir Al Mishbah

Ayat 141 dalam surah ini memiliki tujuan yaitu untuk memberi gambaran mengenai kebesaran nikmat Allah dan juga memberi larangan untuk melupakan nikmatNya. Dalam ayat ini digambarkan kekuasaan Allah dengan disebutkan adanya berbagai macam tanaman yang diciptakan, baik itu dalam bentuk pohon kurma, zaitun, delima, atau berbagai macam tanaman dengan keadaan yang bermacam rasa dan aroma.

Selanjutnya, menurut tafsir ini, potongan ayat "*bila ia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya*" artinya adanya perintah untuk menyedekahkan sebagian dari hasil panen tanaman tersebut kepada pihak yang membutuhkan. Lalu, potongan

ayat “*dan janganlah kamu berlebih-lebihan dalam*” artinya yaitu tidak diperbolehkan bersikap berlebih-lebihan dalam segala hal dan segala aspek, serta tidak pula menggunakan sesuatu atau memberi sesuatu tidak sesuai dengan tempatnya. Ditegaskan di ayat tersebut bahwa “*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan*” yang memiliki makna bahwa Allah tidak memberikan restu dan anugerah kepada orang yang berlaku boros. Dalam ayat ini, pemborosan tidak diberlakukan dan juga tidak dibenarkan walau dalam hal kebajikan. Disebutkan contoh dalam tafsir ini yaitu dalam hal berwudhu yang dilakukan lebih dari tiga kali pembasuhan, sebab hal ini bisa dikategorikan sebagai pemborosan dalam penggunaan air.

Quraish Shihab dalam Tafsir Al Mishbahnya menjelaskan bahwa dalam ayat ini Allah ingin menjelaskan adanya hak orang lain pada harta yang dimiliki oleh seseorang, dan tentu hak ini merupakan kewajiban bagi pemilik harta tersebut. Hal ini

menunjukkan adanya keniscayaan dari fungsi sosial pada suatu harta benda.

3. QS Al A'raf ayat 31 →

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ؕ

Artinya : *Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*

a. *Asbabun Nuzul* (Latar Belakang Turunnya Ayat)

Surah Al Araf merupakan salah satu surah yang turun sebelum Nabi Muhammad SAW melakukan hijrah ke Mekah, sehingga surah ini disebut dengan surah Makiyah. Penamaan surah ini dengan Al A'raf karena kata tersebut terdapat di dalam salah satu ayatnya dan kata ini merupakan satu-satunya kata yang terdapat di dalam Al Quran. (Shihab, 1999, p. 237) Terkhusus dalam ayat 31 ini, dijelaskan dalam Kitab *Asbabun Nuzul* karya Imam As Suyuthi, bahwa dahulu ada seorang perempuan yang sedang bertawaf di

Ka'bah. Perempuan ini bertawaf dalam keadaan tidak menggunakan pakaian, hanya bagian kemaluannya saja yang ditutupi oleh secarik kain. Sembari melakukan tawaf, perempuan ini melantunkan syair. Melalui peristiwa ini, maka turunlah ayat 31 dari surah Al Araf ini, "*Pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid.*" Adapun dalam Tafsir Al Mishbah (p.75) dijelaskan bahwa sebagian ulama menyatakan bahwa ayat ini turun pada saat beberapa orang sahabat mencoba meniru perbuatan dari sekelompok orang dari suku Quraiys, yaitu kelompok Al Hummas. Mereka sangat menggebu-gebu dalam hal agama, sehingga ketika melakukan tawaf pun.

b. Kandungan Ayat

Ayat ini mengandung pokok bahasan mengenai seruan Allah untuk seluruh umat Islam agar mengenakan perhiasan dalam rupa pakaian yang rapih dan indah saat setiap kali beribadah. Dalam ayat ini umat Islam diajarkan untuk tetap berperilaku sewajarnya dalam berpakaian dan jangan sampai meniru perbuatan

orang-orang jahiliyah terdahulu. Selain itu, ayat ini juga menjelaskan salah satu perbuatan yang tidak dibenarkan dalam Islam, yaitu Israf, suatu tindakan yang melampaui batas dan termasuk juga dalam mengharamkan yang halal.

c. Tafsir Al Mishbah

Ayat ini mengajak umat Islam untuk menutup auratnya dengan pakaian yang layak dan bersih, terutama saat hendak memasuki masjid. Dalam tafsir ini, Quraish Shihab menjelaskan bahwa makna masjid di sini bisa dalam arti bangunan khusus berupa masjid atau bisa dalam arti yang luas yaitu persada bumi. Selanjutnya, dalam ayat "*dan makanlah*" maksudnya adalah makanlah makanan yang halal, enak, dan juga tentunya bermanfaat bagi tubuh, serta memiliki gizi yang seimbang. Lalu potongan ayat "*minumlah*" yaitu minum apa saja yang disukai selagi tidak menimbulkan hal-hal yang mengganggu kesehatan dan stabilitas kondisi tubuh. Setelah perintah untuk makan dan minum, ayat ini menegaskan agar "*dan janganlah berlebih-lebihan*", bermakna

bahwa bukan hanya dalam hal makan dan minum saja tidak boleh berlebih-lebihan, melainkan dalam segala aspek. Terakhir, di ayat ini diberitahu bahwa *“sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”*, memiliki arti bahwa Allah tidak akan melimpahkan rahmatnya bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam segala hal. Menahan diri dari sikap yang berlebih-lebihan artinya tidak melampaui batas, merupakan sebuah tuntunan yang perlu disesuaikan dengan kondisi dari setiap orang. Hal ini tentu setiap orang mempunyai kadar cukup yang berbeda-beda. Maka dari itu makna tidak berlebih-lebihan di sini artinya cukup untuk diri sendiri sehingga dapat proposional dalam segala hal. Berlebih-lebihan juga akan menimbulkan dampak negatif bagi diri, misal dalam makan dan minum, maka berlebih-lebihan akan mengakibatkan tubuh mudah terserang oleh penyakit dan tentu mengganggu Kesehatan.

d. Tafsir Ibnu Katsir

Dalam tafsir Ibnu Katsir

menjelaskan mengenai ayat 31 dalam surah Al Araf yaitu sebuah bantahan atas tindakan orang-orang musyrik yang dengan sengaja mengerjakan tawaf di Baitullah dalam keadaan tanpa berbusana. Ayat ini juga mengandung beberapa pengertian yaitu adanya sunnah untuk menghiasi diri ketika hendak mendirikan salat, termasuk juga saat hari raya. Disunnahkan pula untuk menggunakan wewangian sebab hal tersebut merupakan salah satu bentuk sunnah yang diajarkan oleh Nabi Muhammad, serta bersikat gigi sebelum menunaikannya. Kemudian, maksud potongan ayat yang berbunyi, *“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”* adalah Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas sebagaimana pernyataan ini telah disebutkan oleh Allah dalam QS Al Baqarah ayat 190. Hal ini juga mengindikasikan adanya pelarangan terhadap sikap seseorang yang berlebih-lebihan dalam menghalalkan suatu hal dengan penghalalan yang haram dan juga mengharamkan suatu hal pengharaman yang halal, di

mana Allah mewajibkan agar menghalalkan apa yang Allah halalkan dan mengharamkan apa yang Allah haramkan.

HADIS-HADIS YANG BERKAITAN GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING*

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam Islam sangat tidak dianjurkan untuk memiliki pola gaya hidup yang berlebih-lebihan dalam hal apapun. Adanya hal ini tentu memiliki sebuah manfaat tersendiri dan hikmah yang dapat diambil di dalamnya demi kebaikan hidup kedepannya. Pelarangan untuk tidak berlebih-lebihan ini juga berkaitan dengan pola konsumtif manusia di era saat ini, yang mana semakin banyak cara untuk bisa memenuhi kepuasan mereka sehingga tanpa disadari mereka terjebak dalam level “berlebih-lebihan”. Rasulullah pun telah memberitakan bahwa berperilaku berlebih-lebihan sama halnya dengan bersikap boros, merupakan suatu perbuatan yang tidak diajarkan dalam agama dan Allah tidak menyukai perbuatan tersebut. Sebagaimana dalam hadis berikut :

“Telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Yusuf, ia berkata, telah mengabarkan kepada kami Malik, dari Suhail bin Abu Shalih, dari ayahnya,

dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, ‘Sesungguhnya Allah rida kepadamu dalam tiga perkara dan benci kepadamu dalam tiga perkara pula. Dia rida kepadamu jika kamu menyembahNya dan tidak menyekutukanNya dengan sesuatu apapun; jika kamu berpegang teguh pada agamaNya dan tidak berpecah becah; dan jika kamu saling menasihati kepada orang yang diserahkan kepadanya urusanmu. Allah benci pada sikap percaya pada kabar yang tidak tentu sumbernya, banyak tanya tentang hal-hal yang tidak perlu), dan memboroskan harta.’” (Bukhari, 2020, p. 202)

Oleh sebab itu, manusia perlu berhati-hati dan senantiasa menjaga dirinya dari gaya hidup boros ini. Rasulullah tidak menisbikan adanya kemungkinan, sembari menyatakan bahwa keinginan manusia terhadap suatu hal tidak ada batasnya, maka dari itu sebaiknya memang perlu diri sendiri yang mengontrol dan memberi Batasan terhadapnya. Dalam hadis lain, Rasulullah memberitahukan bagaimana ciri dari orang yang berlebih-lebihan.

“Diriwayatkan dari Anas Malik

RA, Rasulullah SAW bersabda, ‘Salah satu ciri berlebihan (*al-isrāf*) Anda makan setiap yang kamu inginkan.’ (HR Ibnu Mājah No 3345 dari Anas bin Mālik)

Makna “makan setiap yang setiap kamu inginkan” di sini dapat dimaknai secara luas, yaitu mengonsumsi berbagai hal yang diinginkan, yang mana apa yang diinginkan tersebut belum tentu menjadi suatu kebutuhan. Maka dari itu, jika seseorang memberi ukuran hanya sebatas apa yang diinginkan maka hal tersebut belumlah termasuk ke dalam perbuatan hemat. Orang yang menghindari dirinya dari sikap berlebih-lebihan ini adalah mereka yang senantiasa merasa cukup atas apa yang mereka miliki. Selain itu, mereka mengonsumsi barang dengan secukupnya dan sesuai dengan kebutuhan saja. Maka dari itu, dalam suatu hadis Rasulullah pun mengapresiasi orang yang mampu mengontrol dirinya dari sikap konsumtif dengan cara senantiasa merasa cukup, sebagaimana sabdanya :

“Sungguh beruntung orang yang masuk islam dan rizkinya cukup dan merasa cukup dengan apa-apa yang pemberian Allah.” (HR Muslim)

KONSEP *FRUGAL LIVING* DALAM ISLAM

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ayat dan hadis yang disampaikan sebelumnya, dapat ditarik benang merahnya mengenai bagaimana sesungguhnya konsep dari *frugal living* yang diajarkan oleh Islam, yaitu :

1. Menerapkan gaya hidup hemat, artinya dalam mengelola rezeki yang telah Allah berikan, seperti halnya harta, maka seseorang perlu mengaturnya dengan sebaik mungkin agar pemasukan tetap lebih besar dari pengeluaran. Seorang *financial planner*, Zina Kumoko, yang aktif menulis tentang soal keuangan pribadi dan investasi, memberi definisi mengenai hidup hemat, yaitu sadar akan pengeluaran dan fokus kepada beberapa prioritas keuangan. Seseorang yang hidup hemat itu perlu memikirkan tujuan utama dan harus mampu mencari cara bagaimana mereka dapat mencapai tujuan tersebut. Gaya hidup hemat ini akan mendorong seseorang untuk melepaskan apa yang tidak benar-benar mereka butuhkan. (Kumoko, 2020)

2. Menghindari Israf dan Tabdzir

Israf dan Tabdzir merupakan dua perilaku yang dikategorikan negatif atau tidak baik dalam Islam. Israf yaitu melakukan sesuatu secara berlebih-lebihan, sedangkan tadzir adalah perubahan boros. Kedua istilah ini memiliki defenisi yang serupa dan mengerucut pada satu titik yang sama yaitu materialisme. Seseorang yang tidak memperhitungkan sesuatu dengan baik, maka akan dengan mudah terseret ke dalam dua perbuatan ini. Jika seseorang berorientasi hanya sebatas kehidupan duniawi, maka bagaimanapun caranya mereka akan memenuhi Hasrat keinginannya yang menjurus pada pemenuhan nafsu semata. Israf dan Tabdzir sangat tidak diajarkan dalam Islam, sebab kedua perbuatan ini akan merugikan seseorang, baik dalam segi finansial, kesehatan, dan efesiensi waktu.

3. Mengutamakan Hak Orang Lain Tidak Lebih Besar dari Diri Sendiri

Dari penjelasan tafsir beberapa ayat di pembahasan sebelumnya disebutkan bahwa Allah memerintahkan seseorang untuk

memberikan hak terhadap saudaranya, baik itu berupa jasa ataupun materi. Hal ini bertujuan untuk menjaga kekokohan dalam bersilaturahmi, sebab dengan ini akan muncul rasa untuk saling mengasihi dan saling menyayangi sebagai sesama makhluk ciptaanNya. Namun, yang perlu digaris bawahi dalam hal ini adalah memberikan hak kepada orang lain tentu dilakukan dengan secukupnya dan sewajarnya, jangan sampai membuat diri sendiri menjadi kekurangan. Gaya hidup *frugal living* menurut konsep yang diajarkan Islam dapat dimaknai bahwa seseorang yang menerapkan gaya hidup hemat bukan berarti menerapkan prinsip hidup pelit. Dari sebagian harta yang dimiliki tersimpan hak saudaranya yang lain, sebagaimana hal ini disebutkan dalam QS Adz Zariyat ayat 19, “Dan pada harta-harta mereka ada hak untuk orang miskin yang meminta dan orang miskin yang tidak mendapatkan bahagian.” Maka dari itu, dalam Islam terdapat istilah zakat maal atau zakat harta yang dianjurkan bagi seseorang yang telah mencapai

nasabnya untuk memberikan 2,5% dari hartanya untuk orang yang membutuhkan. Di sini diberikan batasan 2,5% sebagai bentuk agar seseorang tidak berlebihan dalam memberikan sehingga lupa atas kebutuhan pribadinya. Tentu, hal ini juga tergantung kepada level kecukupan orang-orang yang variatif.

4. Mengutamakan kualitas, artinya dalam menerapkan gaya hidup *frugal living* seseorang perlu meletakkan kualitas sebagai prioritas pertamanya. Dr. Yusuf Qardhawi menjelaskan bahwa walaupun jumlah suatu barang itu sedikit, segala hal yang memiliki kualitas yang baik lebih utama dan lebih diprioritaskan daripada sekedar banyak tapi lemah secara kualitas. (Sahroni, 2020, p. 3) Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, seseorang tetap perlu memperhatikan kondisinya dan juga penampilannya agar tetap berkualitas, terjaga dan teratur, sebab Allah telah melimpahkan nikmat yang banyak di muka bumi ini, sehingga perlu untuk dimaksimalkan dengan sebaik mungkin. Seseorang yang

mengutamakan kualitas tidak akan mudah terkecoh terhadap harga suatu barang yang mahal, sebab mereka akan mengutamakan fungsi suatu barang dengan kualitas yang baik.

5. Perbanyak bersyukur, artinya merasa cukup atas apa yang ada saat ini. Jika seseorang tidak mudah untuk menerima atau selalu merasa kekurangan, maka hal ini akan memengaruhi tingkat konsumtif terhadap barang. Hal ini bisa mengakibatkan pengeluaran yang tidak terkendali. Dengan perbanyak syukur seseorang akan terjaga dirinya dari hal-hal yang negatif. Artinya, pengontrolan diri menjadi lebih mudah. Apabila diri seseorang sudah terbiasa untuk menghindari hal-hal yang negatif atau tidak bermanfaat, maka akan lebih mudah untuk menjalani hidup dan tidak mudah stres.
6. Bersikap tawazun, yaitu sikap menyeimbangkan segala aspek dalam kehidupan, tidak condong kepada salah satu perkara saja. Artinya, seseorang diajarkan untuk tidak bersikap berlebih-lebihan terhadap satu

hal saja, namun perlu membagi perhatiannya secara merata sesuai dengan porsinya. Tawazun juga dapat didefinisikan sebagai sikap yang mampu menyeimbangkan diri sendiri ketika memilih sesuatu sesuai dengan kebutuhan, yakni keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat, keseimbangan antara kebutuhan ruhani dan jasmani, keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan beribadah kepada Allah.

MANFAAT GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* DALAM ISLAM

Dalam beberapa ayat dan hadis yang telah dijelaskan pada poin bahasan sebelumnya, Allah dan Rasulullah sangat mengapresiasi umat Islam yang memilih hidup untuk tidak berlebih-lebihan, yang mana gaya hidup seperti ini sangat dikenal di era modern dengan sebutan *frugal living*. Dalam Islam, terdapat beberapa manfaat yang berkaitan dengan *frugal living* jika seseorang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya sebagai berikut.

1. Memperoleh Anugerah dari Allah SWT merupakan manfaat pertama yang dirasakan bagi seorang muslim ketika

menerapkan gaya hidup *frugal living*. Ketika seseorang memutuskan hidup hemat, tidak berlebih-lebihan, dan secukupnya dalam rangka menghindari hal-hal negatif seperti hutang dan pemuasan hawa nafsu semata, maka hal ini akan mengubah hidup seseorang dan mampu menenangkan jiwanya serta menjadikannya lebih semangat dalam menjalankan hidup. Nuansa positif yang dirasakannya tersebut merupakan salah satu bentuk anugerah yang Allah limpahkan kepadanya.

2. Maksimal dalam beramal, artinya jika seseorang memiliki kecukupan harta, maka dia akan mudah untuk membagikan sebagian hartanya kepada saudaranya. Seseorang akan memiliki lebih banyak uang tabungan untuk mendukung kegiatan amal sosial. Selain itu, seseorang yang berprinsip hidup *frugal living* ini akan maksimal dalam tujuan akhiratnya sebab dia tidak begitu mengikuti keinginan duniawinya.
3. Mengikuti sunnah Nabi dan para Sahabat, sebab mereka tidak berlebihan dalam menikmati

setiap kemewahan yang diterima. Walau memiliki harta yang banyak, sebagaimana yang diketahui pula bahwa bisnis Nabi Muhammad yang begitu luas sampai jazirah Arab, hal tersebut tidak menjadikannya buat akan kehidupan akhirat. Bahkan, dengan harta yang ada tersebut dimaksimalkan untuk mendukung kehidupan akhirat. Nabi dan para sahabat terdahulu tidak berlebih-lebihan dalam menyikapi harta yang berlimpah. Kesederhanaan tampak jelas pada mereka, walau harta mereka berlimpah begitu banyak.

4. Terbebas dari Hutang

Islam tidak mengajarkan umatnya untuk berhutang. Maka dari itu, salah satu cara untuk menghindari kebiasaan berhutang adalah dengan menghindari hal-hal yang memuaskan hawa nafsu. Maka dari itu, dalam penjelasan sebelumnya, disebutkan dalam Quran bahwa seseorang dilarang untuk berbuat berlebih-lebihan dan boros. Untuk mencegah dua hal ini, maka dianjurkan untuk mengatur pengelolaan keuangan dengan sebaik mungkin. Dengan menurunkan pola konsumtif, maka hal ini akan membantu

seseorang untuk dapat hidup hemat. Dengan begitu, mereka yang hidup hemat akan terhindar dari kebiasaan berhutang, sebab mereka masih mempunyai cadangan tabungan.

5. Memiliki Dana Darurat

Dana darurat merupakan penyangga yang baik ketika seseorang menemukan sesuatu yang tidak terduga, seperti hadirnya masalah kesehatan, kehilangan pekerjaan, perjalanan yang dilakukan tidak sesuai rencana, dll. Dengan memiliki dana darurat, seseorang akan cenderung untuk tidak berhutang atau meminta-minta kepada orang.

6. Mengurangi stress, artinya seseorang menjalani hidupnya jauh lebih sederhana dan tidak terus-terusan membandingkan diri dengan orang lain. Seseorang dapat melepaskan dorongan untuk membuktikan nilainya melalui total barang yang dimiliki. Hal ini akan membawa lebih banyak ketenangan dan kegembiraan dengan mengurangi stress dalam hidup. Tentu, hal ini akan sangat erat kaitannya jika seseorang memperbanyak dirinya untuk

bersyukur dan merasa cukup atas apa yang dia dapat saat ini.

D. KESIMPULAN

Gaya hidup *frugal living* saat ini menjadi salah satu tren gaya hidup ekonomi baru yang menempatkan kebutuhan menjadi prioritas utama. Dalam pandangan Islam, seseorang perlu mengontrol pengeluaran keuangan mereka dengan cara mengalokasikan uangnya sebaik mungkin untuk keperluan pemberian hak terhadap saudara yang secukupnya, untuk kebutuhan pribadi, serta untuk menginfakkan sebagian harta dengan tidak menyusahkan diri sendiri. Seseorang dengan gaya hidup *frugal living*, diharapkan untuk tetap menjaga kestabilan pengeluaran mereka dengan tidak menghambur-hamburkan hartanya dalam berbagai hal, bahkan untuk berinfak sekalipun. Hal ini dalam rangka menghindari perbuatan boros yang dapat mencelakakan manusia, yaitu israf dan tabdzir, yang mana kedua perbuatan ini sangat tidak disukai Allah SWT. *Frugal living* dalam konsep Islam bukan hanya sebatas melakukan penghematan, melainkan tetap memerhatikan kualitas agar tetap tampak indah dan rapih, karena Allah menyukai keindahan dan kebersihan. Kemudian, dalam pandangan Islam sesuatu yang berlebih-lebihan

merupakan hal yang tidak baik, maka dari itu seseorang harus tawazun atau seimbang. Hemat yang berlebihan tidak baik, sebab hal ini akan menimbulkan sikap pelit atau kikir. Atau sebaliknya, mengeluarkan uang dan menggunakan barang secara berlebihan melebihi batas pemakaiannya pun juga tidak baik, sebab hal ini akan membuat seseorang menjadi boros.

DAFTAR REFERENSI

- As-Suyuthi, Imam. (2014). *Asbabun Nuzul, Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Quran*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Bukhari, Imam. (2020). *Adabul Mufrad, Kumpulan Hadits-Hadits Akhlak*. Jakarta Timur: Pustaka Al Kautsar.
- Fagan, Heather. (2016). Islamic *Iktisad* (Frugality): Solution to Consumerism as The Root Cause of Environmental Destruction. *Australian Journal of Islamic Studies*. (1) 65-80.
- Goldsmith, Ronald E. (2015). The Etiology of Frugal Spending: A Partial Replication and Extension. *Comprehensive Psychology*. 4.
- Heffern, Rich. (1994). *Adventures in Simple Living, A Creation Centered Spirituality*. New York : The Crossroad Publishing Company.
- Katsir, Ibnu. (2018). *Tafsir Ibnu Katsir*. Jawa Tengah: Insan Kamil.
- Lastocivka, J.L., Bettencourt, L.A, Hughner, R.S., and Kuntze, R.J (1999). Lifestyle of the Tight and Frugal : Theory and

- Measurement. *J. Consum. Res.* 16, 85-98.
- Michaelis, T. L., Carr, J. C., Scheaf, D. J., and Pollack, J. M. (2020). The Frugal Entrepreneur: A Self-Regulatory Perspective of Resourceful Entrepreneurial Behavior. *J. Bus. Ventur.*
- Qutb, Sayyid. (2012). *Tafsir Fi Zilalil Quran*. Pustaka Kautsar. Sahroni, Oni. (2020). *Ini Dulu Baru Itu*. Depok: Gema Insani. Shihab, Quraish. (1999). *Tafsir al-Mishbah Jilid 07*. Lentera Hati.
- Suárez, E., & dkk. (2020). Determinants of Frugal Behavior: The Influences of Consciousness for Sustainable Consumption, Materialism, and the Consideration of Future Consequences. *Frontiers in Psychology*, 2.
- Syahrial, H. (2017). Pandangan Islam Tentang Konsumsi (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits Ekonomi Tentang Konsumsi). *An Nahl*, 19.
- Taylor-Hough, D. (2003). *Frugal Living for Dummies*. New York: Wiley Publishing.
- Farhana. (2017, 26 Juli). *Productive and Positive*. tersedia pada : <https://productiveandpositive.com/the-benefits-of-being-a-frugal-muslim/>
- Kumoko, Z. (2020, 20 April). *Wealthsimple Technologies Inc*. tersedia pada Wealthsimple: https://www.wealthsimple.com/en-ca/learn/frugal-living#frugal_living_tips
- Mukhlisin, Murniati. (2021, 30 Desember). *Republika*. tersedia pada <https://www.republika.co.id/berita/r4wfa0396/frugal-living-ala-sakinah-finance>
- Sibuea, P. (2022, 7 Juni). *Kemenkeu*. tersedia pada: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/15091/Frugal-Living-Gaya-Hidup- yang-Patut-Ditiru-Oleh-ASN.html>
- Widi, Hendriyo. (2022, S7 September). *Krisis Dompot dan Frugal Living*. tersedia pada : <https://www.kompas.id/baca/opini/2022/09/26/krisis-dompet-dan-frugal-living>
- Yasini, Marifatul Haq. (2016, Agustus 4). *The Pen Magazine*. Tersedia pada: Frugality and extravagance: an Islamic perspective – The Pen Magazine