

## MENOLAK HEDONISME: MEMILIH TREND FRUGAL LIVING DALAM PERSPEKTIF EKONOMI ISLAM DI INDONESIA

Mutia Urdatul Usqho<sup>1</sup>, Basri Naali<sup>2</sup>, Nurul Arifa<sup>3</sup>

### \*Correspondence :

Email :

[mutiausqho@gmail.com](mailto:mutiausqho@gmail.com)

### Authors Affiliation:

<sup>123</sup>Universitas Islam Negeri Sjech  
M. Djamil Djambek Bukittinggi,  
Indonesia

### Article History :

Submission :

Revised :

Accepted :

Published

**Keyword :** frugal living,  
hedonism, Islamic economics,  
well-being, simplicity,  
Indonesia.

**Kata Kunci :** frugal living,  
hedonisme, ekonomi Islam,  
kesejahteraan, kesederhanaan,  
Indonesia

### Abstract

*This study aims to analyze the phenomenon of frugal living as a form of rejection of hedonism from the perspective of Islamic economics in Indonesia. Hedonism, which promotes a consumptive and materialistic lifestyle, has negatively impacted the economic and spiritual well-being of society. In contrast, frugal living, which emphasizes a thrifty and wise approach to spending, has become increasingly popular, especially among millennials. From the perspective of Islamic economics, frugal living aligns with Islamic principles such as the avoidance of israf (excessiveness) and the encouragement of a simple lifestyle. This research employs a qualitative method with descriptive analysis, involving in-depth interviews and literature analysis.*

*The research questions addressed in this study include: (1) How can the trend of frugal living be considered a form of rejection of hedonism? (2) What is the Islamic economic perspective on frugal living? (3) What are the impacts of implementing frugal living from the perspective of Islamic economics in Indonesia? The findings indicate that frugal living not only assists individuals in achieving financial stability but also reinforces spiritual values, such as gratitude and concern for others. Furthermore, the implementation of this lifestyle has the potential to narrow socioeconomic gaps and enhance a more equitable distribution of wealth in society. Thus, frugal living can serve as a relevant alternative that aligns with Islamic economic values in building a more prosperous and just society in Indonesia.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena frugal living sebagai bentuk penolakan terhadap hedonisme dalam perspektif ekonomi Islam di Indonesia. Hedonisme yang mempromosikan gaya hidup konsumtif dan materialistik telah memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan ekonomi dan spiritual masyarakat. Sebaliknya, frugal living, yang menekankan hidup hemat dan bijak dalam pengeluaran, semakin populer terutama di kalangan generasi milenial. Dalam perspektif ekonomi Islam, frugal living sejalan dengan prinsip-prinsip Islam seperti penghindaran israf (berlebih-lebihan) dan anjuran untuk hidup sederhana. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif, yang melibatkan wawancara mendalam dan analisis literatur. Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini meliputi: (1) Bagaimana tren frugal living dapat dianggap sebagai bentuk penolakan terhadap hedonisme? (2) Bagaimana pandangan ekonomi Islam terhadap frugal living? (3) Apa dampak dari penerapan frugal living dalam perspektif ekonomi Islam di Indonesia? Hasil penelitian menunjukkan bahwa frugal living tidak hanya membantu individu mencapai stabilitas keuangan, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual, seperti rasa syukur dan kepedulian terhadap sesama. Selain itu, penerapan gaya hidup ini juga berpotensi mempersempit kesenjangan sosial-ekonomi dan meningkatkan distribusi kekayaan yang lebih adil di masyarakat. Dengan demikian, frugal living dapat menjadi alternatif yang relevan dan sesuai dengan nilai-nilai ekonomi Islam dalam membangun masyarakat yang lebih sejahtera dan berkeadilan di Indonesia.

## INTRDUCTION

Makna hedonisme dalam filsafat sangat berbeda dengan makna *hedonisme* masa kini, Epicurus memandang sebagai bentuk kesenangan untuk kebahagiaan, menjunjung dan mengutamakan kesejahteraan manusia dalam hidup, jadi bisa dikatakan bahwa Epicurus bermaksud menyampaikan memanglah *hedonisme* bersifat positif.<sup>1</sup> Berbeda dengan definisi masa kini dilihat faktanya bahwa tingkat hedonisme di Indonesia saat ini mengalami peningkatan, khususnya di kalangan generasi muda. Hedonisme, yang berarti pencarian kesenangan sebagai tujuan utama hidup, terlihat dalam meningkatnya konsumsi barang-barang mewah, elektronik, dan aktivitas konsumerisme lainnya. Salah satu tren yang mencerminkan hal ini adalah permintaan yang tinggi untuk produk-produk impor seperti ponsel pintar, pakaian, dan aksesoris, yang terus meningkat setiap tahunnya.<sup>2</sup> Kesenangan dengan tujuan memuaskan hasrat konsumsi tingkat tinggi, itulah yang terjadi di Indonesia masa kini, bukan hanya untuk kesejahteraan hidup akan tetapi sudah menjangkau titik *konsumtif ekstrem* yang akhirnya terjadilah *final core* berbentuk pemborosan dan inefisiensi biaya.

Trend hidup hemat atau disebut dengan *frugal living* memang terkenal dikalangan Gen Z, berdasarkan hasil sensus penduduk sebagian besar Indonesia yang berasal dari Gen Z 27,94% akan tetapi tidak luput juga masyarakat dahulu tidak menggunakan metode yang sama juga. Alasan yang jelasnya masyarakat dahulu menghemat hidup dengan alasan takutnya terjadi krisis moneter kembali dengan kisaran umur mereka yang sekarang 50 tahun hingga 70 tahunan zaman sekarang. Jadi gaya hidup hemat tidak hanya menjadi trend masa kini saja, karena tidak adanya rekaman jejak irang zaman dahulu mengikuti dan *publish* mereka menggunakan *frugal living* sebagai gaya hidup mereka. Akses terhadap teknologi informasi kini tersedia secara bebas dan tanpa batas berbeda dengan dahulu, teknologi sebatas *hierarki* kehidupan saja. Kemajuan teknologi ini dapat membawa dampak positif maupun negatif. Dampak positif akan dirasakan jika kita mampu menggunakan teknologi dengan bijak, sementara dampak negatif muncul ketika kita lalai atau menyalahgunakannya.

Secara umum, tujuan utama perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah untuk membuat kehidupan manusia lebih baik, mudah, cepat, dan aman. Di tengah perkembangan teknologi dan kemudahan akses ini, muncul ketertarikan baru pada *frugal living* gaya hidup hemat yang menekankan pada kesadaran konsumsi dan pengelolaan sumber daya dengan bijak. Tren ini berkembang pesat dengan membawa melalui *trending of life* yang tersebar luas melalui tulisan, dan video yang di *upload* pada sosial media seperti, *instagram*, *tiktok*, *youtube* menjadi respons terhadap dampak negatif konsumsi berlebihan yang didorong oleh kemajuan teknologi, seperti budaya materialisme dan hedonisme. *Frugal living* menawarkan pendekatan yang lebih sederhana dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan di era modern, di mana teknologi dimanfaatkan untuk efisiensi dan keberlanjutan, bukan sekadar untuk memenuhi keinginan yang tidak perlu.

Perekonomian dalam Islam tidak menyelipkan kata berlebih lebihan dalam segala hal, termasuk didalamnya untuk menghamburkan rezeki dengan tujuan kesenangan secara ekstrem seperti masa kini, beberapa konsep yang diajarkan Islam, seperti menerapkan gaya hidup dengan tujuan mengelola rezeki secara adil, tidak memberi peluang *israf* dan *tabdzir*, mengutamakan kualitas seperti yang dibahas oleh Yusuf Qardhawi untuk tidak memandang suatu barang dengan jumlahnya tapi dengan kualitas lebih utama.<sup>3</sup> Sifat berlebihan ini berpotensi bertentangan dengan trend hedonisme

<sup>1</sup> Suryo Ediyono Pratiwi, Cahyaning Putri Amelia, "Perspektif Psikologi Mengenai Hedonisme Korelasi Antara Kehidupan Hedonisme Menurut Pandangan Filsafat Dengan Perkembangan Mental Masyarakat Indonesia Menuju Indonesia Emas Tahun 2045," *BestunR, ICRD Sebelas Maret*, 2023.

<sup>2</sup> Dhina Chahyanti, "Hedonisme Dan Konsumerisme Yang Semakin Membudaya Di Indonesia," *Rochmat Shobirin*, 2023, <https://timesindonesia.co.id/kopi-times/466597/hedonisme-dan-konsumerisme-yang-semakin-membudaya-di-indonesia>.

<sup>3</sup> Nurwahidin Anisa Maisyarah, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living ( Analisis Terhadap Ayat Dan Hadist)," *Tadarus Tarbany* 4, no. 2 (2022): 87–109.

yang marak sekarang, sedangkan konsep *frugal living* yang juga menjadi pilhan dan solusi untuk menghindari diri dari kemiskinan melalui perencanaan hidup hemat lebih baik dibandingkan *konsutif* berlebihan di zaman sekarang. Indonesia termasuklah menjadi sorotan *trending* dengan cara ikut-ikutan, dimulai dari melihat video-video di sosial media hingga tergerak untuk mengikuti, demikianlah trend penolakan *hedonisme* atau penggunaan suatu hal secara berlebihan kepada konsep *frugal living* demi menjalani hidup sesuai kebutuhan saja.

## METHODS

Penelitian ini memiliki studi literatur yang digunakan untuk mengumpulkan data secara teoritis dan kajian ilmiah yang sudah ada terkait topik penelitian, penelitian kualitatif menjadi pilihan untuk menjabarkan masalah yang diiringi oleh analisa deskriptif, penelitian kualitatif secara definisi sangatlah beragam, salah satunya pendapat dari Creswell<sup>4</sup> dengan beberapa paradigmanya yang seringkali menggunakan lensa atau kacamata nya yang secara perspektif teoritisnya melibatkan isu dan masalah yang akan diteliti, yang pada akhirnya bisa mewarnai cara peneliti dalam menafsirkan kata. Kualitatif juga diwarnai dengan interpretatif dimana tugas peneliti untuk menafsirkan yang ia saksikan, dengar dan pahami.<sup>5</sup> Mengidentifikasi teori secara konsep dianalisa yang terkait dengan *hedonisme*, *frugal living* dan prinsip secara ekonomi Islam yang dikaji melalui penelitian sebelumnya baik didalam konteks Indonesia maupun secara global, dengan polesan *trend* dan perkembangan terkini dari gaya hidup hemat dalam konteks perubahan sosial dan ekonomi. Dalam penelitian ini, sumber literatur yang digunakan diambil dari berbagai publikasi yang mengkaji gaya hidup modern, tren konsumsi, ekonomi Islam, serta dampak sosial dari *frugal living*. Literatur tersebut akan dikumpulkan dan dipelajari secara komprehensif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam dan menyeluruh. Dengan menggunakan kombinasi ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif, mendalam, dan relevan terhadap fenomena gaya hidup *frugal* dalam konteks penolakan terhadap hedonisme dan perspektif ekonomi Islam.

## RESULT AND DISCUSSION

### RESULT

#### Konsep Hedonisme dalam Ekonomi dan Gaya Hidup

Sejarah dan perkembangan konsep *hedonisme* memiliki akar yang panjang dalam filsafat Barat, dimulai dari peradaban Yunani Kuno hingga berkembang dalam berbagai bentuk hingga zaman modern. Pola hidup masyarakat saat ini sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan modern yang sering kali dikaitkan dengan kemewahan materi. Situasi yang dipenuhi dengan kemewahan tersebut mendorong masyarakat untuk mengadopsi orientasi hidup yang berfokus pada hedonisme. *Hedonisme*<sup>6</sup> yang dimaksud di sini adalah pencarian kenikmatan yang berasal dari unsur-unsur materi, yang dipercaya dapat memberikan kepuasan dan kesenangan. Akibatnya, individu cenderung terus berusaha untuk mendapatkan dan mempertahankan kenikmatan tersebut. Perilaku *hedonistik* ini berkontribusi pada munculnya budaya *konsumtif*, di mana masyarakat memiliki kecenderungan untuk membeli dan menikmati barang-barang yang dirasakan dapat memberikan kepuasan. Barang-barang tersebut tidak selalu didasari pada kebutuhan nyata, melainkan lebih pada keinginan untuk mendapatkan kenikmatan dan status sosial yang lebih tinggi, yang akhirnya mendorong perilaku konsumsi yang berlebihan. Hedonime dalam sejarah berkembang dengan teori kesenangan, Yunani juga menggagas hal tersebut

<sup>4</sup> J.W Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Sage Publications, 2009); Siti Musfiqoh Sukanto, *Metodologi Penelitian Ekonomi Syariah* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024), 22.

<sup>5</sup> Sukanto, *Metodologi Penelitian Ekonomi Syariah*, 23.

<sup>6</sup> I Wayan Sunampun Putra, "Hedonisme Epikuros Dalam Perspektif Etika Hindu," *Sanjiwani Jurnal Filsafat* 11, no. 2 (2020): 116, <https://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani/article/view/2048/1321>.

dengan bentuk kesenangan, teori ini lekat *Epikureanisme*<sup>7</sup> yang menganggap bahwa senang dan nikmat materi adalah tujuan yang paling utama dalam hidup<sup>8</sup> (*hedone*) yang artinya kenikmatan dan kepuasan. Telusuran sejarah hanya berbicara kebaikan seperti nantinya sifat ini akan menjadi *final good, most desirable*, atau *self sufficient* yang intinya mencari kesenangan terakhir paling diinginkan, perkembangan konsep yang dikenal dari Yunani dulu sudah mencapai pola ekstrem, banyaknya kondisi konsumsi secara berlebihan yang terjadi layaknya sudah menjadi gaya hidup yang sangat dibutuhkan dimasa kini, pandangan hidup yang menekankan pencarian kebahagiaan sebanyak mungkin serta upaya menghindari ketidaknyamanan telah bertransformasi dalam konteks modern<sup>9</sup>.

Saat ini, paham hedonisme telah terkontaminasi oleh kapitalisme, di mana kesenangan diukur melalui kepemilikan materi dan konsumsi barang-barang mewah. Menurut Setianingsih<sup>10</sup> hedonisme masa kini terjadi karena kesalahpahaman dalam memaknai kenikmatan sejati, sehingga para penganutnya lebih mengutamakan kesenangan yang bersifat material. Seorang hedonis cenderung memilih pergaulan berdasarkan status materi, di mana teman dianggap layak jika berada pada level ekonomi yang sama dan mampu membelanjakan uang untuk barang-barang populer dan mewah. Prinsip ini semakin mengakar, terutama di kalangan anak muda, yang sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan perkembangan teknologi. Teknologi dan media sosial sering kali mendorong mereka untuk mengikuti tren terkini demi mendapatkan pengakuan sosial.<sup>11</sup>

Sayangnya, perilaku ini membawa dampak negatif. Banyak anak muda menjadi kurang kritis dalam menghadapi masalah, hanya menjadi pengikut (*follower*) tren tanpa mempertimbangkan nilai-nilai yang lebih dalam. Mereka juga cenderung kehilangan arah hidup serta mengalami penurunan kepedulian sosial, karena fokus mereka lebih pada mengejar kenikmatan pribadi dan status sosial yang bersifat sementara.

Gaya hidup hedonis dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, khususnya interaksi sosial. Salah satu faktor internal adalah harga diri, yang merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidupnya<sup>12</sup>. Individu yang memiliki kebutuhan tinggi akan pengakuan dari orang lain sering merasa terdorong untuk mengikuti tren dan membelanjakan uang agar mendapat pengakuan sosial. Namun, harga diri yang terlalu tinggi dapat menyebabkan masalah seperti *narsisme*, di mana individu menjadi terlalu fokus pada diri sendiri dan pencitraan. Selain harga diri, konsep diri juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Konsep diri mengacu pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri, dan ini sering kali menentukan arah perilaku yang diambil.<sup>13</sup> Jika individu memiliki konsep diri yang kuat terkait dengan materialisme dan status, mereka cenderung terlibat dalam perilaku konsumtif untuk mempertahankan citra tersebut.

Hedonisme memberikan dampak signifikan terhadap perilaku konsumen dan ekonomi. Di satu sisi, hedonisme mendorong peningkatan konsumsi dan pertumbuhan ekonomi jangka pendek di sektor-sektor tertentu. Namun, di sisi lain, perilaku konsumtif yang berlebihan dapat menimbulkan

<sup>7</sup> Wikipedia, "Hedonisme," Wiki, n.d., <http://en.wikipedia.org/wiki/Hedonism>; Desti Samarenn, "Pandangan Teologi Mengenai Hedonisme Di Era Revolusi Industri 4.0," *Harvester Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 8, no. 2 (2023): 134–45, <https://ejournal.sttharvestsemarang.ac.id/index.php/harvester/article/view/155/pdf>.

<sup>8</sup> Samarenn, "Pandangan Teologi Mengenai Hedonisme Di Era Revolusi Industri 4.0."

<sup>9</sup> Setianingsih Eka Sari, "Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak," *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)* 8, no. 2 (2019): 130.

<sup>10</sup> Eka Sari.

<sup>11</sup> Esi Suraeni Yuniwati dan Azis Abdullah Yoko, Ricky, Satya Nur, "Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awa," *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Negei Malang* 4 (2021): 90–179.

<sup>12</sup> Adi Muis, Musma, Patmawaty Taibe, "Hubungan Harga Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Tidore Di Kota Makassa," *Jurnal Psikologi SKISO* 1, no. 1 (2019): 1–9, <https://uit.e-journal.id/JPS/article/view/159/100>.

<sup>13</sup> Yoko, Ricky, Satya Nur, "Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awa."

masalah keuangan pribadi, ketimpangan sosial, serta dampak negatif terhadap lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak jangka panjang dari perilaku konsumtif yang didorong oleh hedonisme dan mengupayakan keseimbangan dalam pola hidup konsumsi agar lebih berkelanjutan. Perilaku konsumtif merujuk pada konsumsi barang dan jasa secara berlebihan tanpa pengendalian. Individu yang konsumtif cenderung sering membeli barang-barang terbaru, seperti elektronik atau kendaraan, meskipun tidak membutuhkannya dengan perilaku ini sering kali didorong oleh keinginan untuk menjaga gengsi dan terlihat mampu di mata orang lain, serta hanya memberikan kesenangan sementara.<sup>14</sup> Bagi kelompok dengan kemampuan finansial terbatas, perilaku konsumtif dapat menyebabkan masalah ekonomi, seperti kemiskinan. Gejala sosial ini dianggap wajar jika didukung oleh kemampuan finansial yang memadai, namun bagi kelompok ekonomi rendah, konsumtif dapat menimbulkan masalah sosial.<sup>15</sup>

## Frugal Living

Frugal living adalah strategi yang digunakan oleh individu untuk mencapai tujuan hidup yang lebih besar, seperti kemerdekaan finansial.<sup>16</sup> Gaya hidup ini dipengaruhi oleh berbagai dinamika ekonomi dan sosial dalam masyarakat. Salah satu faktor yang mendorong adopsi frugal living adalah gerakan Financial Independence Retire Early (FIRE)<sup>17</sup> Gerakan FIRE berfokus pada pencapaian kebebasan finansial melalui investasi dan akumulasi kekayaan. Dengan cara ini, individu dapat pensiun lebih dini dan menikmati hidup tanpa tekanan finansial, di mana uang dipandang sebagai alat untuk mencapai kepuasan hidup, bukan sebagai tujuan akhir. Maisyarah dan Nurwahidin<sup>18</sup> juga memahami bahwa frugal living adalah sikap yang menekankan pada kesederhanaan, hidup secara sukarela dengan menolak konsumsi berlebihan dan materialisme. Sikap ini mencerminkan kesadaran individu untuk mengelola pengeluaran secara bijaksana, dengan lebih fokus pada prioritas keuangan yang esensial.

Dasarnya frugal living ini mempertahankan kesederhanaan dengan masa konsumsi yang sangat esktrēm seperti masa ini, pelaksanaan hidup ini juga sangat beragam dari satu individu, beberapa individu yang menerapkan frugal living memilih untuk mengumpulkan kupon diskon dan cashback saat berbelanja, sementara yang lain membatasi pengeluaran dengan mengurangi frekuensi makan di luar rumah. Bahkan, ada yang mendaur ulang barang-barang bekas<sup>19</sup> agar bisa digunakan kembali. Meskipun setiap orang memiliki pendekatan yang berbeda, esensi dari frugal living adalah bahwa masyarakat memiliki kebebasan untuk menentukan bagaimana mereka akan menjalankannya, sesuai dengan preferensi, kebutuhan, dan tujuan keuangan masing-masing.<sup>20</sup> Konsep hidup hemat ini dilakukan dengan beberapa strategi, yang pertama dengan melakukan pencatatan rinci mulai dari pendapatan, pengeluaran dan alokasi anggaran yang dibutuhkan, kedua mengurutkan kebutuhan mana yang prioritas dan mana yang penting didahulukan, yang ketiga sesuatu yang diinginkan haruslah

<sup>14</sup> Lusy Sephiana Sapara Hujaimah, Intan Aulia Rahmah, Kartika, "Budaya Hedonisme Dan Konsumtif Dalam Berbelanja Online Ditinjau Dari Perspektif Ekonomi Syariah," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 5 (2023), <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/260/265>.

<sup>15</sup> Pastiwi T.N Fitria, "Budaya Hedonisme Dan Konsumtif Dalam Berbelanja Online Ditinjau Dari Perpektif Ekonomi Syariah," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 6 (2020): 731–36.

<sup>16</sup> Nuril Badria Naimatul Hasanah, "Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif," *Ekspektasi Jurnal Pendidikan Ekonomi* 9, no. 1 (2024), <http://uniflor.ac.id/e-journal/index.php/JPE/article/view/4095/2621>.

<sup>17</sup> G Carlesso, *Analysis of Financial Independence and Retire Early Strategies* (Ca' Foscari University of Venice, 2023); Naimatul Hasanah, "Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif."

<sup>18</sup> Nurwahidin Anisa Maisyarah, "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)," *Tadarus Tarbany* 4, no. 2 (2022).

<sup>19</sup> Asuransi Jiwa Generali Indonesia, "Tips Mengatur Keuangan Ala Frugal Living," Generali, 2023, <https://www.generali.co.id/id/healthyliving/healthy-lifestyle/tips-mengatur-keuangan-frugal-living>.

<sup>20</sup> Naimatul Hasanah, "Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif."

berkualitas bukanlah memandang lebih baik memiliki sedikit barang yang berkualitas tinggi daripada banyak barang yang berkualitas tapi rendah. Yang keempat yaitu hal yang paling utama dengan memprioritaskan kebutuhan bukanlah keinginan<sup>21</sup>, namun seringkali konsep hidup hemat ini memiliki banyak tantangan apalagi dikalangan orang dewasa yang selalu membutuhkan reward diatas segala pencapaian atau stress pikiran mereka.

Frugal living dan hedonisme mewakili dua pendekatan yang berbeda terhadap konsumsi, nilai, dan kebahagiaan, dengan frugal living berfokus pada kesederhanaan dan pengelolaan keuangan yang bijaksana, sedangkan hedonisme cenderung mendorong pencarian kesenangan dan konsumsi tanpa batas. Definisi baru yang dihadirkan ketika hedon masih dipraktekkan dalam kehidupan masa kini yaitu financial distress<sup>22</sup> yang akan diakibatkan dari memenuhi gaya hidup dan terlalu ekstrem dalam mengonsumsi sesuatu hal, tidak mengutakan pengelolaan dalam keuangan mempunyai dampak yang besar akhirnya, tidak semua perkembangan zaman bisa diikuti beberapa pelaku yang hedonisme tidak sadar sudah melebihi kapasitasnya untuk menjalani hidup. Tren frugal living di Indonesia juga sudah muncul seperti berkembangnya komunitas atau oknum di media sosial dengan mendorong orang agar memilih konsep kehidupan ini, rasa suka masyarakat sekarang karen penggunaan teknomogi untu mengelola keuangan sudah sangat banyak, contohnya Googbudget, Spendee, Wally<sup>23</sup> dengan beberapa fitur untuk mengelola keuangan pelaku. Semakin kesini dorongan dari pihak luar seperti influencer atau content creator di sosial media memberikan beberapa alasan agar frugal living sudah seharusnya digunakan, krisis dan inflasi di Indonesia sudah sangat tinggi belum dengan program pendidikan keungan yang sudah banyak mengadopsi gaya hidup hemat ini, akan tetapi untuk dorongan besar ini hanya ada dua sebab yang pertama adalah dari dampaknya sosial media dan harga global kebutuhan sudah sangat mahal.

## Ekonomi Islam

Prinsip dasar yang ada dalam ekonomi Islam berupa keadilan, keberlanjutan dan transparansi dalam konsumsi memberikan kerangka kerja yang mengarahkan individu dan masyarakat untuk mencapai kesejahteraan yang holistik. Dengan menerapkan prinsip keadilan, umat Islam diharapkan menciptakan keseimbangan dalam distribusi kekayaan. Keberlanjutan menekankan pentingnya menjaga sumber daya alam untuk generasi mendatang, dan transparansi dalam konsumsi mendorong hidup sederhana serta menjauhkan diri dari perilaku konsumtif dan materialisme. Yang pertama ‘Adl atau keadilan ialah cakupan dalam ekonomi Islam yang mendistribusikan kekayaan yang adil dan merata di seluruh lapisan masyarakat, salah satunya juga menyebutkan bahwa ‘adl secara khusus ayat tersebut bermakna menetapkan hukum dengan benar yang sesuai juga dengan tujuan pokok syariah yaitu bertujuan untuk penegak kedamaian di muka bumi ini untuk masyarakat dan memberikan keadilan pada semua.<sup>24</sup> Transaksi ekonomi harus dijalankan dengan integritas dan kejujuran, menghindari riba (bunga) serta praktik-praktik spekulatif yang dapat merugikan pihak lain. Larangan terhadap riba bertujuan untuk mencegah eksploitasi dan ketidakadilan, di mana bunga dapat menekan pihak yang lemah secara ekonomi. Selain itu, menghindari spekulasi berlebihan (gharar) memastikan bahwa semua transaksi bersifat transparan dan berdasarkan kesepakatan yang jelas. Prinsip-prinsip ini

<sup>21</sup> Agus Eko Sujianto Dessy Nur Isna Inayati, Isnawati Jamilah, “Penerapan Konsep Frugal Living dalam Perencanaan Keuangan Pribadi,” *Innovatite : Journal Of Social Science Reserach* 4, no. 1 (2024): 2264–78, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7940/5346>.

<sup>22</sup> Sri Padmantyo Anabda Qomari Shekarsari, “Gaya Hidup Hedonisme Dan Financial Distress: Peran Religiusitas,” *Finance : A Research Journal on Islamic Finance* 9, no. 2 (2023), <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/i-finance>.

<sup>23</sup> SepositoBPR by Komunal, “10 Aplikasi Pencatat Keuangan : Android, IOS, Windows,” *DepositoBPR*, 2024, <https://depositobpr.id/blog/rekomendasi-aplikasi-pencatat-keuangan>.

<sup>24</sup> Binti Mutafarida, “Nilai Filosofis Keadilan Dalam Ekonomi Syariah,” *Istithmar* 3, no. 1 (2019), <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/istithmar/article/view/129/111>.

menciptakan lingkungan ekonomi yang beretika, saling menguntungkan, dan adil, memastikan keberlanjutan ekonomi yang lebih seimbang dan stabil bagi seluruh masyarakat.<sup>25</sup>

Kedua, prinsip dasar ekonomi Islam menekankan pada transparansi dan kejujuran dalam bertransaksi, dengan menghindari praktik tidak etis seperti riba dan spekulasi berlebihan, individu dapat memberikan integritas dan menciptakan lingkungan keuangan berdasarkan nilai-nilai moral. Hal ini membantu menghindari risiko finansial yang tidak perlu dan menciptakan keberlanjutan finansial jangka panjang.<sup>26</sup> Ketiga keberlanjutan (Al-istihlal) yang ada didalam ekonomi Islam menerangkan kemanfaatan sumber daya alam dengan cara yang kita tidak merusak lingkungan dan mempertimbangkan kebutuhan generasi mendatang, memiliki beberapa aspek seperti di mana pemanfaatan sumber daya dilakukan secara bijaksana dan tidak berlebihan, guna melestarikan lingkungan. Hal ini bertujuan untuk memastikan keseimbangan ekosistem dan menjaga kelangsungan hidup generasi mendatang. Dengan demikian, ekonomi Islam mengintegrasikan tanggung jawab lingkungan dalam setiap aktivitas ekonominya, memastikan bahwa kesejahteraan jangka panjang selalu menjadi pertimbangan utama.<sup>27</sup>

Berlanjut dengan konsumsi dalam ekonomi Islam dijelaskan juga ada perbedaan antara kebutuhan (dharuriyat) dan keinginan (hajiyyat/tahsiniyat), konsep dharuriyat yang ada didalam Islam adalah kebutuhan atau tujuan yang sangat mendasar untuk menciptakan kesejahteraan di dunia dan akhirat meliputi lima elemen utama dalam kehidupan: keyakinan atau agama, jiwa, akal atau intelektual, keturunan dan keluarga, serta harta benda. Jika kebutuhan atau tujuan yang bersifat darurat ini diabaikan, maka kedamaian tidak akan terwujud, dan yang terjadi adalah kerusakan (fasad) di dunia serta kerugian yang nyata di akhirat. <sup>28</sup> Hajiyyat dalam syariah bertujuan untuk mempermudah kehidupan dan menghilangkan kesulitan. Hukum syara dalam kategori ini tidak hanya berfungsi untuk menjaga lima hal pokok, tetapi juga untuk menghindari kesempitan serta menjaga kehati-hatian terhadap hal-hal tersebut. Menurut Imam al-Ghazali, kebutuhan (hajat) adalah keinginan manusia untuk memperoleh sesuatu yang diperlukan demi mempertahankan kelangsungan hidup dan menjalankan fungsi-fungsinya. Contohnya, kebutuhan akan makanan dan pakaian sangatlah mendasar; makanan diperlukan untuk menghindari kelaparan dan mempertahankan kehidupan, sementara pakaian dibutuhkan untuk melindungi tubuh dari panas dan dingin. Pada tahap ini, sulit untuk membedakan antara keinginan (syahwat) dan kebutuhan (hajat), sehingga terdapat kesamaan antara konsep homo economicus, yang mengedepankan rasionalitas ekonomi, dan homo Islamicus, yang mempertimbangkan nilai-nilai spiritual dalam memenuhi kebutuhan hidup.<sup>29</sup>

Di sisi lain, tahsiniyyat mencakup aspek yang menginginkan kehidupan yang indah dan nyaman. Terdapat beberapa ketentuan dalam syariah yang bertujuan untuk mencapai pemanfaatan yang lebih baik dan meningkatkan keindahan, yang merupakan penyempurnaan dari kebutuhan darurat dan hajiyyat. Contohnya, penggunaan pakaian yang nyaman dan menarik diperbolehkan sebagai bagian dari kebutuhan pelengkap ini.<sup>30</sup> Berdasarkan tingkat kebutuhannya, kebutuhan dharuriyah

<sup>25</sup> Dian Rusyawati, "Pengembangan Kewirausahaan Berkelanjutan Dalam Pendidikan: Pendekatan Berdasarkan Prinsip-Prinsip Ekonomi Islam," *JIB : Jurnal Perbankan Syariah* 3, no. 2 (2023): 61–75.

<sup>26</sup> Ibraahim Ar-raasyid Agus Azhar Ma'arif Umpuna Alam, Andi Arsyad, Cikal Agung Pamungkas, Depra Setiawan, Ryan Hidayat, Ilham Aditya, "Implementasi Prinsip-Prinsip Ekonomi Islam Dalam Pengelolaan Keuangan Keluarga," *Jurnal Of Economisc Adn Business* 2, no. 1 (2024): 34–42.

<sup>27</sup> Rusyawati, "Pengembangan Kewirausahaan Berkelanjutan Dalam Pendidikan: Pendekatan Berdasarkan Prinsip-Prinsip Ekonomi Islam."

<sup>28</sup> Susilawati Nilda, "Stratifikasi Al-Maqashid Syariah Dan Penerapannya Dalam Al-Dharuriyat, Al-Hajiyyat, Al-Tahsiniyyat," *Minzani* IX, no. 1 (2015).

<sup>29</sup> Eka Sakti Habibullah, "Eika Konsumsi Dalam Islam," *Ad-Deenar : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam* 1, no. 1 (2017): 90–102, <https://doi.org/https://doi.org/10.30868/ad.v1i01.230>.

<sup>30</sup> Dkk Mustafa Edwin, Nasution, *Pengenalan Eksklusif Ekonomi Islam* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006); Muhammad Irwan, "Kebutuhan Dan Pengelolaan Harta Dalam MAqashid Syariah," *Elastisitas: Jurnal*

adalah kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia untuk mencapai kemaslahatan hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Di sisi lain, kebutuhan hajiyyat tidak tergolong sebagai kebutuhan pokok, meskipun jika tidak terpenuhi, tidak akan mengancam kehidupan, tetapi dapat menyebabkan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, kebutuhan tahsiniyat adalah kebutuhan penunjang yang jika tidak dipenuhi, tidak akan menyebabkan kesulitan seperti pada kebutuhan hajiyyat, tetapi tidak sesuai dengan fitrah manusia. Menurut Abdul Wahab Kallaf, apabila ketiga tingkatan kebutuhan ini—dharuriyah, hajiyyat, dan tahsiniyat—dapat dipenuhi dengan baik, maka kemaslahatan manusia, yang merupakan tujuan dari hukum syariat, akan terwujud dengan baik. <sup>31</sup>

Ajaran Islam tidak memasok konsumtif secara berlebihan, dari penjelasan diatas terbukti adanya menguatkan untuk mendahulukan yang penting dan kebutuhan secara cukup, contoh saja larangan dalam pembelanjaan harta haruslah melingkupi dua hal, yang pertama larangan kikir (lihat Qs Annisa: 37) dan menumpuk harta. Kesadaran untuk membantu orang-orang yang hidup dalam kekurangan memiliki peran yang sangat penting dalam Islam. Keseimbangan yang diciptakan oleh Allah melalui aturan-aturan komprehensif dan universal dalam al-Qur'an, jika diimplementasikan dengan meneladani para Nabi, Rasul, dan orang-orang beriman dari generasi awal (As salaf sholeh), akan memberikan dampak positif terhadap distribusi kesejahteraan. Sifat kikir, yang merupakan salah satu karakter negatif manusia, perlu dihilangkan dengan menumbuhkan kesadaran bahwa harta adalah amanah dari Allah SWT yang harus digunakan untuk membantu mereka yang berhak menerimanya. Yang kedua adalah larangan berlebih lebihan dan bermewahhan, Islam membenarkan mengikutnya untuk menikmati kebaikan didunia ini, akan tetapi terlalu dan berlebihan dalam satu hal bertolak belakang dalam Islam. Hidup yang diajarkan Islam ialah sederhana<sup>32</sup>, berikut pernyataan Umar bin Khattab yang ditulis oleh Al Haritsi tentang prinsip konsumsi dalam Islam<sup>33</sup>: Pertama bawalah konsumsi ini kepada sarana untuk membangun keta'atan kepada Allah, kedua mendahulukan prinsip kesederhanaan dalam segala hal, ketiga gunakan prinsip pertimbangan untuk mendahulukan kebutuhan primer, sekunder barulah tertiers, *keempat* prinsip sosial saling tolong menolong dengan memberi contoh keteladanan perilaku konsumsi, *kelima*, memperhatikan lingkungan yaitu sumber daya alam dengan tidak mengeksploitasinya tanpa batas dan merusaknya.

## DISCUSSION

### Hubungan antara Frugal Living dan Penolakan Hedonisme:

Secara ideologis trend *frugal living* tidak memiliki dampak yang sangat negatif jika dilakukan, malah sebaliknya perbuatan *hedonisme* tidak menjadi *good final* bagi masyarakat masa kini, seolah hanya menghamburkan uang sebagai bentuk utama untuk kesenangan diri semata, dua pendekatan antara 2 hal ini coraknya sudah berbeda, *frugal living* berfokus pada kesederhanaan, pengendalian diri dalam batas wajar dan efisiensi dalam penggunaan sumber daya sedangkan *hedonis* mengedepankan pencarian kesenangan dan kenikmatan material sebagai tujuan yang utama yang lebih sering mengarah kepada pemborosan dan ketidakstabilan finansial nantinya.

Penerapan *frugal living* sebagai respons terhadap tren hedonisme telah terbukti melalui berbagai penelitian dan survei. Salah satunya adalah survei oleh Nielsen<sup>34</sup> yang menunjukkan peningkatan kesadaran konsumen terhadap konsumsi berkelanjutan, terutama di kalangan milenial. Hal ini tampak sebagai bentuk perlawanan terhadap gaya hidup mewah yang didorong oleh

*Ekonomi Pembangunan* 3, no. 2 (2021): 160–74, <https://elastisitas.unram.ac.id/index.php/elastisitas/article/view/47/57>.

<sup>31</sup> Irwan, "Kebutuhan Dan Pengelolaan Harta Dalam MAqashid Syariah."

<sup>32</sup> Habibullah, "Eika Konsumsi Dalam Islam."

<sup>33</sup> Jaribah bin Ahmad Al Haritsi, *Fikih Ekonomi Umar Bin Khattab* (Jakarta: Khalifa, 2006).

<sup>34</sup> Nielsen, "Konsumen Digital Menunjukkan Tren Pertumbuhan Positif," Nielsen, 2020, <https://www.nielsen.com/id/news-center/2020/konsumen-digital-menunjukkan-pertumbuhan-tren-positif/>.

hedonisme. Gerakan minimalisme dan *Financial Independence, Retire Early* (FIRE) juga menjadi contoh penerapan nyata frugal living, yang bertujuan untuk menekan pengeluaran berlebihan dan mencapai kebebasan finansial lebih cepat, berlawanan dengan konsumsi material yang tidak terkontrol.<sup>35</sup> Pandemi COVID-19 semakin memperkuat tren ini, di mana banyak orang terpaksa menyesuaikan diri dengan kondisi ekonomi yang sulit, memprioritaskan kebutuhan pokok daripada kepuasan instan yang seringkali terkait dengan gaya hidup konsumtif. Fenomena ini menunjukkan pergeseran nilai menuju hidup yang lebih hemat dan bijaksana, yang semakin populer sebagai reaksi langsung terhadap eksekusi gaya hidup hedonis.

### Perspektif Ekonomi Islam terhadap Frugal Living:

Dalam perspektif ekonomi Islam, konsep frugal living selaras dengan ajaran dasar yang mendorong kesederhanaan, penghindaran pemborosan, dan moderasi dalam konsumsi. Islam mengajarkan umatnya untuk hidup sederhana dan mengelola harta dengan bijak, tanpa terjebak dalam sikap boros atau konsumsi yang berlebihan. Prinsip *israf* (pemborosan) dilarang dalam Al-Qur'an, yang menekankan bahwa segala bentuk pemborosan tidak hanya merusak sumber daya, tetapi juga bertentangan dengan prinsip tanggung jawab individu terhadap harta sebagai amanah Allah:

وَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۚ  
إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ۚ

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

Dalam potongan ayat berbunyi “janganlah menghamburkan hartamu secara boros” yang dikutip dari Tafsir Misbah pesan yang terkandung adalah peringatan agar tidak menggunakan harta secara tidak bijak atau pada hal-hal yang tidak mendatangkan kemaslahatan. Istilah "menghamburkan" di sini mencakup segala bentuk pengeluaran yang berlebihan dan tidak pada tempatnya. Penggunaan harta yang berlebihan atau tidak seimbang dianggap sebagai tindakan yang menyalahi tujuan kemaslahatan dalam Islam.<sup>36</sup> Ayat diatas menjadi tolak ukur bahwa trend yang dihasilkan dari hidup sederhana dan hemat (*frugal living*) sudah sangat tergambar jelas jauh sebelum konsep hemat dilakukan seperti zaman sekarang. Part selanjutnya tergambar jelas juga *frugal living* juga mencerminkan nilai moderasi (*wasatiyyah*) dalam Islam, yaitu sikap tengah yang tidak berlebihan dalam memenuhi kebutuhan duniawi. Ajaran ini menekankan keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan materi dan spiritual, sejalan dengan tujuan hidup untuk mencapai kesejahteraan di dunia dan akhirat. Konsumsi yang moderat membantu umat Islam menjaga harta yang mereka miliki agar bisa digunakan secara produktif, termasuk untuk membantu orang lain melalui zakat, infaq, dan sedekah, sehingga kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan dapat terwujud.<sup>37</sup> Selain itu, frugal living mencerminkan ajaran Islam dalam hal keberlanjutan dan tanggung jawab terhadap lingkungan. Islam mendorong pemanfaatan sumber daya secara bijak dan hemat, serta menjaga keberlangsungan lingkungan bagi generasi mendatang. Frugalitas dalam Islam tidak hanya tentang mengurangi konsumsi pribadi, tetapi juga tentang bagaimana setiap individu dapat berkontribusi pada pemerataan

<sup>35</sup> Kristin Wong, “Mengenal Mindset Fire (Kemandirian Keunagan, Pensiunan Dini),” Lifehacker, 2019.

<sup>36</sup> Anisa Maisyarah, “Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits).”

<sup>37</sup> Mutafarida, “Nilai Filosofis Keadilan Dalam Ekonomi Syariah.”

kesejahteraan dengan membelanjakan harta secara tepat dan membantu sesama. Dengan demikian, frugal living dalam ekonomi Islam tidak hanya soal penghematan atau efisiensi ekonomi pribadi, tetapi juga bagian dari ajaran moral dan sosial yang lebih luas, yang menekankan tanggung jawab terhadap harta, sesama manusia, dan lingkungan.

## Dampak Frugal Living dalam Masyarakat Indonesia

Dampak ekonomi yang digambarkan oleh masyarakat Indonesia dapat dilihat dari beberapa analisa survey dan penelitian yang sudah dilakukan bahwa menggunakan konsep hidup hemat (*frugal living*) dalam kehidupan sehari-hari mempunyai potensi untuk mengelola uang lebih baik, dan dapat mengurangi tingkat konsumsi terhadap barang dengan materi yang berlebihan hingga meningkatkan kemandirian dalam ekonomi itu sendiri, yang bisa memicu kesadaran untuk berinvestasi pada hal-hal yang positif. Dalam keluarga pun konsep ini sangat cocok menurut Alumni Iif Haniyatul Ifadah<sup>38</sup> yang menikah tahun 2020 lalu menjadikan *system frugal living* yang akhirnya menciptakan keluarga sakinah dengan mengelola soal keuangan untuk mencapai finansial, karena didalam konsepnya hidup hemat sistemnya pemasukan dan pengeluaran teratur dan sesuai dengan target sehingga minim juga tidak sesuai. Keuangan secara individu pun dapat dikelola lebih transparansi, karena bisa bijak dalam membelanjakan uang, bisa menabung, bijak dalam menggunakan alat yang dimiliki dan menjadi lebih kreatif mencari alternatif yang lain, sehingga penampilan lebih sederhana.<sup>39</sup> mencapai manajemen yang baik salah satu alternatifnya ialah dengan cara hidup sederhana, dimulai dari perencanaan, pertimbangan dan upaya pelaksanaannya, dalam rekomendasinya Aiza dkk dalam jurnalnya bahwa dengan menerapkan tiga hal diatas melihat resiko yang akan mungkin terjadi nantinya<sup>40</sup>, berarti ini dapat menjadi pilihan bagi masyarakat untuk acuan keadaan darurat nantinya.

Potensi *frugal living* dalam menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera dan adil berdasarkan nilai-nilai Islam, *frugal living* yang berdasarkan nilai-nilai Islam memiliki potensi besar dalam menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera dan adil. Dengan fokus pada keadilan, solidaritas, pengelolaan sumber daya yang bijak, serta penghindaran pemborosan, gaya hidup ini sejalan dengan ajaran Islam dan dapat membawa manfaat bagi individu maupun masyarakat luas. Dalam jangka panjang, hal ini akan mengurangi ketimpangan, meningkatkan kesejahteraan sosial, dan menjaga keberlanjutan lingkungan. Dengan memanfaatkan sumber daya secara bijak dan menghindari gaya hidup konsumeris, masyarakat dapat mencapai stabilitas ekonomi dan kesejahteraan yang lebih merata, sesuai dengan ajaran Islam yang mendorong kesederhanaan dan kepedulian terhadap sesama.

## CONCLUSION

*Frugal living* tidak hanya membantu individu mencapai stabilitas keuangan, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual yang penting, seperti rasa syukur, qana'ah (merasa cukup), dan kepedulian terhadap sesama. Dengan menerapkan gaya hidup hemat, individu belajar untuk lebih menghargai nikmat yang telah diterima, menghindari konsumsi berlebihan, serta lebih terbuka dalam berbagi dengan mereka yang membutuhkan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan pribadi, tetapi juga menciptakan kesadaran sosial yang lebih mendalam. Selain itu, penerapan *frugal living* memiliki dampak yang signifikan dalam mempersempit kesenjangan sosial-ekonomi. Dengan

<sup>38</sup> Abdullah Afif Umi Yiniatin Maulidah, "Konsep Frugal Living Dalam Menciptakan Keluarga Sakinah Perspektif Maqashid Al-Syari'ah (Studi Kasus Alumni PPP. Walisongo Desa Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)," *Kampus Akademik Publisng: Jurnal Sains Student Research* 2, no. 5 (2024), <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/view/2641/2411>.

<sup>39</sup> Dessy Nur Isna Inayati1, Isnawati Jamilah, "Penerapan Konsep Frugal Living dalam Perencanaan Keuangan Pribadi."

<sup>40</sup> Zulfikar Aiza Zulmairoh, Wulan Anis Mawati, "Mengelola Keuangan Dengan Bijak, Prinsip Prinsip Dasar Ekonomi Islam Untuk Individu," *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 3, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.333/Tashdiq.v1i1.571>.

mendorong pola hidup yang lebih sederhana dan tidak boros, sumber daya dalam masyarakat dapat didistribusikan secara lebih merata, sehingga tercipta keseimbangan ekonomi yang lebih adil. Frugal living sejalan dengan prinsip-prinsip ekonomi Islam, seperti zakat dan sedekah, yang bertujuan untuk memastikan kekayaan tidak hanya beredar di kalangan orang kaya, tetapi juga sampai kepada yang lebih membutuhkan. Oleh karena itu, frugal living tidak hanya relevan, tetapi juga sangat potensial untuk diintegrasikan dalam upaya pembangunan masyarakat yang lebih sejahtera dan berkeadilan di Indonesia, di mana nilai-nilai ekonomi Islam dapat diimplementasikan untuk menciptakan keadilan sosial dan kesejahteraan yang merata.

## References

### Book

- Carlesso, G. *Analysis of Financial Independence and Retire Early Strategies*. Ca' Foscari University of Venice., 2023.
- Creswell, J.W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications, 2009.
- Haritsi, Jaribah bin Ahmad Al. *Fikih Ekonomi Umar Bin Khattab*. Jakarta: Khalifa, 2006.
- Sukamto, Siti Musfiqoh. *Metodologi Penelitian Ekonomi Syariah*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.

### Journal

- Agus Azhar Ma'arif Umpuna Alam, Andi Arsyad, Cikal Agung Pamungkas, Depra Setiawan, Ryan Hidayat, Ilham Aditya, Ibraahiim Ar-raasyid. "Implementasi Prinsip-Prinsip Ekonomi Islam Dalam Pengelolaan Keuangan Keluarga." *Journa; Of Economisc Adn Business* 2, no. 1 (2024): 34–42.
- Aiza Zulmairoh, Wulan Anis Mawati, Zulfikar. "Mengelola Keuangan Dengan Bijak, Prinsip Prinsip Dasar Ekonomi Islam Untuk Individu." *Tashdiq : Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 3, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.333/Tashdiq.v1i1.571>.
- Anabda Qomari Shekarsari, Sri Padmantyo. "Gaya Hidup Hedonisme Dan Financial Distress: Peran Religiusitas." *Finance : A Research Journal on Islamic Finance* 9, no. 2 (2023). <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/i-finance>.
- Anisa Maisyarah, Nurwahidin. "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits)." *Tadarus Tarbawy* 4, no. 2 (2022).
- "Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living ( Analisis Terhadap Ayat Dan Hadist)." *Tadarus Tarbawy* 4, no. 2 (2022): 87–109.
- Chahyanti, Dhina. "Hedonisme Dan Konsumerisme Yang Semakin Membudaya Di Indonesia." *Rochmat Shobirin*, 2023. <https://timesindonesia.co.id/kopi-times/466597/hedonisme-dan-konsumerisme-yang-semakin-membudaya-di-indonesia>.
- Dessy Nur Isna Inayati1, Isnawati Jamilah, Agus Eko Sujianto. "Penerapan Konsep Frugal Livingdalam Perencanaan Keuangan Pribadi." *Innovatite : Journal Of Social Science Reserach* 4, no. 1 (2024): 2264–78. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7940/5346>.
- Eka Sari, Setianingsih. "Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak." *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)* 8, no. 2 (2019): 130.
- Habibullah, Eka Sakti. "Eika Konsumsi Dalam Islam." *Ad-Deenar : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam* 1, no. 1 (2017): 90–102.

<https://doi.org/https://doi.org/10.30868/ad.v1i01.230>.

- Hujaimah, Intan Aulia Rahmah, Kartika, Lusy Sephiana Sapara. "Budaya Hedonisme Dan Konsumtif Dalam Berbelanja Online Ditinjau Dari Perspektif Ekonomi Syariah." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 5 (2023). <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/260/265>.
- Irwan, Muhammad. "Kebutuhan Dan Pengelolaan Harta Dalam MAqashid Syariah." *Elastisitas: Jurnal Ekonomi Pembangunan* 3, no. 2 (2021): 160–74. <https://elastisitas.unram.ac.id/index.php/elastisitas/article/view/47/57>.
- Muis, Musma, Patmawaty Taibe, Adi. "Hubungan Harga Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Tidore Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi SKIsO* 1, no. 1 (2019): 1–9. <https://uit.e-journal.id/JPS/article/view/159/100>.
- Mustafa Edwin, Nasution, Dkk. *Pengenalan Eksklusif Ekonomi Islam*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006.
- Mutafarida, Binti. "Nilai Filosofis Keadilan Dalam Ekonomi Syariah." *Istithmar* 3, no. 1 (2019). <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/istithmar/article/view/129/111>.
- Naimatul Hasanah, Nuril Badria. "Frugal Living : Perspektif Generasi Z Melalui Pendekatan Kualitatif." *Ekspektasi Jurnal Pendidikan Ekonomi* 9, no. 1 (2024). <http://uniflor.ac.id/e-journal/index.php/JPE/article/view/4095/2621>.
- Nilda, Susilawati. "Stratifikasi Al-Maqashid Syariah Dan Penerapannya Dalam Al-Dharuriyat, Al-Hajjiyat, Al-Tahsiniyyat." *Minzani* IX, no. 1 (2015).
- Pratiwi, Cahyaning Putri Amelia, Suryo Ediyono. "Perspektif Psikologi Mengenai Hedonisme Korelasi Antara Kehidupan Hedonisme Menurut Pandangan Filsafat Dengan Perkembangan Mental Masyarakat Indonesia Menuju Indonesia Emas Tahun 2045." *Bestuur, ICRD Sebelas Maret*, 2023.
- Putra, I Wayan Sunampan. "Hedonisme Epikuros Dalam Perspektif Etika Hindu." *Sanjiwani Jurnal Filsafat* 11, no. 2 (2020). <https://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani/article/view/2048/1321>.
- Rusyawati, Dian. "Pengembangan Kewirausahaan Berkelanjutan Dalam Pendidikan : Pendekatan Berdasarkan Prinsip-Prinsip Ekonomi Islam." *JIB : Jurnal Perbankan Syariah* 3, no. 2 (2023): 61–75.
- Samarennna, Desti. "Pandangan Teologi Mengenai Hedonisme Di Era Revolusi Industri 4.0." *Harvester Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 8, no. 2 (2023): 134–45. <https://e-journal.sttharvestsemarang.ac.id/index.php/harvester/article/view/155/pdf>.
- Sukamto, Siti Musfiqoh. *Metodologi Penelitian Ekonomi Syariah*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.
- T.N Fitria, Pastiwi. "Budaya Hedonisme Dan Konsumtif Dalam Berbelanja Online Ditinjau Dari Perpektif Ekonomi Syariah." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 6 (2020): 731–36.
- Umi Yiniatin Maulidah, Abdullah Afif. "Konsep Frugal Living Dalam Menciptakan Keluarga Sakinah Perspektif Maqashid Al-Syari'ah (Studi Kasus Alumni PPP. Walisongo Desa Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)." *Kampus Akademik Publishing : Jurnal Sains Student Research* 2, no. 5 (2024). <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/view/2641/2411>.
- Yoko, Ricky, Satya Nur, Esy Suraeni Yuniwati dan Azis Abdullah. "Perilaku Hedonis Pada

Masa Dewasa Awa.” *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Negei Malang* 4 (2021): 90–179.

### **Articles in Newspapers and Magazines**

Indonesia, Asuransi Jiwa Generali. “Tips Mengatur Keuangan Ala Frugal Living.” Generali, 2023. <https://www.generalico.id/id/healthyliving/healthy-lifestyle/tips-mengatur-keuangan-frugal-living>.

Komunal, SepositoBPR by. “10 Aplikasi Pencatat Keuangan : Android, IOS, Windows.” *Depositobpr*, 2024. <https://depositobpr.id/blog/rekomendasi-aplikasi-pencatat-keuangan>.

Nielsen. “Konsumen Digital Menunjukkan Tren Pertumbuhan Positif.” Nielsen, 2020. <https://www.nielsen.com/id/news-center/2020/konsumen-digital-menunjukkan-pertumbuhan-tren-positif/>.

Wikipedia. “Hedonisme.” Wiki, n.d. <http://en.wikipedia.org/wiki/Hedonism>.

Wong, Kristin. “Mengenal Mindset Fire ( Kemandirian Keunagan, Pensiunan Dini).” *Lifehacker*, 2019.

.